



família.fitness.fé.diversão



Como posso mostrar compaixão?

Uma vacina para dias isolados!

Ajude sua família a ficar em forma e saudável,
ficar conectado e crescer no seu caráter.

Semana

10

www.family.fit





Como fazer da boa forma uma importante parte da vida da sua família:

Faça de uma forma divertida

- Movimentem-se juntos
- Jogue
- Envolver todos da casa
- Fique dentro de casa ou no quintal
- Seja criativo e improvise com o que você tem

Faça exercícios algumas vezes na semana.

Encontre um tempo que dê certo para todos.

Duas grandes idéias

#1: Tire uma foto de sua família curtindo o family.fit e poste nas mídias sociais. Tag com #familyfit

#2: Pense em uma família que nunca fez family.fit. Faça isso juntos no vídeo Zoom® ou WhatsApp®.



Desafiem-se uns aos outros.

- Permita diferentes níveis de desafio de acordo com a capacidade, tamanho e idade.
- Respeitem-se uns aos outros.
- Ouça ativamente
- Compartilhe family.fit! É grátis.
- Não faça exercícios que causem dor ou piorem qualquer dor existente.
- Não faça exercício se estiver doente. Lave as mãos antes e depois do family.fit

Defina objetivos pessoais.

Compare melhorias com o seu melhor pessoal.

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao utilizar este recurso você concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o seu uso deste recurso por você e todos aqueles que se exercitam com você. Por favor, certifique-se de que você e todos os que se exercitam com você aceitam estes Termos e Condições na íntegra. Se você discordar com estes Termos e Condições ou qualquer parte destes Termos e Condições, você não deve usar este recurso.



Esta Semana

Tema Compassion

Como isto funciona

Como família, faça algum exercício físico 3 dias por semana (embora uma vez seja útil!). Se você pode fazer com mais frequência, faça outros tipos de exercício - caminhar, correr, equitação, patinação ou natação.

Cada semana de família.fit tem um tema. O foco desta semana é compaixão.

Cada passo abaixo ajuda você a explorar o tema juntos.

Cada sessão é uma aventura composta por 7 passos.

Existem 3 opções para cada passo, dando 3 dias de programação de exercícios.

Lembre-se de que qualquer um na casa pode pegar o manual e liderar um passo na aventura.

Divirtam-se juntos!

Assista este vídeo.



7 Passos de family.fit



1. Aquecer



2. Falar



3. Mover



4. Desafio



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



Passo 1: Aquecimento

Comece a mover todo o corpo: 5 minutos

Faça os seguintes aquecimentos corporais

Dia 1 — A competição da ‘cauda’

Todos colocam um lenço ou uma toalha pequena como uma ‘cauda’ presa nas costas. O objetivo é pegar as ‘caudas’ dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se.

Assista este vídeo.



Dia 2 — Carrinho de mão e minhoca

Carrinho de mão: Trabalhe com um parceiro. Caminhe 10 metros e troque de lugar.

Minhoca: Dobre na cintura e coloque as mãos no chão. Caminhe com as mãos até que você esteja em uma posição de prancha com as costas retas. Então, caminhe com seus pés o mais perto de suas mãos que puder. Repita por 10 metros. Faça três rodadas.

Assista este vídeo.



Dia 3 — Concurso da cauda

Repita o Dia 1.



Passo 2: Conversa

Descanse e comece uma conversa: 5 minutos

Fiquem sentados ou em pé e comecem uma conversa curta. Aqui estão algumas perguntas para você começar.

Dia 1 — Discutir

Pense em algum momento em que você tenha sido egoísta. Compartilhe isso com sua família, se puder. O que estamos dizendo com nossas ações quando agimos de forma egoísta?

Dia 2 — Discutir

Como você definiria 'compaixão'? Compartilhe um exemplo que você viu de alguém sendo compassivo. Existe diferença entre compaixão e bondade?

Dia 3 — Discutir

Há alguém que você conhece que precisa de compaixão agora? Como você pode mostrar isso individualmente? Como família?



Passo 3: Mover

Mova-se e faça flexões: 5 minutos

Pratique flexões para desenvolver a força do braço, ombro e músculos centrais.

Dia 1 — Flexões em escala

Faça este movimento em duplas. Comece devagar e com cuidado.

Mais fácil: Joelhos no chão ou mãos em uma parede.

Mais difícil: Pés no chão.

Aumente a dificuldade se puder. Faça três rodadas de 10.

Assista este vídeo.

Dia 2 — Flexões reversas

Fique em fila (o menor na frente) com uma cadeira atrás da última pessoa. Incline-se para trás com as mãos nos joelhos da pessoa atrás de você e as pernas na frente a 90 graus. A última pessoa se inclina em uma cadeira. Desçam todos ao mesmo tempo e voltem ao ponto de partida.

Repita 10 vezes. Faça três rodadas.

Assista este vídeo.

Dia 3 — Flexões e abdominais

Trabalhem em duplas. Uma pessoa faz cinco flexões e cinco abdominais depois bate na mão da próxima pessoa.

Faça cinco rodadas.



Passo 4: Desafio

Movimente-se em um desafio familiar: 10 minutos

Desafiar uns aos outros ajuda a dar-nos energia.

Dia 1 — Agachamento de costas

Fique de costas com um parceiro. Apoie com as costas um no outro e desça para uma posição de agachamento de 90 graus. Mantenham essa posição e passem uma bola por cima da cabeça um para o outro. Veja quantas vezes você consegue passar em 30 segundos. Descanse e repita.

Faça três rodadas. Tente aumentar a cada rodada.

Assista este vídeo.



Dia 2 — Corrida do Quadril

Sente-se no chão com as pernas retas para frente. Mova as pernas alternadamente para a frente por cinco metros. Na marca de cinco metros, vire e engatinhe como um urso de volta ao início. Repita duas vezes. Faça uma corrida!

Assista este vídeo.



Dia 3 — Agachamento de costas

Repetir Dia 1



Passo 5: Explore

Explore a Bíblia juntos: 5 minutos

Explore a questão da vida - 'Como posso mostrar compaixão?' Leia Lucas 15:11-24. (próxima página)

Dia 1 — Leia e converse

Depois de ler a história, pegue duas folhas de papel — uma intitulada 'Pai', a outra 'Filho'. Em cada página, escreva palavras descrevendo suas ações e atitudes. Substitua a palavra 'Pai' por 'Deus' e 'Filho' por 'Eu'. O que você percebe?

Dia 2 — Reler com expressão

Reler a história com diferentes leitores para Jesus, pai e filho (não se esqueça da expressão!). Em vez de mostrar compaixão, como o pai poderia ter respondido? Quando é fácil e quando é difícil mostrar compaixão?

Dia 3 — Reler e falar

Escolha um membro da família para 'se vestir' com roupas de banquete enquanto lê. No final, o 'pai' pode dizer 'Meu filho estava perdido, mas agora foi encontrado'. Lembrem-se uns aos outros que estas são as palavras compassivas de Deus para com cada um de nós.

Uma história sobre ser compassivo

A seguir está uma história que Jesus contou na Bíblia no capítulo 15 do livro de Lucas. Se você quiser ler mais olhe em uma Bíblia ou visite YouVersion.



Um homem tinha dois filhos. O mais novo disse a seu pai: ‘Pai, quero a minha parte da herança agora.’

Assim, ele repartiu sua propriedade entre eles. Não muito tempo depois, o filho mais novo reuniu tudo o que tinha e foi para uma região distante. Lá ele desperdiçou tudo o que tinha. Depois de ter gastado tudo, houve uma grande fome em toda aquela região, e ele começou a passar necessidade. Ele arrumou um trabalho para alimentar porcos. Ele estava com tanta fome que poderia comer a comida dos porcos.

Caindo em si, ele disse: ‘Quantos empregados de meu pai têm comida de sobra, e eu aqui, morrendo de fome. Eu vou voltar para meu pai. Eu vou lhe dizer: Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho. Deixe-me trabalhar para o senhor.’

Estando ainda longe, seu pai o viu. E, cheio de compaixão, correu para seu filho, o abraçou e o beijou. O filho disse: ‘Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho.’

Mas o pai disse a seus servos: ‘Depressa. Tragam a melhor roupa e vistam nele. Coloquem um anel em seu dedo. Vamos fazer uma festa! Pois este meu filho estava morto e voltou à vida; estava perdido e foi achado!’

Lucas 15:11-24



Passo 6: Ore

Ore e alongue: 5 minutos

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia 1 — Ore e corra

‘Ele correu...’ Pensa em como Deus já te mostrou compaixão. Ao correrem juntos no local, revezem-se para dizer uma oração de agradecimento.

Dia 2 — Ore e abrace

‘Ele abraçou...’ Cada pessoa fica ao lado de um membro da família e ora: ‘Obrigado a Deus por ser um Pai compassivo para ____.’ ou ‘Que ____ sinta seu abraço compassivo hoje.’

Dia 3 — Sobre um beijo

‘Ele beijou...’ Formem um círculo. Um de cada vez manda um beijo a outro membro da família e ora: ‘Que você mostre compaixão por alguém hoje’. Ao orar, pense em uma pessoa que você conhece que possa precisar de compaixão e considere como você pode expressar isso a ela.



Passo 7: Joguem juntos

Jogue um jogo com sua família: 5 minutos

Joguem juntos em desafios ativos. Divirta-se!

Dia 1 — Formigas no tronco

Todo mundo fica em um 'tronco' (uma linha ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Marque o tempo.

Assista este vídeo. 

Dia 2 — Mímica das emoções

Faça uma lista de emoções. Divida em duas equipes. A primeira equipe escolhe uma emoção e demonstra com ações, não com palavras. O outro time tem que adivinhar a emoção.

Dia 3 — Pega-pegas

Um jogador é o pegador. Esta pessoa corre para tentar pegar outra pessoa. Uma vez pego, a nova pessoa é o pegador. Se um jogador estiver fazendo agachamentos, ele não pode ser pego (três agachamentos no máximo). Mude os pegadores regularmente. Divirta-se!

Terminologia

- Um aquecimento é uma ação simples de aquecer os músculos, respirar mais fundo e bombear o sangue. Toque música divertida e animada para as tuas atividades de aquecimento. Faça uma série de movimentos por 3-5 minutos.
- Movimentos de exercício podem ser vistos nos vídeos para que você possa aprender o novo exercício e praticá-lo bem. Começar lentamente com um foco na técnica irá permitir que você seja mais rápido e mais forte depois.
- Alongamentos são menos suscetíveis de causar lesões quando feitas após o aquecimento. Use um tipo mais lento de música para fazer alongamentos. Alongue suavemente e segure por 5 segundos.
- Descanse e recupere após movimentos rápidos. A conversa é ótima aqui.
- Bater palmas é uma forma de passar o exercício para a próxima pessoa. Você pode escolher diferentes maneiras de 'bater palmas', por exemplo, assobio, pistolas de dedo, piscada, etc. Você inventa!





Links dos vídeos

Encontre todos os vídeos para a família.fit em <https://family.fit/> ou no canal family.fit no YouTube®

Vídeo promocional



[family.fit video](#)



[family.fit vídeo para celular](#)



Por favor, fiquem conectados

Esperamos que tenham gostado deste primeiro módulo de family.fit. Isto foi produzido por voluntários de todo o mundo. Você pode encontrar todas as novas sessões família.fit no site <https://family.fit> (em inglês)

O site tem as últimas informações, maneiras que você pode dar uma devolutiva de suas ideias e é o lugar para ficar conectado com a família.fit!

Se você gostou, por favor, compartilhe com seus amigos e outros que você sabe que podem gostar de participar.

Este recurso é dado livremente e destinado a ser livremente dado a outros sem custo.

Se traduzir isto para o seu idioma, por favor, compartilhe-o de volta no site ou envie-o por e-mail para info@family.fit para que possa ser compartilhado com outros.

Obrigado.

Equipe family.fit



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit