



família.fitness.fé.diversão



Como posso mostrar compaixão?

Uma vacina para dias de isolamento!

Ajudem a vossa família a ficar em forma, saudável, ligada e crescendo em carácter.

Semana

10

www.family.fit





Como fazer do 'fitness' uma parte importante da vida da vossa família:

Divirtam-se

- Movimentem-se juntos
- Façam Jogos
- Envolvam todos em casa
- Fiquem dentro de casa ou no exterior
- Sejam criativos e improvise com o as coisas que têm.

Façam exercício algumas vezes por semana.

Encontrem um tempo que dê para todos

Duas boas ideias

#1: Tirem uma fotografia da vossa família a fazer o family.fit e publiquem-na nas redes sociais. Usem #familyfit

#2: Pensem numa família que nunca fez o family.fit. Façam-no juntos através do Zoom® ou WhatsApp®.



Desafiem-se uns aos outros

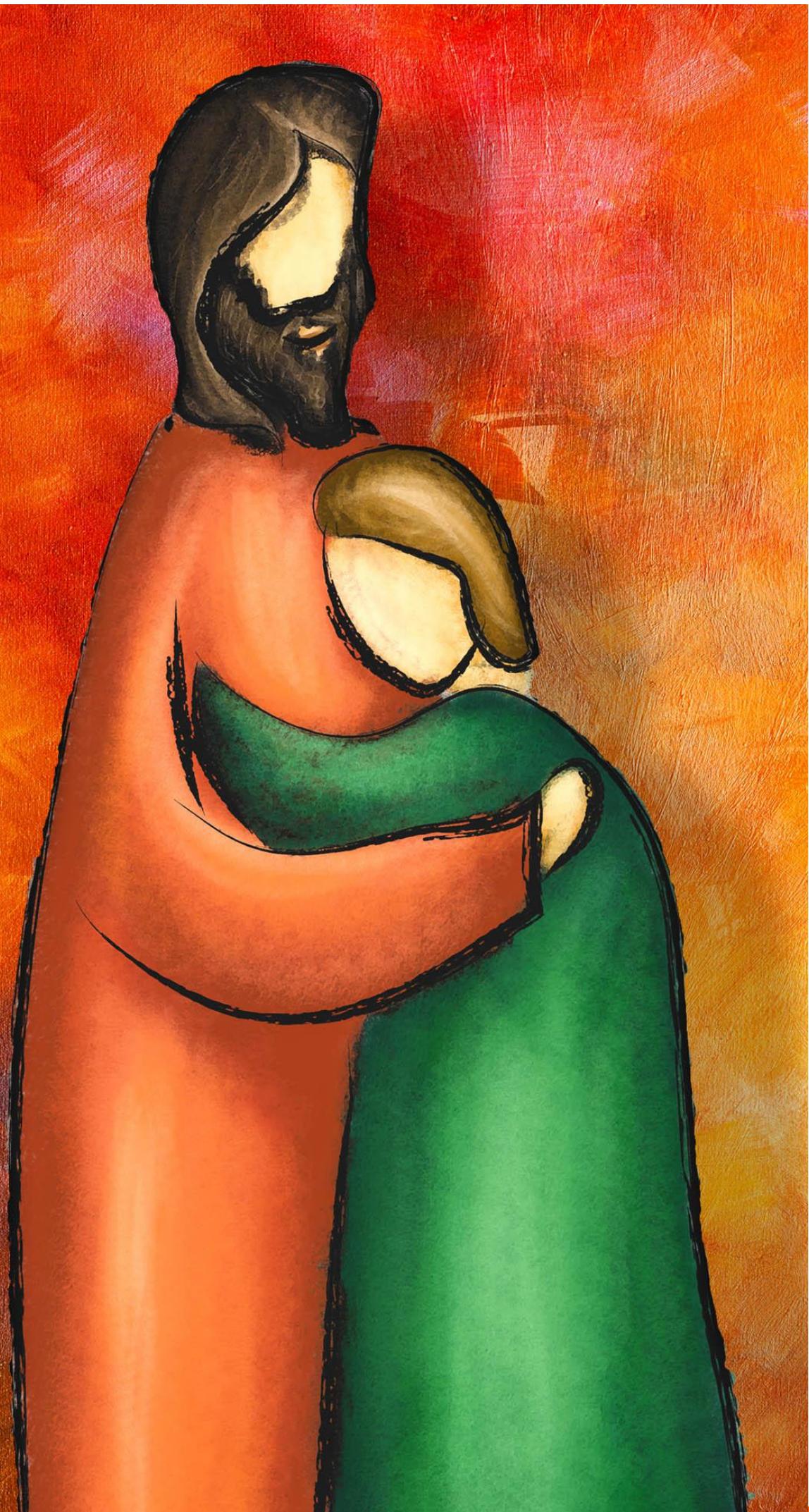
- Permitam diferentes níveis de desafio de acordo com a capacidade, tamanho e idade.
- Respeitem-se mutuamente
- Façam escuta ativa
- Partilhem family.fit! É Grátis.
- Não façam exercícios que causem dor ou piorem qualquer dor existente.
- Não façam exercício se estiverem doentes. Lavem as mãos antes e depois do family.fit.

Definam objetivos pessoais.

Comparem os vossos progressos a nível individual

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao utilizar este recurso, concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions/> detalhados na íntegra no nosso site. Estes regem a utilização deste recurso por si e todos aqueles que fazem exercício consigo. Por favor, certifique-se de que todos os que fazem exercício consigo aceitam estes Termos e Condições na íntegra. Se discordarem dos mesmos ou qualquer uma das suas partes, não devem utilizá-lo.



Esta Semana

Tema Compassion

Como funciona

Como família, façam algum exercício físico 3 dias por semana. Se puderem fazer com mais frequência, façam também outros tipos de exercício como: caminhar, correr, pedalar, patinar ou nadar.

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

Cada passo abaixo ajuda-vos a explorar o tema em conjunto.

Cada sessão é uma aventura composta por 7 passos.

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

Lembrem-se de que qualquer um em casa pode pegar no manual e liderar um dos passos nesta aventura.

Divirtam-se juntos!

Vejam este vídeo.



7 Passos de family.fit



1. Aquecer



2. Conversar



3. Movimentar



4. Desafiar



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



Passo 1: Aquecimento

Movimentem o corpo durante: 5 minutos

Façam os seguintes exercícios de aquecimento

Dia 1 — Competição da cauda

Todos usam um lenço ou uma toalha pequena como 'cauda' presa na parte de trás. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Se um elemento perder a sua cauda, faz cinco flexões e continua o jogo. Divirtam-se.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Carrinho-de-mão e lagarta

Carrinho-de-mão: Trabalhem a pares. Andem 10 metros e depois troquem posições.

Lagarta: Dobrem a cintura e ponham as mãos no chão. Afastem as mãos até estarem em posição de prancha, com as costas planas e caminhem. Andem com os pés o mais perto possível das mãos. Repitam durante 10 metros. Façam 3 séries.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Competição da cauda

Repitam o Dia 1.



Passo 2: Conversar Juntos

Descansem e iniciem uma conversa: 5 minutos

Sentem-se ou fiquem juntos e comecem uma conversa. Aqui estão algumas perguntas para começar.

Dia 1 - Discutir

Pensem num momento em que fizeram algo egoísta. Partilhem com a família, se puderem. O que estamos a transmitir com as nossas ações quando agimos de forma egoísta?

Dia 2 - Discutir

Como é que definiriam 'compaixão'? Partilhem um exemplo em que viram alguém a ser compassivo. Existe diferença entre compaixão e bondade?

Dia 3 - Discutir

Há alguém que vocês conheçam que precisa de compaixão neste momento? Como é que podem mostrar isso individualmente? E enquanto família?



Passo 3: Movimentem-se

Mexam-se e façam Flexões: 5 minutos

Façam flexões para desenvolver a força do braço, ombro e central.

Dia 1 — Flexões por etapas

Pratiquem este movimento a pares.

Comecem devagar e com cuidado.

Mais fácil: Joelhos no chão ou mãos numa parede.

Mais difícil: Pés no chão.

Passem à etapa seguinte se conseguirem.

Façam três séries de 10.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Flexões invertidas

Façam uma linha (o mais pequeno à frente) com uma cadeira atrás da última pessoa.

Inclinem-se para trás apoiados com as mãos nos joelhos da pessoa atrás de vocês e as vossas pernas para a frente num ângulo de 90 graus. A última pessoa inclina-se apoiada na cadeira. Desçam ao mesmo tempo e regressem ao ponto de partida.

Repitam 10 vezes. Façam 3 séries.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Flexões e abdominais

Trabalhem a pares. Uma pessoa faz cinco flexões e cinco abdominais e passa a vez à outra pessoa.

Façam cinco séries.



Passo 4: Desafio

Mudem para um desafio em família: 10 minutos

Desafiar um ao outro ajuda a dar-vos energia.

Dia 1 — Agachamento costas com costas

Fiquem de costas com um par. Apoiem-se um no outro e desçam para uma posição de agachamento de 90 graus. Mantenham essa posição e passem uma bola um ao outro por cima da cabeça. Veja quantas vezes conseguem passar em 30 segundos. Descansem e repitam.

Façam 3 séries. Tentem aumentar cada série.

Vejam este vídeo. 

Dia 2 — Corrida de ancas

Sentem-se no chão com as pernas esticadas para a frente. Mexam as pernas alternadamente para a frente durante cinco metros. Ao chegar à marca dos cinco metros, virem e rastejem como um urso de volta ao início. Repitam duas vezes. Façam uma corrida!

Vejam este vídeo. 

Dia 3 — Agachamento costas com costas

Repitam o Dia 1



Passo 5: Explorar

Explorem a Bíblia juntos: 5 minutos

Explorem a questão central - 'Como posso mostrar compaixão?' Leiam Lucas 15:11 -24. (próxima página)

Dia 1 — Leiam e falem

Depois de ler a história, peguem em duas folhas de papel — uma é o 'Pai', a outra é o 'Filho'. Em cada página escrevam palavras descrevendo as suas ações e atitudes. Substituem a palavra 'Pai' por 'Deus' e 'Filho' por 'Eu'. O que é que notaram?

Dia 2 — Releiam com entoação

Releiam a história com diferentes leitores para as falas de Jesus, do pai e do filho. (Não se esqueçam da entoação!). Em vez de mostrar compaixão, como é que o pai podia ter respondido? Quando é que é fácil e quando é que é difícil mostrar compaixão?

Dia 3 — Releiam e falem

Escolham um membro da família para se vestir com roupas de festa à medida que lêem. No final, o 'pai' pode dizer 'O meu filho estava perdido, e foi achado'. Lembrem uns aos outros que estas são as palavras compassivas de Deus para com cada um de nós.

Uma história sobre ser compassivo

Segue-se uma história que Jesus contou, que está no capítulo 15 do Livro de Lucas na Bíblia. Se quiserem ler mais procurem numa Bíblia ou visitem YouVersion.



Certo homem tinha dois filhos. E o mais moço deles disse ao pai: 'Pai, dá-me a parte da fazenda que pertence.'

E ele repartiu por eles a fazenda. E, poucos dias depois, o filho mais novo, ajuntando tudo, partiu para uma terra longínqua e ali desperdiçou a sua fazenda, vivendo dissolutamente. E, havendo ele gastado tudo, houve naquela terra uma grande fome, e começou a padecer necessidades. E foi e chegou-se a um dos cidadãos daquela terra, o qual o mandou para os seus campos a apascentar porcos. E desejava encher o seu estômago com as bolotas que os porcos comiam, e ninguém lhe dava nada.

E, caindo em si, disse: Quantos trabalhadores de meu pai têm abundância de pão, e eu aqui pereço de fome! Levantar-me-ei, e irei ter com meu pai, e dir-lhe-ei: Pai, pequei contra o céu e perante ti. Já não sou digno de ser chamado teu filho; Faze-me como um dos teus trabalhadores.

E, levantando-se, foi para seu pai; e, quando ainda estava longe, viu-o seu pai e se moveu de íntima compaixão, e, correndo, lançou-se-lhe ao pescoço, e o beijou. O filho disse: 'Pai, pequei contra Deus, pequei diante de você; não mereço ser chamado de seu filho nunca mais.'

Mas o pai disse aos seus servos: Trazei depressa a melhor roupa, e vesti-lho, e ponde-lhe um anel na mão comamos e alegremo-nos, porque este meu filho estava morto e reviveu; tinha-se perdido e foi achado.

Lucas 15:11 -24



Passo 6: Orar

Orar e acalmar: 5 minutos

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia 1 — Orem e corram

‘Ele correu...’ Pensem em como Deus vos tem mostrado compaixão. Ao correrem juntos no mesmo sítio, revezem-se para dizer uma oração de agradecimento.

Dia 2 — Oração-abraço

‘Ele abraçou...’ Cada pessoa permanece ao lado de um membro da família e ora: ‘Obrigado Deus por seres um Pai compassivo para ____.’ ou ‘Que ____ sinta o teu abraço compassivo hoje.’

Dia 3 — Soprem um beijo

‘Ele beijou...’ Formem um círculo. Revezem-se para dar um beijo a outro membro da família e orem: ‘Que tu mostres compaixão por alguém hoje’. Ao orarem, pensem numa pessoa que conheçam que possa precisar de compaixão e pensem como pode expressá-la a ela.



Passo 7: Juguem juntos

Façam jogos em família: 5 minutos

Juguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se!

Dia 1 — Formigas num tronco

Colocam-se todos num 'tronco' (uma linha ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Coloquem temporizador.

Vejam este vídeo. 

Dia 2 — Emoções em mímica

Façam uma lista de emoções. Dividam-se em duas equipas. A primeira equipa escolhe uma emoção e demonstra através de gestos sem falar. A outra equipa tem de adivinhar a emoção.

Dia 3 — Toca e foge

Um jogador está a apanhar. Esta pessoa corre no espaço e tenta tocar noutra pessoa. Uma vez tocada, a nova pessoa está a apanhar e toca outra. Se um jogador estiver a fazer agachamentos, ele não pode ser tocado (três agachamentos no máximo). Mudem os que estão a apanhar com regularidade. Divirtam-se!

Terminologia

- Um Aquecimento é uma ação simples de aquecer os músculos, respirar mais fundo e bombear o sangue. Coloquem música divertida e animada para as vossas atividades de aquecimento. Façam uma série de movimentos durante 3 a 5 minutos
- Exercícios de treino podem ser vistos nos vídeos para que possam aprender o novo exercício e praticá-lo bem. Começar lentamente com foco na técnica irá permitir que sejam mais rápidos e mais fortes depois.
- Alongamentos são menos suscetíveis de causar lesões quando feitos após o aquecimento. Usem um tipo mais lento de música para fazer alongamentos. Alonguem suavemente e aguentem por 5 segundos
- Descansem e recuperem após movimentos rápidos. A conversa é ótima aqui.
- Tocar é uma forma de passar o exercício para a próxima pessoa. Podem escolher diferentes maneiras de Tocar, por exemplo com um assobio, pistolas de dedo, piscar o olho, etc. Cada um inventa!





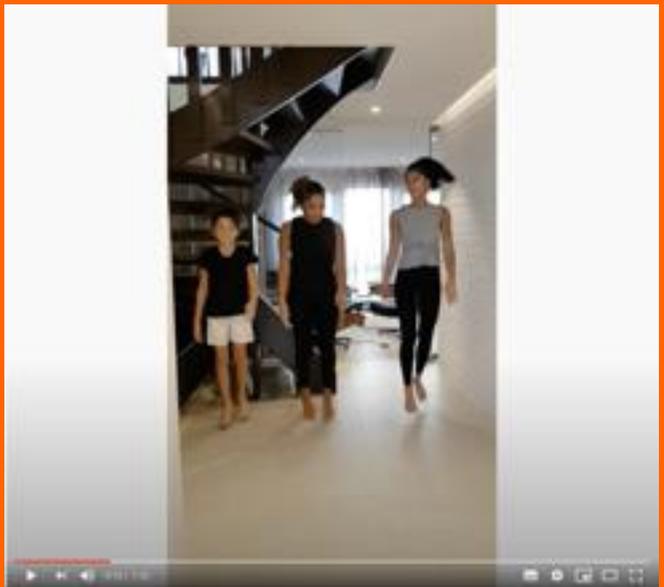
Links dos vídeos

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 ligados

Esperamos que tenham gostado deste primeiro módulo de family.fit. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo. Podem encontrar todas as novas sessões family.fit no site <https://family.fit>

O site tem informações atualizadas e um lugar onde nos podem dar o vosso feedback e manterem-se ligados à family.fit!

Se gostaram, por favor, partilhem com os vossos amigos e outras pessoas que poderão gostar de participar.

Este recurso é gratuito e a sua distribuição também.

Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-no para o site ou por e-mail para info@family.fit para que possa ser partilhado com outros.

Obrigado.

Equipe family.fit



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit