



f a m í l i a . f i t n e s s . f é . d i v e r s ã o



## Como posso ser um bom amigo?

**Uma vacina para dias de isolamento!**

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

**Semana**

**8**

[www.family.fit](http://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 improvisem 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 Amizade

### 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 ser um bom amigo. 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!

### 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 - Passos de urso e caranguejo

Atravessar a divisão em passos de urso e regressar em passos de caranguejo. Cinco voltas.

Passo de urso - Andar de cara para baixo com os pés e as mãos no chão.

Passos de caranguejo - Andar de cara para cima com os pés e as mãos no chão.

Vejam este vídeo



## Dia 2 - Aquecimento com música

Façam o seguinte (e depois repitam):

- 20 passos de corrida sem sair do lugar
- 5 agachamentos
- 20 passos com os joelhos altos
- 5 saltos do chão para o ar

Vejam este vídeo



## Dia 3 - Corrida sentada

Atravessem a divisão e regressem. Sentem-se no chão e mexam-se para a frente usando as vossas mãos e pés. Mexam-se em sentido contrário da mesma forma. Cinco voltas rápidas.

Vejam este vídeo.





## Passo 2: Conversar juntos

Descansem e iniciem uma conversa: 5 minutos

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

### Dia 1 - Discutir

---

Se pudessem conhecer e tornar-se amigos de alguém da história, quem escolheriam?

Porquê?

O que valorizam mais numa amizade?

Partilhem exemplos da vossa própria experiência.

### Dia 2 - Discutir

---

Se pudessem conhecer e tornar-se amigos de alguém artista ou atleta, quem escolheriam?

Porquê?

O que acham que pode prejudicar uma boa amizade? Isto já vos aconteceu alguma vez?

### Dia 3 - Discutir

---

Se pudessem conhecer e tornar-se amigos de uma personagem de banda desenhada, quem escolheriam? Como passariam o tempo com eles? Sejam criativos!

Atribuem uma classificação a vocês próprios como amigo de 1 a 10. Porque pensam isso?



## Passo 3: Movimentem-se

Mexam-se e façam dips: 5 minutos

Pratiquem o exercício de dips para desenvolver a força dos braços.

### Dia 1 - Pratiquem dips no chão

---

Pratiquem dois movimentos.

Três séries de 10.

- Sentem-se no chão com as mãos como apoio e as pernas esticadas. Ergam as vossas ancas, mantendo as vossas mãos e calcanhares no chão.
- Deitem-se para trás no chão, apoiados nos cotovelos. Usem os braços para se colocarem na posição de sentados.

Vejam este vídeo.



### Dia 2 - Dips na cadeira

---

Fazer dips numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Mantenham os pés no chão. 10 repetições.

Vejam este vídeo.



### Dia 3 - Dips mais difíceis

---

Fazer dips numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem dips, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Vejam este vídeo.





## Passo 4: Desafio

Mudem para um desafio em família: 10 minutos

Desafiar um ao outro ajuda a dar-vos energia.

### Dia 1 - Desafio de estafetas em família

---

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três dips e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher. Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem até o copo estar cheio.

3 dips = 1 colher.

Vejam este vídeo.



### Dia 2 - Desafio de dips

---

Definam um objetivo familiar com um número total de dips. Por exemplo, 50 dips.

Se a família atingir o objetivo, todos ganham uma fruta deliciosa.

Vejam este vídeo.



### Dia 3 - Desafio do dip com uma perna

---

Vejam quantos dips com uma perna consegue a família fazer em 90 segundos.

Façam os dips com uma perna esticada e alternem as pernas.

Vejam este vídeo.





## Passo 5: Explore

Explore a Bíblia em conjunto: 5 minutos

Explore a questão central - "Como posso ser um bom amigo?" Leia Provérbios 17:17-22.

### Dia 1 - Leia e fale sobre o versículo 17

---

O que significa amar uma pessoa?

A última parte do versículo fala sobre tempos difíceis. O que descobrimos acerca do amor de alguém por nós em situações complicadas? Como podem amar alguém que esteja a passar por um tempo difícil? Façam uma lista de algumas ideias num papel.

### Dia 2 - Leia e fale sobre o versículo 19

---

Nós construímos muros entre nós quando discutimos e nos ofendemos. Porquê? Façam um muro com mobília. Uma pessoa fica de um lado e o resto fica do outro. Falem sobre quebrar barreiras através do perdão.

As amizades precisam de ser alimentadas. Como podemos fazer isso? Façam um cartaz de ideias enquanto família.

### Dia 3 - Leia e fale sobre o versículo 22

---

Todos atravessam situações difíceis. O que podemos trazer às suas vidas para fazer a diferença?

Quem é que vocês podem encorajar hoje? Como? Quem é que tem sido um "bom remédio" para vocês?

Tirem um tempo para lhes escrever um bilhete.

## Como posso ser um bom amigo?

A próxima história encontra-se no capítulo 17 no livro de Provérbios na Bíblia. Provérbios é um conjunto de pensamentos sábios que nos ajuda a viver de uma forma que agrada a Deus. Se quiserem ler a história procurem numa bíblia ou visitem a YouVersion.

Em todo o tempo ama o amigo e para a hora da angústia nasce o irmão.

O homem falto de entendimento compromete-se, ficando por fiador na presença do seu amigo.

O que ama a transgressão ama a contenda; o que exalta a sua porta busca a ruína.

O perverso de coração jamais achará o bem; e o que tem a língua dobre vem a cair no mal.

O que gera um tolo para a sua tristeza o faz; e o pai do insensato não tem alegria.

O coração alegre é como o bom remédio, mas o espírito abatido seca até os ossos.

*Provérbios 17:17-22*



## Passo 6: Orar

Orar e Acalmar: 5 minutos

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

### Dia 1 - Orem e alonguem

---

Desenhem ou façam uma lista dos amigos que têm. Agradeçam a Deus por eles. Orem para que possam ser um bom amigo para eles também. Pensem em formas específicas de os surpreender e lhes agradecer!

Alonguem à medida que oram por eles.

### Dia 2 - Orações de restauração

---

Talvez tenham dito ou feito algo que magoou outra pessoa. Peçam a Deus para vos ajudar ao admitirem os vossos erros e peçam perdão. Falem com essas pessoas sobre isso. Vai ser preciso coragem!

### Dia 3 - Orem pelos outros

---

Agradeçam a Deus por Ele ser vosso amigo que quer o melhor para vocês e está sempre presente para vocês. Peçam a Deus para vos ajudar a serem esse tipo de amigo para os outros. Pensem em duas ou três pessoas com quem possam alegrar-se esta semana através da vossa amizade. Orem por eles - e depois vão e surpreendam-nos!



## Passo 7: Juguem juntos

Façam jogos em família: 5 minutos

Façam jogos com desafios ativos. Divirtam-se!

### Dia 1 - À volta do ténis de mesa mundial

---

Coloquem-se à volta de uma mesa. Uma pessoa bate uma bola por cima de uma "rede" e outra pessoa devolve-a. Continuem a jogar de modo a que cada pessoa tenha a sua vez - passar a raquete para a pessoa seguinte em linha. Tentar fazer 10 batidas consecutivas enquanto família, e depois 20.

Nota: usem a criatividade! Em vez de raquetes usem tampas / pratos de plástico ou chinelos.

Em vez da rede podem usar livros ou rolos de papel higiénico.

Vejam este vídeo.



### Dia 2 - Bola no alvo

---

Dividam a família em duas equipas, uma de cada lado da mesa. Coloquem uma fila de rolos de papel higiénico ou copos no meio da mesa.

Vejam que equipa consegue ser a primeira a pontuar e a acertar com a bola dentro.

Vejam este vídeo.



### Dia 3 - Construam uma casa de brincar

---

Divirtam-se com a vossa família a construir um forte / castelo / ou uma tenda dentro de casa. Sejam criativos.

# 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!





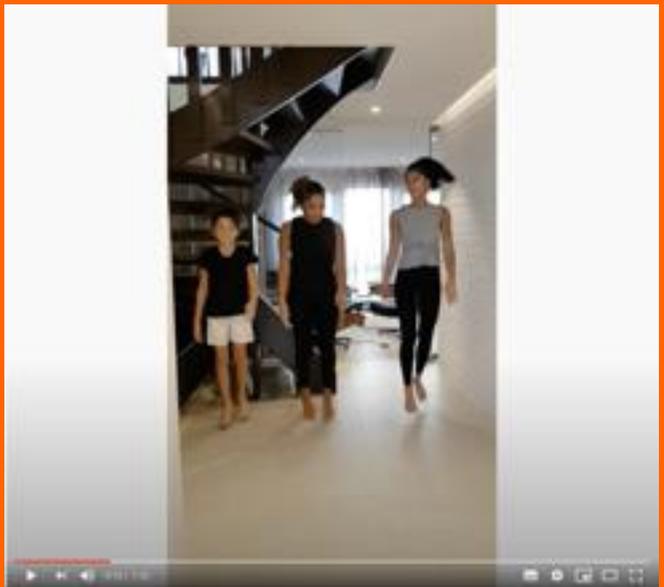
## Links dos vídeos

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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outros.

Obrigado.

*Equipe family.fit*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)