



família.fitness.fé.diversão



Eu questiono-me acerca da vida?

Uma vacina para dias de isolamento!

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

Semana

9

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 Questionando

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 Questionando. 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 - Aquecimento com música

Façam o seguinte durante 60 segundos cada:

- Corrida com os joelhos altos
- Joelhos altos para o lado
- Saltos de tesoura
- Jumping Jacks

Vejam este vídeo



Dia 2 - Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.

Vejam este vídeo



Dia 3 - Aquecimento com música

Repitam o Dia 1.



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

Como se sentem quando observam o céu noturno?

Quantas estrelas acham que existem no universo?

Qual é o número mais alto em que conseguem pensar?

Questionem-se porque é que Deus fez tantas estrelas.

Dia 2 - Discutir

Pensem numa pessoa famosa e compartilhem o que gostam nela.

Eles sabem quem vocês são?

Quem são as pessoas que se importam convosco e conhecem o que vos torna pessoas especiais?

Dia 3 - Discutir

Vocês têm um animal de estimação ou gostariam de ter?

Vocês têm um jardim ou gostariam de ter?

Que responsabilidades estão envolvidas em ter um animal de estimação ou um jardim?



Passo 3: Movimentem-se

Mexam-se e façam patinagem de velocidade:
5 minutos

Pratiquem o movimento de patinagem de velocidade para desenvolver a força da perna e central.

Dia 1 - Pratiquem patinagem de velocidade

Pratiquem patinagem de velocidade. Façam 10. Descansem e depois façam 20. Descansem, depois façam 30.

Vejam este vídeo.



Dia 2 - Tabata

Façam o máximo de patinagens de velocidade que conseguirem durante 20 segundos, descansam 10 segundos e repitam 8 vezes.

Tentem fazer o mesmo número em cada série.

Ouçam a música tabata



Dia 3 - Patinagem de velocidade mais difícil

Pratiquem patinagem de velocidade mais difícil. Façam-na suave e aumentem a velocidade. Façam 20. Descansem e façam 20 novamente.

Tentem 20 patinagens de velocidade sobre um objeto. Descansem e façam 20 novamente.

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 — Pista de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço interior ou exterior (por exemplo, correr para a árvore/cadeira, saltar sobre o caminho/tapete, etc.) Sejam criativos!

Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível.

Cronometrem cada pessoa.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Toca no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos dos vossos adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e a posição corporal. Mudem de pares.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Desafio em família

Fiquem num círculo. Façam 100 patinagens de velocidade em família. Uma pessoa começa e passa para a próxima pessoa quando necessitar. Após 100, descansam durante 30 segundos e recomecem as patinagens de velocidade.

Três séries de 100.



Passo 5: Explorar

Explorem a Bíblia juntos: 5 minutos

Explorem a questão da vida - 'Eu questiono-me acerca da vida?' Leiam o Salmo 8.

Dia 1 — Leiam o Salmo 8 e conversem

Marquem 60 segundos num temporizador e vejam quem consegue desenhar mais estrelas durante esse tempo. Qual é o total da vossa família?

Se vocês contassem todas as estrelas, uma por segundo, levariam mais de um trilião de anos! O que é que isto vos diz sobre o nosso Deus Criador?

Dia 2 — Releiam e conversem

O Salmo diz que Deus pensa em nós e cuida de nós. Pensem: Eu questiono o que é que Deus está a pensar sobre nós hoje?

Sabendo que Deus cuida e repara em vocês, como é que isso vos faz sentir? Acrescentem palavras para terminar esta frase 'Eu sinto...' e façam um cartaz juntos.

Dia 3 — Releiam e falem

Segundo o Salmo, que responsabilidades é que Deus dá aos humanos?

Acham que os humanos estão a fazer um bom trabalho a cuidar de tudo que Deus fez? (Observem os versículos 7-8).

O que entendem ser uma coisa pequena ou grande que vocês poderiam fazer para ajudar?

Eu questiono-me acerca da vida?

A seguinte passagem é uma canção escrita pelo rei David há cerca de 3000 anos. Mesmo sendo um rei, ele sentia-se pequeno e especial quando se comparava a Deus e ao que Ele havia criado. Se quiserem ler mais procurem numa Bíblia ou visitem YouVersion.



Senhor, Senhor nosso, como é majestoso o teu nome em toda a terra! Tu, cuja glória é cantada nos céus.

Dos lábios das crianças e dos recém-nascidos suscitaste o louvor a ti. Eles cantam à cerca do teu poder para silenciar os teus inimigos que buscam vingança.

Quando contemplo os céus, obra das tuas mãos, Eu vejo a lua e as estrelas que criaste.

E eu questiono-me, 'Porque é que as pessoas são tão importantes para Ti?

Porque é que Tu pensas sequer nelas?

Porque é que Te importas tanto com os humanos?

Porque é que reparas sequer neles?'

Mas Tu os fizeste quase como deuses e os coroaste com glória e honra.

Deste-lhe autoridade sobre as tuas obras. Colocaste tudo sob o seu poder.

As pessoas dominam as ovelhas, o gado e todos os animais selvagens.

Eles dominam os pássaros no céu e os peixes que nadam no mar.

Senhor nosso, o teu nome é o nome mais maravilhoso em toda a terra!

Salmo 8



Passo 6: Orar

Orar e acalmar: 5 minutos

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia 1 — Orem e alonguem

Enquanto alongam, revezem-se partilhando algo que vos faz pensar em quão grande e maravilhoso é o nosso Deus (como uma grande montanha ou um vasto oceano) e digam-Lhe quão grande Ele é!

Dia 2 — Orar e questionar

Deus é grande o suficiente para lidar com nossas questões. Terminem hoje partilhando algumas das vossas perguntas 'eu questiono-me por que...'.

Dia 3 — Orem o Salmo 8 juntos

Leiam o Salmo 8 em voz alta juntos como uma oração de louvor a Deus.



Passo 7: Joguem juntos

Façam jogos em família: 5 minutos

Joguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se!

Dia 1 — Espelho espelho

Fiquem frente a frente com um par e façam com que ele imite todos os vossos movimentos. Façam de forma divertida. Em seguida, troquem de papéis.

Vejam este vídeo. 

Dia 2 — Tubarões

Espalhem algumas 'ilhas' e 'barcos' pelo chão (usem almofadas, peluches, toalhas etc) e façam com que todos pulem de umas para as outras sem cair na água e arriscarem serem comidos por 'tubarões'.

Vejam este vídeo. 

Dia 3 — Façam um livro 'Eu questiono'

Criem um livro 'Eu questiono'. Deixem que todos coloquem as suas grandes ideias e perguntas curiosas num caderno de apontamentos. Pesquisem eventualmente algumas respostas juntos. Incentivem as crianças a continuarem a fazer perguntas, embora algumas respostas possam ser difíceis de investigar.

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!





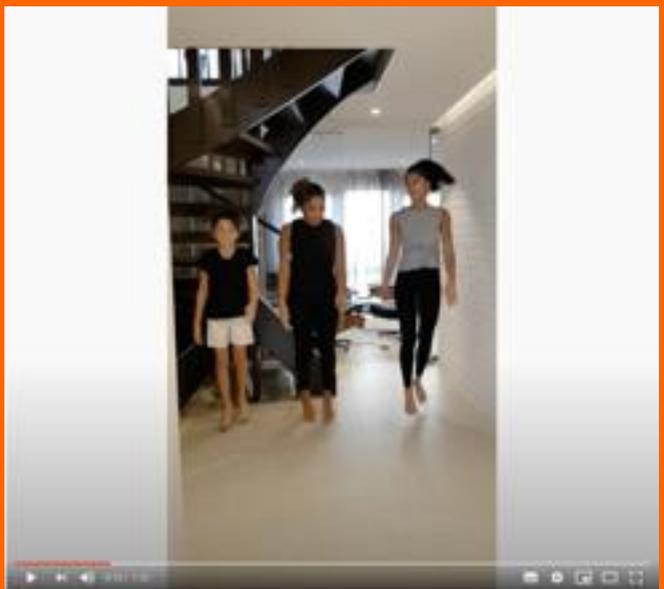
Links dos vídeos

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