



família.fitness.fé.diversão



## Em quem eu confio?

**Uma vacina para dias isolados!**

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

**Semana**

**11**

[www.family.fit](http://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: Confiança

### 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 confiança. 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 — Aquecimento nos Cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.

1. 10 polichinelos
2. 10 Chutes atrás
3. 10 Prancha alta e baixa
4. 10 agachamentos

Assista este vídeo.



## Dia 2 — Siga o líder

Uma pessoa é a líder de cada rodada. Comece a correr. O líder fala um nome e a família deve se mover daquela forma. Misture-os.

Assista este vídeo.



Sr. Devagar - mova-se devagar  
Sr. Rápido - mova-se rápido  
Sr. Geleia - mexa todo o corpo  
Sr. Contrário - caminhe para trás  
Sr. Pulo - pule ao redor  
Sr. Pequeno - agachem-se e continuem em movimento  
Sr. Forte - mova-se flexionando seus músculos  
Sr. Alto - alongue-se e mexa-se  
Sr. Córcegas - mexa seus braços ao redor  
Sr. Feliz - mexa-se e sorria

## Dia 3 — Aquecimento nos Cantos

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

---

É muito especial ter pessoas em quem podemos confiar. Em quem confiaria para guardar um segredo?

Em quem você confiaria quando estiver com problemas?

Em quem você confiaria para te defender se outras pessoas estivessem dificultando as coisas?

### Dia 2 — Discutir

---

Você já foi decepcionado por pessoas em quem confiava? Como você se sentiu? Como você se sente agora?

### Dia 3 — Discutir

---

O que torna um grupo de pessoas confiável? Vocês acham que são um tipo de família em quem outras famílias confiariam? Por quê?





## Passo 3: Mover

Mova-se e faça agachamentos: 5 minutos

Pratique agachamentos para desenvolver a força da perna e dos músculos principais.

### Dia 1 — Pratique agachamentos

---

Faça este movimento em duplas. Comece com 10 agachamentos e descanse um pouco. Então faça rodadas de 15, 20 e 25.

Assista este vídeo.



### Dia 2 — Agachamentos em escala

---

Versão mais fácil: Sente-se em uma cadeira e levante-se. Faça 20 repetições.

Versão mais difícil: Agachamento com salto — Desça em um agachamento regular, mas levante-se com um salto. Faça 20 repetições.

Assista este vídeo.



### Dia 3 — Agachamentos e pranchas

---

Trabalhem em duplas. Uma pessoa faz 20 agachamentos enquanto a outra fica em posição de prancha. Alternar entre agachamentos e prancha. Complete três rodadas.

Assista este vídeo.





## Passo 4: Desafio

Movimente-se em um desafio familiar:  
10 minutos

Desafiar uns aos outros ajuda a dar-nos energia.

### Dia 1 — Agachamento Unido

---

Fique em um círculo de mãos dadas.  
Complete 10 agachamentos juntos. Descanse  
por 15 segundos. Repita.

Complete quatro rodadas se puder. No final,  
cumprimente todos.

Assista este vídeo.



### Dia 2 — Jogue o dado

---

Encontre ou faça um dado. Complete 80  
agachamentos em família (ou mais). Cada  
pessoa rola o dado e faz o número de  
agachamentos que sair. Mantenha uma  
contagem total.

### Dia 3 — Jogo da Velha

---

Trabalhe em duas equipes. Cada equipe  
recebe um desafio. Por exemplo, 10  
agachamentos ou congela na posição super-  
homem. Quando concluída, duas pessoas  
correm e colocam sua peça no jogo da velha.  
Continue com novos desafios.

Assista este vídeo.





## Passo 5: Explore

Explore a Bíblia juntos: 5 minutos

Explore a questão da vida — ‘Em quem confio?’ Leia Atos 16:25-34 (próxima página)

### Dia 1 — Leia e converse

---

Leia a história. Que coisas te surpreendem? Como se sentiria como prisioneiro numa cela lotada? Como reagiria quando Paulo e Silas começassem a cantar e a orar? Por que acha que eles ainda confiaram em Deus quando foram presos?

### Dia 2 — Reler e encenar

---

Escolha papéis e encene a história. O carcereiro fica aterrorizado quando pensa que todos escaparam. Por que ele confiou em Paulo e Silas quando mal os conhecia? Se alguém lhe perguntasse: ‘O que devo fazer para viver de verdade?’, o que você diria?

### Dia 3 — Reler e falar

---

O carcereiro e sua família confiaram em Jesus. Você pode pensar em algumas histórias evangélicas que Paulo e Silas poderiam ter compartilhado sobre Jesus que os convenceram de que Ele era confiável?



# Uma história sobre confiança

A história a seguir está no capítulo 16 do Livro de Atos na Bíblia. Paulo e Silas são seguidores de Jesus. Eles foram colocados na prisão por pessoas que tinham medo deles. Se você quiser ler mais olhe em uma Bíblia ou visite [YouVersion](#).



Por volta da meia-noite, Paulo e Silas estavam orando e cantando... a Deus. Os outros presos os ouviam. E de repente, houve um enorme terremoto! Os alicerces da prisão foram abalados... todos os prisioneiros estavam soltos. O carcereiro acordou e, vendo abertas as portas da prisão, desembainhou sua espada para se matar, porque pensava que os presos tivessem fugido... Mas Paulo gritou: 'Não faça isso' Estamos todos aqui!'

O carcereiro pegou uma tocha, entrou correndo e, trêmulo, prostrou-se diante de Paulo e Silas... Então, levou-os para fora e perguntou: 'Senhores, que devo fazer para ser salvo?' Eles responderam: 'Creia no Senhor Jesus, e serão salvos, você e os de sua casa'. E pregaram a palavra de Deus, a ele e a todos os de sua casa. Naquela mesma hora da noite o carcereiro lavou as feridas deles; em seguida, ele e todos os seus foram batizados.

*Atos 16:25-34*



## Passo 6: Ore

Ore e alongue: 5 minutos

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

### **Dia 1 — Ore e envie um agradecimento**

---

Dê graças a Deus pelas pessoas em quem você é capaz de confiar. Envie-lhes uma mensagem de agradecimento para que saibam que você os aprecia.

### **Dia 2 — Pode ser você!**

---

Algumas pessoas na sua escola, no local de trabalho ou no seu bairro podem não ter ninguém a quem recorrer quando precisam de ajuda. Ore para que eles encontrem uma pessoa confiável. Pode ser você!

### **Dia 3 — Celebre em canção**

---

Celebre a confiança de Deus criando um cântico de ação de graças. Receba contribuições de todos na família. Grave e envie para um amigo ou família.



## Passo 7: Joguem juntos

Jogue um jogo com sua família: 5 minutos

Joguem juntos em desafios ativos. Divirta-se!

### Dia 1 — Corrida do Ovo

---

Faça uma pista curta de obstáculos. Em pares, fique com um ovo cozido ou outro pequeno objeto entre suas testas. Equilibre o objeto por todo o percurso e volte (sem mãos). Se você deixar cair, você deve reiniciar a corrida

### Dia 2 — Caminhada de Confiança

---

Trabalhem em duplas. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um objetivo. Coloque alguns obstáculos para tornar a caminhada mais desafiadora.

Assista este vídeo.



### Dia 3 — Desenho de costas

---

Sentem-se em pares de costas um com o outro. Uma pessoa tem uma imagem simples e deve dar instruções ao outro para que desenhe. Não mostre a imagem nem diga o que é.



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

Obrigado.

*Equipe family.fit*





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

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