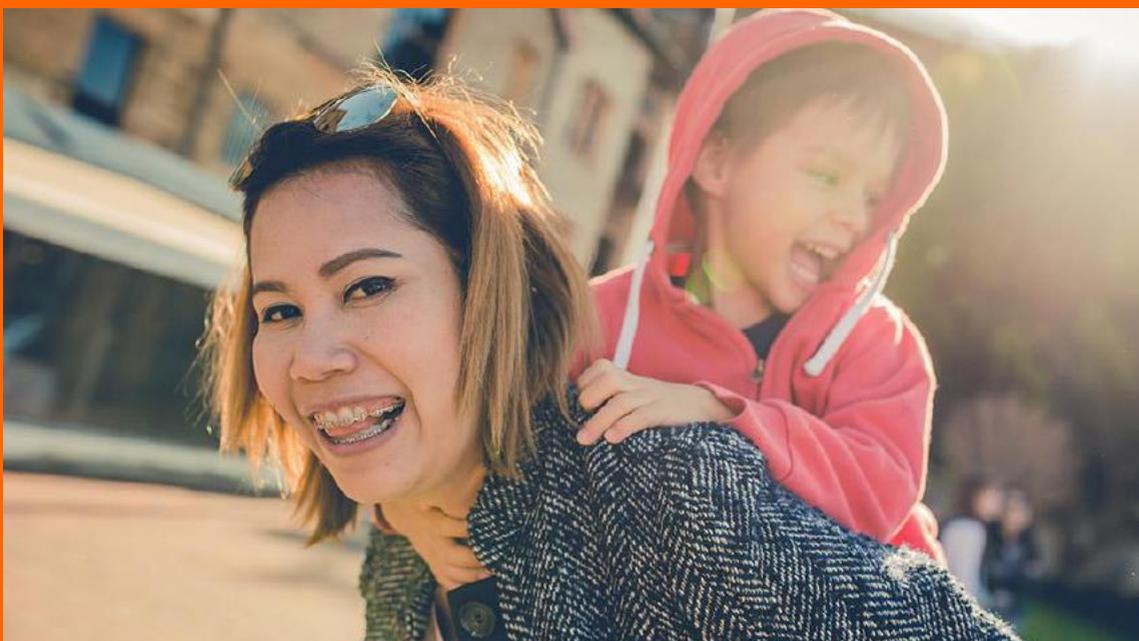




família.fitness.fé.diversão



Em quem confio?

Uma vacina para dias de isolamento!

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

Semana

11

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: Confiança

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 a confiança. 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 nos cantos

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.

1. 10 polichinelos
2. 10 Calcanhares atrás
3. 10 Pranchas altas e baixas
4. 10 Agachamentos

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Sigam o líder

Cada pessoa é o líder à vez. Comecem a correr em círculo. O líder diz o nome e a família deve fazer o movimento correspondente. Misturem-nos.

Vejam este vídeo.



Sr. Lento – mexam-se devagar
Sr. Rápido – mexam-se depressa
Sr. Gelatina – abanem o corpo todo
Sr. Confuso – andem para trás
Sr. Pula – andem aos saltos
Sr. Pequeno – baixem-se e continuem a mexer-se
Sr. Forte – Mostrem os músculos dos braços
Sr. Alto – Alonguem e mexam-se
Sr. Córcegas – Sacudam os braços
Sr. Feliz – Mexam-se e sorriam

Dia 3 — Aquecimento nos cantos

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

É muito especial terem pessoas em quem podem confiar. Em quem confiariam para guardar um segredo?

Em quem confiariam para vos ajudar numa aflição?

Em quem confiariam para vos defender se outras pessoas vos estivessem a causar um mau momento?

Dia 2 — Discutir

Já alguma vez pessoas em quem confiavam vos deixaram ficar mal? Como é que isso vos fez sentir no momento? Como é que vos faz sentir agora?

Dia 3 — Discutir

O que torna um grupo de pessoas digno de confiança? Acham que vocês são o tipo de família em que outras famílias confiariam? Porquê?



Passo 3: Movimentem-se

Mexam-se e façam agachamentos: 5 minutos

Façam agachamentos para desenvolver a força da perna e central.

Dia 1 — Pratiquem agachamentos

Pratiquem este movimento a pares. Comecem com 10 agachamentos e descansam um pouco. Façam séries de 15, 20 e 25.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Agachamentos por níveis

Nível mais fácil: Sentem-se numa cadeira e levantem-se. Façam 20 repetições.

Nível mais difícil: Agachamento com salto — Desçam num agachamento normal, mas levantem-se num salto. Façam 20 repetições.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Agachamentos e pranchas

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz 20 agachamentos enquanto a outra fica em posição de prancha. Alternem entre agachamentos e uma prancha. Façam três séries.

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 — Agachamento da Unidade

Façam um círculo de mãos dadas.
Completem 10 agachamentos juntos.
Descansem durante 15 segundos. Repitam.

Façam quatro séries se conseguirem. No final, dêem 'mais cinco' a todos.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Lançar o dado

Arranjem ou façam um dado. Completem 80 agachamentos em família (ou mais). Cada pessoa lança o dado e faz o número de agachamentos correspondente. Façam uma contagem total.

Dia 3 — Jogo do galo

Trabalhem em duas equipas. Cada equipa recebe um desafio. Por exemplo, 10 agachamentos ou manter a posição de super-homem. Quando concluído, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo. Continuem com novos desafios.

Vejam este vídeo.





Passo 5: Explorar

Explore a Bíblia juntos: 5 minutos

Explore a questão central — ‘Em quem confio?’ Leiam Atos 16:25-34 (próxima página).

Dia 1 — Leiam e falem

Leiam a história. Que coisas vos surpreendem? Como se sentiriam se fossem prisioneiros numa cela lotada? Como reagiriam quando Paulo e Silas começassem a cantar e a orar? Porque acham que eles ainda confiavam em Deus uma vez que foram presos?

Dia 2 — Releiam e representem

Escolham papéis e representem a história. O carcereiro fica aterrorizado quando pensa que todos fugiram. Porque é que ele confiou em Paulo e Silas, já que mal os conhecia? Se alguém vos perguntasse: ‘O que devo fazer para viver de verdade?’, o que diriam?

Dia 3 — Releiam e conversem

O carcereiro e sua família confiaram em Jesus. Conseguem pensar em histórias das Escrituras que Paulo e Silas possam ter partilhado sobre Jesus e que os convenceram de que Ele era digno de confiança?

Uma história sobre confiança

A história seguinte encontra-se no capítulo 16 do Livro de Atos da Bíblia. Paulo e Silas são seguidores de Jesus. Eles foram colocados na prisão por pessoas que tinham medo deles. Se quiserem ler mais procurem numa Bíblia ou visitem YouVersion.



Por volta da meia-noite, Paulo e Silas oravam e cantavam hinos a Deus, e os outros presos os escutavam. E, de repente, sobreveio um tão grande terremoto, que os alicerces do cárcere se moveram, e logo se abriram todas as portas, e foram soltas as prisões de todos. Acordando o carcereiro e vendo abertas as portas da prisão, tirou a espada e quis matar-se, cuidando que os presos já tinham fugido. Mas Paulo clamou com grande voz, dizendo: Não te faças nenhum mal, que todos aqui estamos.

E, pedindo luz, saltou dentro e, todo tremulo, se prostrou ante Paulo e Silas... E, tirando-os para fora, disse: Senhores, que é necessário que eu faça para me salvar? E eles disseram: Crê no Senhor Jesus Cristo e serás salvo, tu e a tua casa. Então você viverá como deveria viver!’ (...) Eles passaram a explicar detalhadamente a história do Mestre — toda a família foi incluída... Foi uma noite para lembrar: ele e toda a sua família confiaram em Deus; todos na casa estavam envolvidos na celebração.

Atos 16:25-34



Passo 6: Orar

Orar e acalmar: 5 minutos

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia 1 — Orem e enviem um agradecimento

Agradeçam a Deus pelas pessoas em quem podem confiar. Enviem-lhes uma mensagem de agradecimento para que saibam que vocês os apreciam.

Dia 2 — Podem ser vocês!

Algumas pessoas na vossa escola, no local de trabalho ou no vosso bairro podem não ter ninguém a quem recorrer quando precisam de ajuda. Orem para que eles encontrem uma pessoa digna de confiança. Podem ser vocês!

Dia 3 — Celebrem em canção

Celebrem a fidelidade de Deus criando um cântico de agradecimento. Recebam contribuições de todos na família. Gravem e enviem para um amigo ou família.



Passo 7: Joguem juntos

Façam jogos em família: 5 minutos

Joguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se!

Dia 1 — Corrida de Ovos

Façam uma pista curta de obstáculos. A pares, coloquem um ovo cozido ou outro objeto pequeno entre as vossas testas. Levem-no através da pista e regressem (sem mãos). Se deixarem cair, devem reiniciar a corrida

Dia 2 — Caminhada da Confiança

Trabalhem em pares. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um ponto. Coloquem alguns obstáculos para tornar o percurso mais desafiador.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Desenho costas com costas

Sentem-se em pares de costas viradas. Uma pessoa tem uma ilustração simples e deve dar instruções ao outro para a desenhar. Não mostrem a ilustração nem digam o que é.

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!





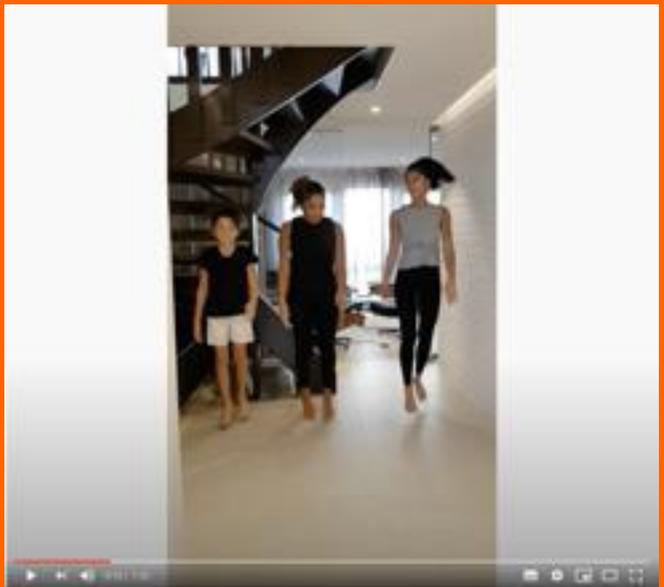
Links dos vídeos

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