



família.fitness.fé.diversão



## Minha vida reflete disciplina?

**Uma vacina para dias isolados!**

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

**Semana**

**12**

[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: Disciplina

### 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 disciplina. 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 no canto

---

Todo mundo corre no local em um canto diferente da sala. Uma pessoa corre para o canto diagonal e toca naquela pessoa que corre para outro canto. Continue por dois minutos.

Assista este vídeo.



## Dia 2 — Corra em fila

---

Alinhem-se um ao lado do outro.

Pule uma vez no ponto de partida e corra até o ponto intermediário.

No ponto intermediário, corra de costas até o ponto de partida.

Pule uma vez e corra até a linha de chegada.

Pule novamente e corra de costas até o ponto intermediário, em seguida, volte para a linha de chegada.

Corra até o ponto de partida e repita.

Assista este vídeo.



## Dia 3 — Aquecimento no canto

---

Repita o Dia 1 com joelhos altos.



## 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

---

Você já se saiu bem no esporte, escola, trabalho ou amizade? Como você se sentiu quando o sucesso foi inesperado? Como se sentiu quando se esforçou para se sair bem?

### Dia 2 — Discutir

---

Escolha um ou dois objetivos familiares para o ano. Por exemplo: caminhar três vezes na semana, fazer um favor para um vizinho, aprender uma nova receita. Você precisa se esforçar para fazer isso? Quem te manterá focado?

### Dia 3 — Discutir

---

Você precisará ser disciplinado para atingir seu objetivo familiar. Quais são algumas coisas que você pode fazer para ter certeza de que não está distraído? São necessários alguns sacrifícios?





## Passo 3: Mover

Mova-se e faça pulos com meia flexão:  
5 minutos

Pratique pulos com meia flexão para desenvolver a força das pernas e dos músculos principais.

### Dia 1 — Pratique pulos com meia flexão

---

Com as mãos e os pés no chão, caminhe ou salte com os pés para trás, para que seu corpo esteja em linha reta. Caminhe ou pule com os pés perto de suas mãos e, em seguida, levante-se e bata palmas sobre sua cabeça.

Tente cinco agachamentos com pulo e depois descanse.

Repita três vezes.

Assista este vídeo.



### Dia 2 — Agachamentos com pulo

---

Faça cinco agachamentos com pulo e toque para a próxima pessoa continuar. Continue até ter completado 50.

Assista este vídeo.



### Dia 3 — Agachamentos com pulo em duplas

---

Uma dupla faz cinco agachamentos com pulo juntos, em seguida, toca para a outra dupla. Repita. Tente fazer o máximo que puder de agachamentos com pulos em 90 segundos.

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 — Desafio familiar

---

Escreva cartões para os seis movimentos abaixo (um por cartão) e faça um círculo com os cartões. Uma pessoa gira uma garrafa e faz o movimento para o qual ela aponta. Passe para o próximo membro da família.

Desafio: 120 movimentos em família. Cinco afundos, cinco pulos com meia flexão, cinco flexões, 10 agachamentos, 10 abdominais, 10 joelhos altos correndo.

### Dia 2 — Revezamento de cor

---

Escolha uma cor favorita juntos. Cada pessoa deve correr e coletar cinco peças de roupa ou objetos dessa cor, uma peça de cada vez, e trazer ao ponto de partida. Corra contra o relógio.

### Dia 3 — Pega-pega joelho

---

Competir em duplas. Tente tocar os joelhos do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo.

Mude de dupla.

Assista este vídeo.





## Passo 5: Explore

Explore a Bíblia juntos: 5 minutos

Explore a Questão da Vida — ‘Minha vida reflete disciplina?’ Leia 2 Timóteo 2:5 e Filipenses 3:13-17 (próxima página).

### Dia 1 — Leia e converse

---

No tempo de Paulo, o atletismo era popular. Para vencer, você tinha que ser disciplinado treinando duro e mantendo as regras.

Que regras em sua família e vizinhança não estão escritas?

O que acontece se forem quebradas? Por que temos regras?

### Dia 2 — Reler e encenar

---

Todos cometemos erros. Paulo teve que ‘esquecer o que estava por trás’. Que erro seu é difícil de ‘esquecer’? Esses erros podem impedir-nos de sermos focados. Que restauração é necessária para ajuda-lo a seguir em frente?

### Dia 3 — Reler e falar

---

Paulo diz que o melhor prêmio é conhecer bem a Jesus. Isso requer disciplina. Por que você acha que esse era o principal objetivo de Paulo?

Qual é o seu objetivo principal na vida? Isso vai ajudar você e os outros?

# Texto Bíblico sobre ser disciplinado

Os versículos seguintes vêm de duas cartas da Bíblia escritas pelo apóstolo Paulo. Se você quiser ler mais olhe em uma Bíblia ou visite YouVersion.



Paulo escreveu estas palavras a um jovem amigo chamado Timóteo para encoraja-lo a permanecer focado em Jesus:

‘...Nenhum atleta é coroado como vencedor, se não competir de acordo com as regras.’

*2 Timóteo 2:5 NVI*

E escreveu estas palavras à igreja de Filipos:

‘...Mas uma coisa eu faço: Esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus... Sigam unidos o meu exemplo e observem os que vivem de acordo com o padrão que apresentamos a vocês.’

*Filipenses 3:13-17 NVI (Resumido)*



## Passo 6: Ore

Ore e alongue: 5 minutos

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

### Dia 1 — Orar e alongar

---

Sente-se em silêncio. Pense em momentos em que você deliberadamente quebrou regras — mesmo que ninguém tenha notado. Fale com Deus sobre eles. Se você está arrependido, peça-Lhe que o perdoe e o ajude a mudar. Ele vai!

### Dia 2 — Bilhete de Perdão

---

Cada pessoa pega um pedaço de papel. Escreva ou desenhe sobre um erro que cometeu que magoou alguém. Tenha coragem de pedir perdão. Em seguida, rasgue o papel em pedaços e diga 'acabou'. 'Se esforce' e encontre uma maneira de ser um exemplo positivo para eles e para os outros.

### Dia 3 — Ore para crescer

---

Compartilhe uma ideia da leitura bíblica desta semana que impactou você, e diga como ela irá ajudar se você coloca-la em prática.

Este pode ser o seu objetivo para a semana. Agora é hora de autodisciplina!



## Passo 7: Joguem juntos

Jogue um jogo com sua família: 5 minutos

Joguem juntos em desafios ativos. Divirta-se!

### Dia 1 — Teia de aranha

---

Faça um obstáculo de teia de aranha com corda ou fita. Desenhe para que haja espaços para passar pela teia da aranha. Agora, em família, ajudem uns aos outros a atravessar a teia de aranha sem tocar na corda.

### Dia 2 — Luz vermelha/verde

---

Todos ficam em uma extremidade da sala. O 'juiz' fica ao lado. Quando o juiz disser 'luz verde', todos se movem em direção à linha de chegada. Quando ele disser 'luz vermelha', todos devem parar. Se alguém está se movendo, deve voltar para a linha de partida.

Assista este vídeo.



### Dia 3 — Siga minha palma

---

Alguém cria um padrão de palmas. Todos escutam atentamente e seguem o padrão. Se revezem para liderar.

# 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)