



família.fitness.fé.diversão



A minha vida reflete disciplina?

Uma vacina para dias de isolamento!

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

Semana

12

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: Disciplina

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 disciplina. 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 de canto

Todos correm no mesmo lugar num canto diferente da sala. Uma pessoa corre para o canto diagonal e toca na pessoa que lá está, que por sua vez corre para outro canto. Continuem durante dois minutos.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Correr na linha

Alinhem-se ao lado uns dos outros.

Saltem uma vez no ponto de partida e corram até ao ponto intermédio.

No ponto intermédio, corram para trás até ao ponto de partida.

Saltem uma vez e corram até à linha de chegada.

Saltem novamente e corram para trás até ao ponto intermédio e, em seguida, voltem para a linha de chegada.

Corram para o ponto de partida e repitam.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Aquecimento de canto

Repitam o Dia 1 com joelhos ao peito.



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

Já alguma vez foram bem sucedidos no desporto, escola, trabalho ou amizade? Como é que se sentiram quando o sucesso foi inesperado? Como é que se sentiram quando se esforçaram muito para serem bem sucedidos?

Dia 2 — Discutir

Escolha um ou dois objetivos familiares para o ano. Por exemplo: caminhar três dias por semana, fazer um favor a um vizinho, aprender uma receita nova. Em que medida precisam de se esforçar para eles? Quem vos manterá focados?

Dia 3 — Discutir

Vão precisar de ser disciplinados para atingir o vosso objetivo familiar. Quais são algumas coisas que podem fazer para garantir que não se distraem? São necessários alguns sacrifícios?



Passo 3: Movimentem-se

Mexam-se e façam down-ups: 5 minutos

Pratiquem down-ups para desenvolver a força central e das pernas.

Dia 1 — Praticar down-ups

Com as mãos e os pés no chão, caminhem ou saltem com os pés para trás para que o vosso corpo esteja numa linha reta. Caminhem ou pulem com os pés perto das mãos e, em seguida, levantem-se e batam palmas sobre a vossa cabeça.

Tentem cinco down-ups e depois descansem.

Repitam três vezes.

Vejam este vídeo.



Dia 2 — Down-ups

Façam cinco down-ups e passem para a próxima pessoa. Continue até ter completado 50.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Down-ups a pares

Um par faz cinco down-ups juntos, em seguida, passa para outro par. Repitam. Tentem fazer o máximo de down-ups que conseguirem durante 90 segundos.

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 em família

Escrevam etiquetas para os seis movimentos abaixo (um por cartão) e coloquem-nas em círculo. Uma pessoa roda uma garrafa e faz o movimento para o qual ela aponta. Passem para o próximo membro da família.

Desafio: 120 movimentos em família. Cinco lunges, cinco down-ups, cinco flexões, 10 agachamentos, 10 abdominais, 10 joelhos ao peito a correr.

Dia 2 — Estafeta de cor

Escolham uma cor favorita em conjunto. Cada pessoa deve correr e reunir cinco peças de roupa ou objetos dessa cor, uma peça de cada vez, e trazê-la para o ponto de partida. Corram contra o tempo.

Dia 3 — Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo.

Mudem de pares.

Vejam este vídeo.





Passo 5: Explorar

Explorem a Bíblia juntos: 5 minutos

Explorem a questão central — ‘A minha vida reflete disciplina?’ Leiam 2 Timóteo 2:5 e Filipenses 3:13-17 (próxima página).

Dia 1 — Leiam e falem

No tempo de Paulo, o atletismo era popular. Para vencer, tinham de ser disciplinados, treinar intensivamente e observar as regras.

Quais as regras que na vossa família e vizinhança não estão escritas?

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

Dia 2 — Releiam e representem

Todos cometemos erros. Paulo teve de ‘esquecer o que ficou para trás’. Qual é o erro de cada um de vós difícil de ‘esquecer’? Esses erros podem impedir-nos de sermos focados. Que restauração é necessária para ajudar cada um de vocês a seguir em frente?

Dia 3 — Releiam e conversem

Paulo diz que o melhor prémio é conhecer Jesus bem. Isso requer disciplina. Porque é que acham que este era o principal objetivo de Paulo?

Qual é o objetivo principal na vida de cada um de vós? Vai ajudar-vos a vocês e aos outros?

Texto bíblico sobre ser disciplinado

Os versículos seguintes encontram-se em duas cartas na Bíblia escritas pelo apóstolo Paulo. Se quiserem ler mais procurem numa Bíblia ou visitem YouVersion.



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

‘Semelhantemente, 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:

‘Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa 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. Irmãos, 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: Orar

Orar e acalmar: 5 minutos

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia 1 — Orem e alonguem

Sente-se calmamente. Pensem individualmente em momentos nos quais deliberadamente quebraram regras — mesmo que ninguém tenha dado conta. Falem com Deus sobre eles. Se estão arrependidos, peçam-lhe que vos perdoe e vos ajude a mudar. Ele vai fazê-lo!

Dia 2 — Nota de desculpas

Cada pessoa pega num pedaço de papel. Escrevam ou desenhem um erro que cometeram e que magoou alguém. Tenham coragem de pedir desculpas. Em seguida, rasguem o papel em pedaços e digam 'acabou'. 'Prossigam' e encontrem uma maneira de serem um exemplo positivo para eles e para os outros.

Dia 3 — Orar para crescer

Partilhem uma ideia da leitura bíblica desta semana que vos impactou, e digam como ela vos irá ajudar se vocês a implementarem.

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



Passo 7: Joguem juntos

Façam jogos em família: 5 minutos

Joguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se!

Dia 1 — Teia de aranha

Façam um obstáculo de teia de aranha com corda ou fita. Desenhe-na de modo a que haja espaços para passar através da teia da aranha. Agora, como família, ajudem-se uns aos outros a atravessar a teia de aranha sem tocar na corda.

Dia 2 — Luz vermelha luz verde

Todos ficam numa extremidade da sala. Uma pessoa fica à parte. Quando ela disser 'luz verde' todos se movem em direção à linha de chegada. Quando ela disser 'luz vermelha' todos devem parar. Se alguém se estiver a mover, eles voltam para a linha de partida.

Vejam este vídeo.



Dia 3 — Sigam as minhas palmas

Alguém cria um padrão de palmas. Todos escutam atentamente e seguem o padrão. Revezem-se para liderar.

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