



família.fitness.fé.diversão



## Semana de Celebração

Ajude sua família a ficar em forma e saudável,  
ficar conectada e crescer em seu caráter.

### Fim da Temporada 1 (Semana 13)

Fique de olho na próxima temporada de  
family.fit

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



Esta semana: Celebração

## Parabéns!

Você terminou a primeira temporada de family.fit. Fique de olho em outras temporadas que virão em um formato novo e fácil de usar.

Esperamos que você possa ver mudanças em sua família. Talvez você esteja em forma e mais saudável. Talvez você esteja mais positivo e conectado. Talvez você tenha tido um avanço como família em questões de perdão ou comunicação, bondade ou coragem.

Vamos celebrar o que Deus está fazendo!

Se puder, reúna-se com outras famílias. Vamos juntar fitness, fé, diversão e comida, e comemorar antes de começar a próxima temporada de family.fit.





## Ideias de celebração

Reúna a família. Veja essas ideias e pense em como comemorar o término da primeira temporada de family.fit.

Pense em um evento adequado para sua situação atual. Se você estiver em quarentena, tente se conectar de maneiras criativas.

Inclua estes elementos:

1. Famílias no seu bairro
2. Fitness
3. Diversão
4. Fé
5. Comida

Escolha as ideias abaixo para começar.

### **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.

# 1. Outras Famílias

## Convide outras famílias

---

Pense em outras famílias com as quais você pode se reunir para comemorar. Eles poderiam ser pessoas que fizeram family.fit ou pessoas que poderiam começar na próxima temporada.

Se você não puder se reunir pessoalmente, conecte-se através do Zoom® ou Skype®, ou pela janela.

## Ore por eles

---

Ore pelas outras famílias que você convidar. Convide alguém que está sozinho ou um idoso. Eles adorariam fazer parte da sua família para a celebração.

## Faça convites

---

Torne os convites divertidos. Você poderia fazer uma mensagem de vídeo divertida. Você poderia desenhar e escrever um convite. Você poderia definir um desafio para a outra família.



## 2. Fitness

### Escolha alguns elementos fitness

---

Veja as últimas 12 semanas de fitness e escolha três desafios diferentes que você pode fazer com outras famílias.

Aqui estão algumas ideias para você começar.

- **Assista este vídeo [Obstacle course](#)**
- **Assista este vídeo [Relay](#)**
- **Assista este vídeo [Superman roll](#)**

### Crie um desafio

---

Cada família que tenha feito family.fit poderia fazer um desafio para mostrar às outras famílias. Use pelo menos dois movimentos no desafio.

### Proponha uma competição

---

Escolha um dos desafios e torne-o competitivo. Podem ser crianças contra pais ou homens contra mulheres. Pode ser família contra família. Pense no que funcionaria melhor e seria divertido.



## 3. Diversão



### Decorações

---

Escolha um local para a sua celebração. Pode ser um parque, sua casa ou um salão. Agora faça parecer divertido e especial. Seja criativo!

### Jogos divertidos e esportes

---

Planeje alguns jogos divertidos que todo mundo conhece e ama. Por exemplo: vôlei, futebol ou pega-pega.

### Escolha um jogo family.fit

---

Pense nas últimas 12 semanas e escolha alguns jogos para jogar que envolvam todos. Aqui estão algumas ideias para você começar:

- **Assista este vídeo [Tic-tac-toe](#)**
- **Assista este vídeo [Around the world table tennis](#)**
- **Assista este vídeo [Tail competition](#)**

## 4. Fé

### Compartilhe como você cresceu

---

Compartilhe com outras famílias como sua família cresceu e mudou nos últimos meses. Que coisas positivas estão acontecendo? O que você aprendeu?

### Abra a Bíblia juntos

---

Escolha um tema que realmente ajudou sua família. Leia esta passagem novamente e complete algumas das atividades e perguntas com outras famílias.

### Assista um vídeo do Max7 juntos

---

Veja um desses vídeos e discuta os temas (veja Max7.org):

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



## 5. Comida

### Cada família traz um prato

---

Cada família traz um prato favorito para compartilhar com outras famílias. Se você não pode se reunir, compartilhe uma receita favorita com outras famílias.

### Prepare alimentos saudáveis juntos

---

Encontre algumas receitas simples de alimentos saudáveis e bebidas para fazer juntos.

Por exemplo:

- Faça uma bebida com frutas frescas
- Faça um lanche saudável

### Cozinhe uma refeição juntos

---

Faça um churrasco ou outra refeição caseira onde as famílias trazem ingredientes para cozinhar juntos.



# Um novo visual family.fit está chegando

A Temporada 2 começará na Semana 14. Esta é uma nova temporada family.fit para ajudá-lo a continuar a crescer com sua família, sua aptidão física, sua fé e sua diversão!



Coisas para esperar:

- Um layout mais simples com cinco passos.
- Novo design e layout mais fácil.
- Arquivos menores para compartilhar.
- Ótimas novas atividades e desafios fitness.
- Novas discussões bíblicas envolventes.



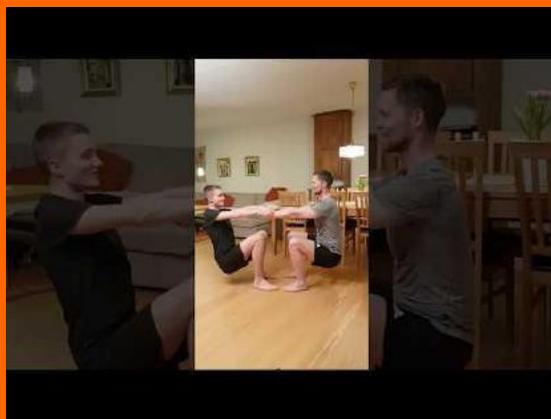
## Links dos vídeos

Encontre todos os vídeos para a família.fit em <https://family.fit/> ou no canal family.fit no YouTube®

### family.fit 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)