



f a m í l i a . f i t n e s s . f é . d i v e r s ã o



Semana de Celebração

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

Fim da Temporada 1 (Semana 13)

Fiquem atentos à próxima temporada de
family.fit
www.family.fit



Esta semana: Celebração

Parabéns!

Vocês terminaram a primeira temporada de family.fit. Fiquem atentos às outras temporadas que virão num formato novo e fácil de usar.

Esperamos que possam ver mudanças na vossa família. Talvez estejam mais saudáveis e em forma. Talvez estejam mais positivos e mais ligados. Talvez vocês tenham tido uma conquista enquanto família em perdão ou comunicação, bondade ou coragem.

Vamos celebrar o que Deus está a fazer!

Se puderem, reúnam-se com outras famílias. Vamos conjugar fitness, fé, diversão e comida, e comemorar antes de começar a próxima temporada de family.fit.





Ideias para a celebração

Reúnam-se como uma família. Observem essas ideias e construam um plano para comemorar o fim da primeira temporada de family.fit.

Planeiem o evento de acordo com a vossa situação atual. Se estiverem em confinamento, tentem e liguem-se de maneiras criativas.

Incluam estes elementos:

1. Famílias na sua vizinhança
2. Fitness
3. Diversão
4. Fé
5. Comida

Escolham ideias, das seguintes, para começar.

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.

1. Outras Famílias

Convidem outras famílias

Pensem noutras famílias com as quais se podem juntar para comemorar. Poderiam ser pessoas que fizeram family.fit ou pessoas que poderiam começar na próxima temporada.

Se não se puderem reunir presencialmente, liguem-se através de Zoom® ou Skype® ou pelas vossas janelas.

Orem por eles

Orem pelas outras famílias que convidaram. Convidem alguém isolado ou idoso. Eles adorariam fazer parte da vossa família para a celebração.

Façam convites

Tornem os convites divertidos. Vocês poderiam fazer uma mensagem de vídeo divertida. Vocês poderiam desenhar e escrever um cartão de convite. Vocês poderiam definir um desafio para a outra família.



2. Fitness

Escolha alguns elementos de fitness

Vejam as últimas 12 semanas de fitness e escolha três desafios diferentes que vocês podem fazer com outras famílias.

Eis algumas ideias para começarem.

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

Inventem um desafio

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

Criem uma competição

Escolham um dos desafios e tornem-no competitivo. Podem ser crianças contra pais ou homens contra mulheres. Pode ser família contra família. Pensem no que funcionaria melhor e seria divertido.



3. Diversão



Decorações

Escolham um local para a vossa celebração. Pode ser um parque, a vossa casa ou um salão. Agora façam-no parecer divertido e especial. Sejam criativos!

Jogos e desportos divertidos

Planeiem alguns jogos divertidos que todos conheçam e gostem. Por exemplo, disco voador, futebol, críquete ou apanhada.

Escolham um jogo family.fit

Pensem nas últimas 12 semanas e escolham alguns jogos para jogar que envolvam todos. Eis algumas ideias para começarem:

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

4. Fé

Partilhem como vocês cresceram

Partilhe com outras famílias como a vossa família cresceu e mudou nos últimos meses. Que coisas positivas estão a acontecer? O que é que vocês aprenderam?

Abram a Bíblia juntos

Escolham um tema que realmente ajudou a vossa família. Leiam novamente esse texto bíblico e completem algumas das atividades e perguntas com outras famílias.

Assistam a um vídeo Max7 juntos

Vejam um destes vídeos e discutam os temas (vejam Max7.org):

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



5. Comida

Todas as famílias trazem um prato confeccionado

Cada família traz um prato favorito para partilhar com as outras famílias. Se vocês não se podem reunir, partilhem uma receita favorita com as outras famílias.

Preparem alimentos saudáveis juntos

Encontrem algumas receitas simples para alguns alimentos e bebidas saudáveis para fazerem juntos.

Por exemplo:

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

Cozinhem uma refeição juntos

Façam um churrasco, façam um caril ou outra refeição caseira onde as famílias trazem ingredientes para cozinhar juntos.



Um novo visual family.fit está a chegar

A Temporada 2 começará na Semana 14. Esta é uma nova temporada family.fit para ajudar-vos a crescer na vossa família, aptidão física, fé e diversão!



Coisas que podem esperar:

- Uma disposição mais simples com cinco etapas.
- Novo design e disposição mais fácil .
- Ficheiros menores para partilhar.
- Atividades de fitness e desafios fantásticos e novos.
- Novas discussões bíblicas interessantes.



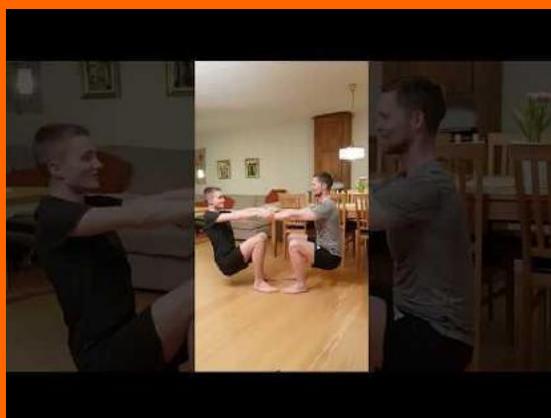
Links dos vídeos

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 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