



em 3 passos fáceis!



Atitudes saudáveis

O Fruto do Espírito - Gálatas 5:22-23

family.fit é fácil para toda a sua família fazer. Qualquer um pode liderar. Você não precisa de equipamento especial, apenas algum espaço para estar ativo juntos - dentro ou fora. Você pode criar três ou mais sessões para cada semana durante 10 semanas usando este gráfico.

1 Fique ativo

Escolha um ou mais **exercícios** e faça-os com as **atividades**.

2 Explore a Bíblia

Escolha suas próprias passagens bíblicas ou use este plano.

Exercícios

Para vídeos desses exercícios, use o código QR abaixo

Agachamentos



Mergulhos



Abdominais



Flexões



Posição Super-Homem



Pranchas



Afundo



Mountain climbers



Patinadores de velocidade



Burpees



Posicione a câmera para acesso aos vídeos

Atividades

1. Role os dados

Defina um alvo familiar, como 100. Revezem-se para rolar os dados, fazer esse número de movimentos e, em seguida, passar para a próxima pessoa. Mantenha a contagem e continue até que a família atinja o alvo.

2. Cantos

Escolha quatro movimentos. Nomeie os cantos da sala com cada um deles. Cada pessoa começa em um canto diferente e faz esse movimento. Mova-se para o canto seguinte a cada 60 segundos e faça o novo movimento. Faça duas rodadas.

3. Desafio de Tempo

Veja quantas repetições de movimento você pode fazer em 60 segundos. Descanse e repita.

4. Desafio 20,15,10,5

Escolha quatro movimentos. Faça 20 do primeiro, 15 do segundo, 10 do terceiro e 5 do último. Descanse e repita.

5. Tabata

Faça um movimento por 20 segundos e depois descanse por 10 segundos. Faça um segundo movimento por 20 segundos e descanse por 10 segundos. Faça oito rodadas.

Vamos aumentar o desafio? Faça isso mais rápido, faça mais rodadas ou faça isso por mais tempo.

Leitura da Bíblia

- 1. Visão geral
Gálatas 5:22-23
- 2. Amor
Marcos 12:30-31
- 3. Alegria
1 Pedro 1:8-9
- 4. Paz
Filipenses 4:6-7
- 5. Paciência
Hebreus 6:10-12
- 6. Bondade
Colossenses 3:12-13
- 7. Bondade
Gálatas 6:9-10
- 8. Fidelidade
1 Pedro 2:10
- 9. Gentileza
Efésios 4:2-6
- 10. Autocontrole
Tito 2:2-6

Atividades de Explorar

Conversem juntos sobre isso por 5-10 minutos cada sessão. Concentre-se em um aspecto diferente a cada dia que você lê o versículo, em seguida, orem juntos.

Dia 1

- O que este versículo diz sobre Deus?
- O que este versículo diz sobre nós como humanos? Sobre mim?

Dia 2

- Como essa passagem me desafiou hoje?
- O que posso fazer para mudar e crescer hoje?

Dia 3

Escolha uma atividade...

- Faça um cartaz
- Faça um teatro/encene
- Pensem juntos o que fazer na vizinhança. Faça!



3 Joguem e Orem Juntos

Escolha um jogo divertido para jogar juntos ou faça o seu próprio. Para vídeos de jogos, use o código QR.



Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora (por exemplo, corra para uma árvore ou cadeira, salte sobre o caminho ou tapete e assim por diante). Seja criativo! Veja quem atravessa a pista de obstáculos o mais rápido possível. Marque o tempo de cada pessoa.



Pegue a cauda

Todos usam um cachecol ou uma toalha pequena como uma "cauda" na parte de trás de suas calças. O objetivo é pegar as "caudas" dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco abdominais e continue o jogo. Divirta-se.



Pega-pega joelho

Competir em duplas. Tente tocar o joelho do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de parceiros e repita. Experimente em grupos de três.



Basquete com meia

Faça uma bola de uma meia enrolada. Uma pessoa usa seus braços como cesta. Escolha três lugares de onde arremessar. Todos recebem três chances de cada lugar. Conte o número de arremessos bem sucedidos para definir o vencedor.

Outras Ideias

Tire um tempo para orar no final de cada sessão. Respire fundo e estique seus músculos enquanto você fala com Deus.

Você poderia convidar outra família para fazer family.fit com você. Faça-o pessoal ou virtualmente.

Sua família também pode gostar de correr, nadar, andar de bicicleta, andar de skate, remar ou brincar no parque. Tente ser ativo de alguma forma todos os dias.

Por favor, envie comentários, histórias e ideias para: <https://family.fit/en/build-your-own/feedback/>

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO - Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.

