

Crescer em profundidade — Semana 13



família.fitness.fé.diversão



**Semana de Celebração
Fim da Temporada**

www.family.fit



Esta Semana: Celebração

Parabéns!

Vocês terminaram uma temporada de family.fit!

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 começarmos outra temporada de family.fit.



Ideias para a celebração

Reúnam-se como uma família. Observem estas ideias e criem um plano para comemorar o fim de uma temporada de family.fit.

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

Incluam estes elementos:

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

Escolham ideias a partir das próximas páginas para começar.

Começar

Partilhem family.fit com outras pessoas:

- Publiquem uma foto ou vídeo nas redes sociais e usem **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**
- Façam family.fit com outra família

Mais informações no final do manual.

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar 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 por todos aqueles que fazem exercício consigo. Por favor, certifique-se que você e 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

Escolham alguns elementos de fitness

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

Eis algumas ideias para começarem:



Desafio da torre

Agachamentos costas com costas

Desafio da flexão



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 de fazer!



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:



Caminhada no pântano

Desafio de atirar a bola

Chutar a lata



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):



A história do Natal:
O nascimento de Jesus

Os Pastores

Os Magos



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.



Atenção à nova temporada!

Está a chegar o momento em que vão construir o vosso próprio family.fit! O tema é atitudes saudáveis. Irá ajudá-los a continuar a crescer a vossa família, a vossa aptidão física, a vossa fé e a vossa diversão!

[Descarreguem este cartaz de uma página](#) para imprimirem e pendurarem na vossa parede. Em três passos simples, a vossa família pode criar as vossas próprias sessões ativas.

Experimentem. Vocês vão-se divertir!

Build Your Own



in 3 easy steps!

1 **Get Active**

Choose one or more **exercises** and do them with the **activities**.

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

MAIS INFORMAÇÕES

Internet e vídeos

Encontrem todas as sessões no [site family.fit](https://www.family.fit)

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:



Encontrem todos os vídeos para family.fit no [canal family.fit do YouTube®](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



Cinco Passos family.fit



Vídeo promocional

Mantenham-se ligados

Esperamos que tenham gostado deste manual de family.fit. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo.

Poderão encontrar todas as sessões family.fit no site <https://family.fit>.

O site tem informações atualizadas e é um lugar onde nos podem dar o vosso feedback e é o melhor lugar para se manterem ligados à **family.fit!**

Se gostaram, por favor, partilhem com outras pessoas que poderão gostar de participar.

Este recurso é gratuito e a sua distribuição também.

Se gostariam de receber family.fit como e-mail semanal, podem subscrever aqui:

<https://family.fit/subscribe/>.

Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-nos por e-mail para info@family.fit para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit