

Crescer Juntos — Semana 1



família.fitness.fé.diversão



**Como ser bondoso
para outros**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Lucas
10:30 -37

Bondade para
com a minha
família

Bondade para
com os meus
amigos

Bondade para
com os
necessitados



Aquecer

Mexer com
música

Círculos de
braços/formas
com o corpo

Corrida de
limpeza



Movimentar

Alpinistas

Alpinistas

Alpinistas



Desafiar

Tabata
Alpinistas e
corrida

Corrida -
Prancha e
polichinelos

Desafio do
Alpinista de 60
segundos



Explorar

Representar a
história e
discutir

Inventar
gestos para
atos bondosos.
Recontar a
história

Planear
demonstrar
bondade



Jogar

Jogo Toçar no
joelho

Desafio
emaranhado

Circuito de
Chinelos

Começar

Ajudem a vossa família a estar ativa esta semana com três sessões divertidas:

- Envolvam todos — qualquer um pode liderar!
- Adaptem à vossa família
- Encorajem-se uns aos outros
- Desafiem-se
- Não façam exercício se causar dor

Partilhem family.fit com outras pessoas:

- Publiquem uma foto ou vídeo nas redes sociais e usem **#familyfit**
- 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.



Mexer com música

Coloquem uma música favorita. Façam voltas das seguintes formas à volta do espaço até a música terminar:

- Corrida
- Corrida com joelhos ao peito
- Calcanhares atrás
- Saltos de sapo



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Descansem e conversem brevemente.

Que atos de bondade demonstram uns aos outros na vossa família?

Vão mais fundo: Como definiriam bondade?



Alpinista



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha.



Mexam um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mexam o pé de volta à posição inicial. Repitam com a outra perna.

Para verem esta animação cliquem abaixo.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Faça 20 repetições e descansem. Repitam.

Mais difícil: Façam num movimento de corrida fluido.

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Façam alpinistas durante 20 segundos e descansem 10 segundos. Corram no lugar durante 20 segundos e descansem 10 segundos. Repitam esta sequência. Façam oito séries.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições em 20 segundos.



Bondade para com a minha família

Leiam Lucas 10:30-37 da Bíblia.

Se precisarem de uma Bíblia, vão a <https://bible.com> ou descarreguem a App da Bíblia.

Esta história foi contada por Jesus quando alguém lhe perguntou com quem deveriam ser bondosos. Jesus ajuda as pessoas a pensarem de maneiras novas sobre quem é digno de bondade.



Passagem da Bíblia — Lucas 10:30-37

“Um homem descia de Jerusalém para Jericó, quando caiu nas mãos de assaltantes. Estes lhe tiraram as roupas, espancaram-no e se foram, deixando-o quase morto. Aconteceu estar descendo pela mesma estrada um sacerdote. Quando viu o homem, passou pelo outro lado. E assim também um levita; quando chegou ao lugar e o viu, passou pelo outro lado. Mas um samaritano, estando de viagem, chegou onde se encontrava o homem e, quando o viu, teve piedade dele. Aproximou-se, enfaixou-lhe as feridas, derramando nelas vinho e óleo. Depois colocou-o sobre o seu próprio animal, levou-o para uma hospedaria e cuidou dele. No dia seguinte, deu dois denários ao hospedeiro e lhe disse: 'Cuide dele. Quando eu voltar, pagarei todas as despesas que você tiver'.

“Qual destes três você acha que foi o próximo do homem que caiu nas mãos dos assaltantes?”

“Aquele que teve misericórdia dele”, respondeu o perito na lei.

Jesus lhe disse: “Vá e faça o mesmo”.

Escolham alguém para ser o homem deitado na beira da estrada. Revezem-se para serem o sacerdote e o levita a passar, mostrando através dos vossos rostos como é “não ser bondoso”.

Vão mais fundo: Já houve momentos em que não foram bondosos uns com os outros na vossa família? Descrevam como foi e o que se sentia.

Os membros da família revezam-se para orar uma “bênção de bondade” (pedindo a Deus para ajudá-los a serem bondosos) uns com os outros.



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 parceiros e repitam.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



Dica saudável

Bebam mais água.



Círculos de braços e formas com o corpo

Círculos de braços: Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, círculos grandes para a frente, círculos grandes para trás.

Formas do corpo: deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços em formas diferentes. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Descansem e falem sobre um momento em que demonstraram bondade para um amigo.

Vão mais fundo: O que custa ser bondoso?



Alpinistas

Façam 10 alpinistas e passem para a próxima pessoa. Continue até terem completado 100.



Cada um pode fazer cinco e, em seguida, passar para a próxima pessoa.

Mais difícil: definam um total mais elevado como família — 150 ou 200.



Corrida de prancha e polichinelos

Uma pessoa faz uma prancha enquanto os outros fazem 10 polichinelos. Toquem para trocar. Descansem 20 segundos e recomecem. Façam seis séries.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Bondade para com os meus amigos

Leia Lucas 10:30 -37 (ver Dia 1).

Conseguem enumerar pelo menos seis formas em que o homem samaritano demonstrou bondade? Inventem um gesto para cada ato de bondade e depois recontem a história.

Pensem numa maneira de demonstrar bondade a um amigo esta semana. Partilhem com a família.

Escrevam uma oração em família que peça a Deus que vos ajude a viver o valor da bondade.



Desafio emaranhado

Façam uma roda ombro com ombro.

Estendam a vossa mão direita e segurem a mão direita de outra pessoa. Façam o mesmo com a mão esquerda.

Trabalhem juntos para se desembaraçarem, mantendo as mãos dadas o tempo todo.



Dica saudável

Bebam mais água.
Escolham um momento em
que bebem sumo ou
refrigerante e substituam
esta bebida por água
natural fresca.



Corrida de limpeza

Coloquem uma música ritmada que gostem. Enquanto a música toca, todos devem apanhar objetos e arrumá-los (levar roupas para lavar, arrumar o quintal ou guardar brinquedos e livros). Duração de 2 minutos.

Descansem e conversem brevemente.

Pense em algumas pessoas que conhecem que estão em necessidade. Como podem demonstrar bondade?

Vão mais fundo: O que poderia ser difícil em ser bondoso?



Alpinistas



Trabalhem em pares. Uma pessoa faz 10 alpinistas enquanto a outra pessoa está em posição de prancha. Troquem de lugar. Façam 3 séries.

Mais difícil: Aumentem o número de séries ou façam os alpinistas mais rápido.



Desafio do alpinista

Cada pessoa faz alpinistas por 60 segundos enquanto os outros contam. Passar para a próxima pessoa. Somem o total da família.

Adivinhem previamente qual seria o total.
Quem estava mais próximo?



Bondade para com os necessitados

Leiam Lucas 10:30 -37 novamente (ver Dia 1).

Vejam como Jesus terminou esta história. Planeiem como cada um, ou a família, podem “ir e fazer o mesmo” esta semana.

Orem pelas pessoas, especialmente as crianças, que vivem na rua sem família, comida ou roupa.



Circuito de Chinelos

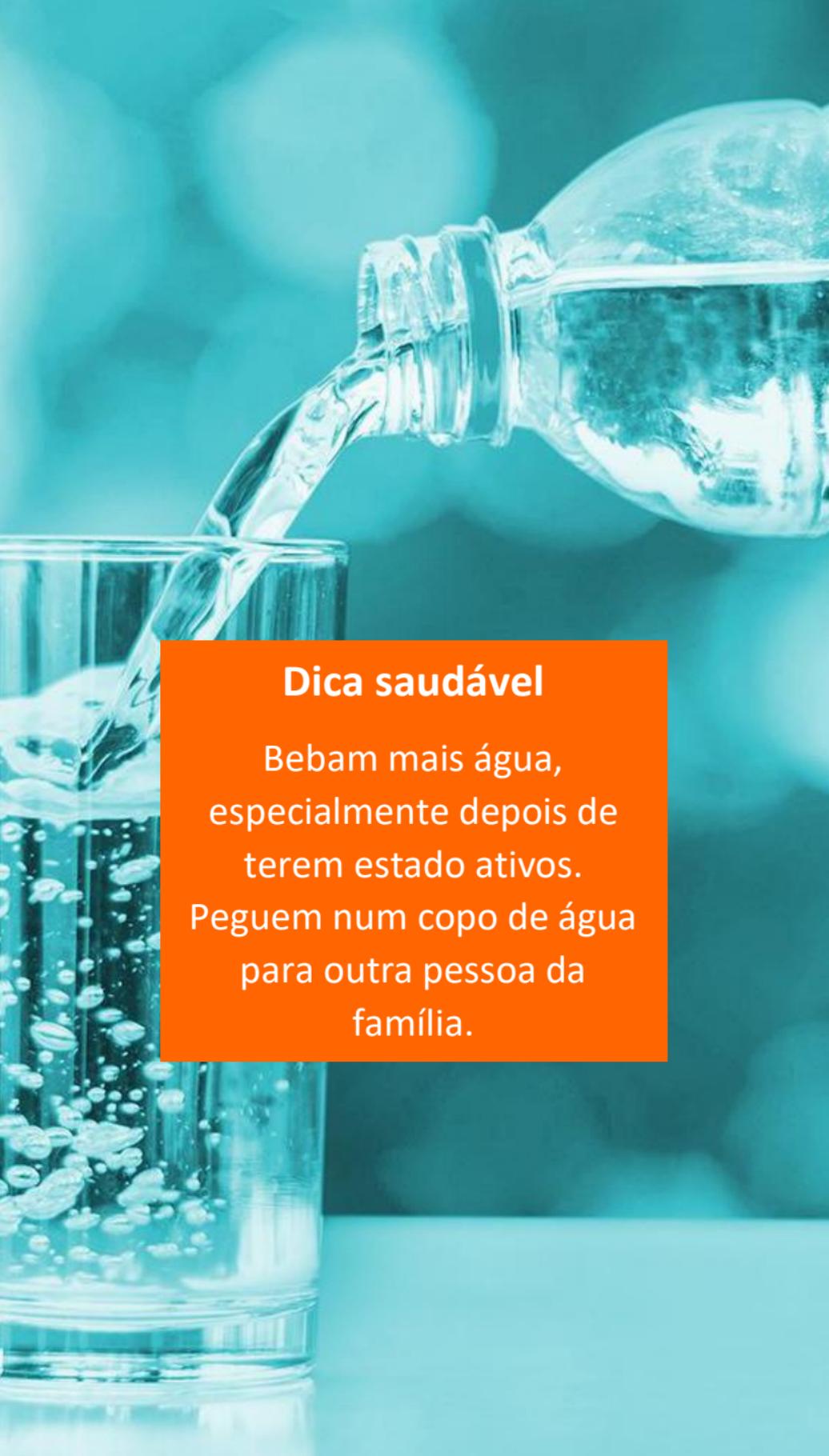
Trabalhem em pares. Um será o que anda e o outro move os chinelos. O que anda avança lentamente na divisão enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que, o que anda, dê sempre os passos nos chinelos. Troquem de funções.

Façam 3 séries. Na última série, o que anda deve ir com os olhos vendados. O que acontece?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing water being poured from a clear plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Dica saudável

Bebam mais água,
especialmente depois de
terem estado ativos.
Peguem num copo de água
para outra pessoa da
família.

Terminologia

Um **aquecimento** é uma ação simples de aquecer os músculos, respirar mais fundo e bombear o sangue. Coloquem música divertida e ritmada para as vossas atividades de aquecimento. Façam uma série de movimentos durante 3 a 5 minutos.

Os **alongamentos** são menos propensos a causar lesões quando feitos após o aquecimento.

Alonguem suavemente — e aguentem durante cinco segundos.

Exercícios podem ser vistos nos vídeos para que possam aprender o novo exercício e praticá-lo bem. Começar lentamente com o foco na técnica irá permitir que sejam mais rápidos fortes depois.

Descansem e recuperem após movimentos rápidos. A conversa é ótima aqui. Bebam água.

Toca e passa é uma forma de passar o exercício para a próxima pessoa. Podem escolher diferentes maneiras de “tocar e passar”, por exemplo, bater palmas ou assobiar. Vocês inventam!

Série — um conjunto completo de exercícios que serão repetidos.

Repetições — quantas vezes um exercício será repetido numa rodada.

Internet e vídeos

Encontre todas as sessões no [site family.fit](http://site.family.fit)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Encontre 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