

Crescer Juntos — Semana 1



*família.fitness.fé.diversão*



**Como ser bondoso  
para outros**

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

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass. 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.  
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 clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing in the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the lower right portion 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/c/familyfit)



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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



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