

Crescer Juntos — Semana 2



família.fitness.fé.diversão



O que nos dá alegria?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
28:1-8**

**Encontrar
alegria na
mudança**

**Encontrar
alegria no
medo**

**Encontrar
alegria em
Jesus**



Aquecer

**Mexer com
música**

**Correr e
agachar**

**Corrida de
recolha**



Movimentar

Agachamentos

Agachamentos

**Agachamentos
a pares**



Desafiar

**Prancha e
agachamento**

**Percurso de
obstáculos**

Sigam o líder



Explorar

**Desenho da
orelha, olho e
coração**

**Recontar
história e
terminar uma
frase**

**Representar a
história e
discutir**



Jogar

**A grande
competição do
papel**

**Basquetebol
de meia**

Jogo do stop

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. Repitam estes movimentos até a música terminar:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com as palmas das mãos acima da cabeça



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Descansem e conversem brevemente.

Quais foram alguns acontecimentos ou momentos de mudança de vida para a vossa família?

Vão mais fundo: Qual é a diferença entre alegria e felicidade?



Agachamentos



Para verem esta animação cliquem abaixo.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Fiquem em frente a uma cadeira baixa.
Dobrem os joelhos de modo a sentarem-se
levemente na cadeira. Levantem-se
novamente.

Façam 10 repetições. Repitam.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

*Mais difícil: façam o agachamento sem uma
cadeira ou adicionem séries extra.*



Desafio de prancha e agachamento

Trabalhem a pares.

Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz agachamentos.

Troquem de lugar após 10 agachamentos.



Faça quatro séries.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



O que nos dá alegria?

Leiam **Mateus 28:1-8** da Bíblia.

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

Este é um relato do que aconteceu no início do terceiro dia após a morte de Jesus.

Passagem da Bíblia — Mateus 28:1-8

Depois do sábado, tendo começado o primeiro dia da semana, Maria Madalena e a outra Maria foram ver o sepulcro.

E eis que sobreveio um grande terremoto, pois um anjo do Senhor desceu dos céus e, chegando ao sepulcro, rolou a pedra da entrada e assentou-se sobre ela. Sua aparência era como um relâmpago, e suas vestes eram brancas como a neve. Os guardas tremeram de medo e ficaram como mortos.

O anjo disse às mulheres: "Não tenham medo! Sei que vocês estão procurando Jesus, que foi

crucificado. Ele não está aqui; ressuscitou, como tinha dito. Venham ver o lugar onde ele jazia. Vão depressa e digam aos discípulos dele: Ele ressuscitou dentre os mortos e está indo adiante de vocês para a Galileia. Lá vocês o verão. Notem que eu já os avisei".

As mulheres saíram depressa do sepulcro, amedrontadas e cheias de alegria, e foram correndo anunciá-lo aos discípulos de Jesus.

Desenhem uma orelha, um olho e um coração em pedaços separados de papel. Enumerem o que as mulheres da história ouviram, viram e sentiram na manhã em que Jesus voltou à vida.

Agora lembre-se juntos de um evento alegre na vossa família. Adicionem palavras nos papéis para descrever este evento.

Atirem um objeto uns para os outros, e à medida que o apanham, digam: "Obrigado Deus, porque... (por exemplo, o futebol) me dá alegria".





A grande competição do papel

Entreguem a todos um pedaço de papel. Escrevam nele o que tira a vossa alegria. Usem o papel para três competições diferentes.

1. Façam um avião de papel e atirem-no o mais longe possível. Atribuem pontos a cada pessoa.
2. Amarrotem o avião numa bola. Cada pessoa atira todas as bolas para um cesto a 5 metros de distância. Veja quem obtém a pontuação mais alta.
3. Tentem fazer malabarismos com o maior número possível de bolas. Comecem com uma, depois duas e por aí em diante. Quem tem a maior pontuação geral?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Dica saudável

Bebam mais água.



Corrida e apanhada de agachamento

Joguem à 'apanhada' onde uma pessoa persegue as outras para apanhá-las. Quem for apanhado faz cinco agachamentos e é essa pessoa a apanhar. Continuem durante três minutos.



Descansem e falem juntos.

O que vos causa medo?

Vão mais fundo: O que ajuda quando têm medo?



Agachamentos

Façam 10 agachamentos e passem à próxima pessoa. Continuem até terem completado 100 em família.



Para verem esta animação cliquem abaixo.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Podem fazer cinco agachamentos e depois passar à próxima pessoa.

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



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos na vossa casa ou quintal. Use o que tiverem — cadeiras, mesas, árvores, rochas, caminhos e paredes. Cronometrem cada pessoa à medida que completa o percurso.

Quem consegue fazer o percurso mais rapidamente?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Partilhem fotos ou vídeos do vosso percurso de obstáculos nas redes sociais e usem #familyfit.



Encontrar alegria no medo

Leiam [Mateus 28:1-8](#) (ver Dia 1).

Releiam a história. Porque é que os guardas tinham medo? Porque é que o anjo disse às mulheres para “não terem medo”? Como poderiam as mulheres estar “amedrontadas e cheias de alegria”? Podemos ser iguais?

Terminem esta frase de duas ou três maneiras diferentes e façam dela a vossa oração: “Graças a Deus porque quando temos medo, sabemos que...” (Lembrem-se, a presença de Deus é o fundamento da verdadeira alegria.)



Basquetebol de meia

Faça uma bola a partir de uma meia enrolada. Uma pessoa usa os seus braços como o alvo.

Escolham três lugares para atirar a partir daí. Todos recebem três lançamentos em cada lugar. Contem o número de lançamentos bem sucedidos para encontrarem o vencedor.



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text. The hand is positioned at the bottom, with water dripping from the fingers. The background is a solid teal color.

Dica saudável

Bebam mais água. Beba pequenos goles de água quando fazem exercício.



Corrida de recolha

Coloquem 20 objetos no chão numa extremidade da sala. Comecem na outra extremidade e compitam em pares para apanhar o maior número de objetos (um de cada vez) em 30 segundos. Todos têm uma rodada. Vejam quem consegue apanhar mais.

Descansem e conversem brevemente.

Quando ouvem boas notícias, quem é a primeira pessoa a quem querem contar?

Vão mais fundo: Quem primeiro vos contou as boas notícias sobre Jesus?



Agachamentos a pares

Fiquem de frente para um parceiro. Façam agachamentos ao mesmo tempo. Batam com as palmas das mãos um no outro na parte inferior do agachamento.



Façam 10 repetições.

A cada agachamento, revezam-se dizendo uma coisa que vos traz alegria.

Descansem durante um minuto e troquem de parceiros.

Façam 3 séries.



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Sigam o líder

Coloque a vossa música favorita e corram em círculo.

Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Um aplauso - todos colocam uma mão no chão
- Dois aplausos - dois agachamentos
- Três aplausos - todos se sentam no chão

Mudem de líder ao fim de um minuto.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Encontrar alegria em Jesus

Leiam [Mateus 28:1-8](#) novamente (ver Dia 1).

Representem a história e incluam as palavras exatas do anjo.

No nascimento de Jesus, os anjos disseram que eram “boas novas que trariam grande alegria”. Porque é que Jesus traz alegria a muitos?

Coloquem um cinto ou corda no chão na forma de uma boca triste. Pensem em alguém que precisa de alegria, e digam “*(inserir nome) precisa de alguma alegria*” enquanto vocês pulam para trás e para a frente por cima do cinto 5 vezes. Esta é a vossa oração. Terminem no lado que parece um sorriso.



Jogo do stop

Sentem-se em círculo. Selecione um tema, como cidades, países, nomes ou objetos. Alguém diz o alfabeto mentalmente até que alguém diga para parar.

À vez, digam rapidamente uma palavra do tema que começa com a letra escolhida. Continuem até que alguém não consiga pensar numa palavra, então comecem uma nova rodada. Mudem os temas em cada rodada.

Tornem-no competitivo, se gostarem.

A close-up photograph of a hand cupped under a running faucet, with water splashing. The entire image has a teal color overlay. A white rectangular text box is positioned in the center, containing text in Portuguese.

Dica saudável

Bebam mais água. Beba água antes de comer, em vez de depois; então você vai comer menos comida.

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.

Osalongamentos são menos propensos a causar lesões quando feitos após o aquecimento. Alonguem suavemente — e aguentem durante 5 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

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