

Crescer Juntos — Semana 3



*família.fitness.fé.diversão*



**Como sei que sou amado?**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Lucas  
19:1-10

Mostrar amor

Receber amor

Amar como  
uma família



Aquecer

Passos de urso  
e caranguejo

Aquecimento  
de canto

*Junkyard dog*



Movimentar

Pranchas

Pranchas cima-  
baixo

Pranchas em  
espelho



Desafiar

Tabata de  
pranchas e  
alpinistas

Salto de  
prancha

Agachamentos



Explorar

Desenhar  
Zaqueu e  
discutir

Reler a história  
e partilhar  
aprendizagem

Tomar uma  
refeição e  
fazer  
perguntas



Jogar

Jogo da  
Confiança

Círculo de bola  
de papel

Criar um  
sinal de família  
"Eu te amo"

# 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.



## Passos de urso e caranguejo

Atravessar a divisão em passos de urso e regressar em passos de caranguejo. Façam cinco voltas.

**Passo de urso** - andar de cara para baixo com os pés e as mãos no chão.

**Passo de caranguejo** - andar de cara para cima com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Descansem e conversem brevemente.

Como é que gostam de mostrar a alguém que amam essa pessoa?

*Vão mais fundo: Quando é que é difícil mostrar a alguém que amam essa pessoa?*



## Prancha



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

Apoiem o vosso peso nos cotovelos.

Faça 20 repetições e descansem. Repitam.

*Mais difícil: Alternem entre mãos e cotovelos numa ação fluida.*

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Façam pranchas durante 20 segundos e descansem 10. Façam alpinistas durante 20 segundos e descansem 10. Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



## Mostrar amor

Leiam **Lucas 19:1-10** da Bíblia.

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

Este é um encontro que Jesus teve com um homem quando Ele era seguido por multidões em Jericó. Jesus mostrou amor ao homem quando todos desconfiavam dele.





## Passagem da Bíblia — Lucas 19:1-10

Jesus entrou em Jericó e atravessava a cidade. Havia ali um homem rico chamado Zaqueu, chefe dos publicanos. Ele queria ver quem era Jesus, mas, sendo de pequena estatura, não o conseguia, por causa da multidão. Assim, correu adiante e subiu numa figueira brava para vê-lo, pois Jesus ia passar por ali.

Quando Jesus chegou àquele lugar, olhou para cima e lhe disse: “Zaqueu, desça depressa. Quero ficar em sua casa hoje”. Então ele desceu rapidamente e o recebeu com alegria.

Todo o povo viu isso e começou a se queixar: “Ele se hospedou na casa de um pecador”.

Mas Zaqueu levantou-se e disse ao Senhor: “Olha, Senhor! Estou dando a metade dos meus bens aos pobres; e se

de alguém extorqui alguma coisa, devolverei quatro vezes mais”.

Jesus lhe disse: “Hoje houve salvação nesta casa! Porque este homem também é filho de Abraão. Pois o Filho do homem veio buscar e salvar o que estava perdido”.

### *Discutir:*

O que é que Jesus faz quando encontra uma pessoa que não é amada pela comunidade?

Peçam a um artista da família para desenhar Zaqueu numa árvore. Juntos, de um lado da árvore, escrevam o que Jesus fez para mostrar a Zaqueu que o amava. Do outro lado, escrevam o que Zaqueu fez para mostrar a Jesus que o amava.

Coloquem as vossas duas mãos juntas em forma de coração. Esta forma lembra-nos o amor de Deus. Olhem para as vossas mãos e façam uma oração silenciosa: “Obrigado Deus pelo Teu amor por mim”.



## Jogo da Confiança

Façam o jogo da confiança de duas formas novas:

1. Uma pessoa fica entre duas e baloiça-se para a frente e para trás com os olhos fechados. Qual foi a sensação de ser amparado pela família?
2. Subam para uma cadeira, fechem os olhos e caiam para trás nos braços da família.



[https://youtu.be/mB38k8F\\_96M](https://youtu.be/mB38k8F_96M)

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange text box is overlaid on the center of the image.

**Dica saudável**

Bebam mais água.



## Aquecimento de canto

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.



1. 10 polichinelos
2. 10 corridas no lugar
3. 10 alpinistas
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Descansem e falem juntos.

*Que ações ou palavras vos fazem sentirem-se amados? Vão mais fundo: o que vos faz sentirem-se não amados?*



## Pranchas cima-baixo



Comecem na posição de prancha nos cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mudem o peso e pressionem para cima para que fiquem apoiados nas mãos - mão esquerda e mão direita. Voltem aos cotovelos.

Façam 10 repetições e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

*Mais fácil: Mantenham a mesma técnica com os joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou numa cadeira.*



## Desafio do salto de prancha



Formem uma linha ao lado uns dos outros em posição de prancha. A última pessoa levanta-se e salta sobre cada membro da família e retoma a prancha na outra extremidade da linha. A próxima pessoa faz o mesmo até que todos tenham saltado sobre todas as pessoas na fila. Trabalhem em equipa! Cronometrem o vosso esforço. Repitam e tentem bater o tempo.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



## Receber amor

Leiam Lucas 19:1-10 (ver Dia 1).

Releiam a história. O que aprendemos sobre Jesus nesta história?

Escolham alguém para ser Zaqueu e ficar numa cadeira (como se estivesse numa árvore). Fiquem à volta de Zaqueu e revezem-se partilhando uma coisa aprendida enquanto o Zaqueu conta.

Coloquem as vossas duas mãos juntas em forma de coração. Olhem para os membros da vossa família através dele. Ao fazerem isso, digam “Deus te ama” a cada um. Orem uns pelos outros.





## Círculo de bola de papel

Todos escrevem o que mais amam na família na mesma folha de papel. Fazem uma bola com a folha e dispõem-se numa roda. Cada um atira a bola para outra pessoa e dá-lhe um exercício para fazer, como alpinistas ou correr no lugar. Todos replicam.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

*Mais difícil: aumentem a velocidade.*

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in small, white bubbles.

## Dica saudável

Bebam mais água. Cada membro da família deve ter o seu copo individual pronto a usar ao pé da torneira.



### *Junkyard dog*

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.

Pensem em como poderiam mostrar a alguém fora da vossa casa que amam essa pessoa.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

*Vão mais fundo: planeiem quando e como é que vão fazer isso.*



## Pranchas em espelho



Trabalhem em pares. Coloquem-se em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e deverá imitar tudo o que a outra faz. Divirtam-se.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



## Atirar o dado

Arranjem ou façam um dado.



Em círculo, completem 100 agachamentos como família. Cada pessoa atira o dado e faz esse número de agachamentos antes de passar para a próxima pessoa. Mantenham uma contagem total dos agachamentos da família.

*Mais difícil: Completem 150 ou 200 agachamentos.*



## Mostrar amor como família

Leiam Lucas 19:1-10 novamente (ver Dia 1).

Jesus veio à casa de Zaqueu para jantar. Ele diz no versículo 10 que Ele “veio buscar e salvar o que estava perdido” — aqueles como Zaqueu, e como vocês e eu.

Sentem-se à mesa e imaginem que Jesus se juntou a vocês para uma refeição. Qual é a pergunta que Lhe fariam? Que perguntas poderia Ele fazer à vossa família?

Como família, fiquem diante de uma janela. Levantem as mãos em forma de coração e olhem através delas pela janela. Partilhem os nomes das pessoas que conhecem no vosso bairro que precisam de conhecer o amor de Deus por elas. Orem por elas.



## Uma forma de dizer “Eu te amo”

Juntos criem um sinal original para a vossa família usar para dizer o quanto vocês se amam. Poderá utilizar dedos e mãos. Sejam criativos e divirtam-se. Usem este sinal durante a semana tanto em circunstâncias felizes como stressantes.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## Dica saudável

Bebam mais água.  
A maior parte do vosso  
corpo é feita de água,  
então é necessário  
reabastecê-lo.



# 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.

MAIS INFORMAÇÕES

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

Obrigado.

A equipa family.fit



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