

Crescer Juntos — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Quão ensinável eu sou?

www.family.fit



	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Provérbios 1:1-9	Sabedoria é viver uma vida correta	Sabedoria é ouvir os vossos pais	Sabedoria é obedecer a Deus
 Aquecer	Polichinelos e corrida com joelhos ao peito	Mexer com música	Sigam o líder
 Movimentar	Preparação <i>burpee</i>	<i>Burpees</i>	Lançamento da bola e <i>burpee</i>
 Desafiar	Percurso de obstáculos	<i>Burpees</i> cronometrados	Desafio de tempo de quatro movimentos
 Explorar	Viver bem e viver corretamente	O que aprenderam com os vossos pais	Aprender com Deus agora
 Jogar	Luz verde luz vermelha	Adivinhar o líder	Caça ao tesouro

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** 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.



Polichinelos e corrida com joelhos ao peito

Façam 10 polichinelos e 20 joelhos ao peito. Descansem um minuto entre cada série. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Que coisa nova aprenderam nas últimas 24 horas? Esta semana?

Vão mais fundo: Que oportunidade de aprender algo novo perderam recentemente?



Preparação *burpee*

Parte de um *burpee* é iniciado a partir do chão. Façam três séries de 9 flexões e 12 agachamentos. Descansem entre as séries.



Mais fácil: Façam apenas duas séries ou diminuam as repetições para 5 flexões e 10 agachamentos.



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc).
Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

Mais difícil: Façam uma corrida entre duas equipas.



Sabedoria é viver uma vida correta

Leiam Provérbios 1:1-9 da Bíblia.

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

Salomão era o homem mais sábio da Bíblia. Ele escreveu provérbios (pensamentos sábios) para partilhar as lições importantes que tinha aprendido. Estas lições são principalmente sobre como viver bem e sabiamente.

Passagem da Bíblia — Provérbios 1:1-9

Estes são os provérbios de Salomão, filho de Davi, rei de Israel. Eles ajudarão a experimentar sabedoria e a disciplina; a compreender as palavras que dão entendimento; a viver com disciplina e

sensatez, fazendo o que é justo, direito e correto; ajudarão a dar prudência aos inexperientes e conhecimento e bom senso aos jovens. Se o sábio lhes der ouvidos, aumentará seu conhecimento, e quem tem discernimento obterá orientação para compreender provérbios e parábolas, ditados e enigmas dos sábios. O temor do Senhor é o princípio do conhecimento, mas os insensatos desprezam a sabedoria e a disciplina. Ouça, meu filho, a instrução de seu pai e não despreze o ensino de sua mãe. Eles serão um enfeite para a sua cabeça, um adorno para o seu pescoço.

Discutir:

Diriam que estão a viver “bem” neste momento? O que significa viver “justo, direito e correto”? Dividam um papel em duas colunas intituladas “BEM” e “CORRETO” e enumerem formas de viver assim.

Escrevam uma oração pedindo a Deus para vos ajudar a serem ensináveis. Coloquem-na debaixo da almofada e orem-na todas as noites desta semana.



Luz verde, luz vermelha

Todos ficam numa extremidade da sala. Uma pessoa fica à parte. Quando ela disser “luz verde” todos se movem em direção à linha de chegada. Quando ela disser “luz vermelha” todos devem parar. Se alguém se estiver a mexer, voltam para a linha de partida.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand held under a running faucet, with water splashing. The entire image has a strong cyan/blue color cast. In the center, there is a semi-transparent orange rectangular box containing white text.

Dica saudável

Bebam mais água.



Aquecimento com Música

Façam o seguinte (e depois repitam):

- 20 polichinelos
- 20 saltos de esquí (salto de um lado para o outro)



- 10 flexões contra uma parede/muro
- 10 saltos em altura



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Partilhem duas coisas que apreciam no vosso pai e na vossa mãe.

Vão mais fundo: Quando é que as pessoas se tornam sábias?



Pratiquem *burpees*

Comecem devagar e use a técnica correta. Fiquem de pé e coloquem-se na posição de prancha para fazer uma flexão no chão. Depois saltem para o ar e batam as palmas por cima da cabeça. Tentem fazê-lo num movimento fluido.

Façam três *burpees* e descansem. Façam cinco séries.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



Desafio de tempo *burpee*

Escolham quatro zonas da vossa casa ou quintal onde podem fazer *burpees* juntos.

Iniciem um cronómetro, corram para a primeira zona e façam 20 *burpees*.

Completem 15 *burpees* na segunda zona, 10 *burpees* na terceira, e cinco *burpees* na quarta.

Parem o cronómetro.

Quanto tempo demorou a vossa família a terminar o desafio?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Sabedoria é ouvir os vossos pais

Provérbios 1:8-9 fala sobre aprender com os vossos pais. Estas lições são importantes. Revezem-se para contar o que aprenderam com o vosso pai e mãe ou aqueles que cuidaram de vocês. Em seguida, dêem alguns “abraços de agradecimento”! O que poderiam utilizar para fazer alguns anéis ou jóias para usar hoje como um lembrete das palavras dos vossos pais?

Vão mais fundo: Em que área querem aprender e crescer?

Revezem-se para colocar a mão no coração de um membro da família e orar para que Deus desenvolva um espírito ensinável dentro dele.



Adivinhar o líder

Fiquem num círculo.

Uma pessoa sai da sala. Escolham alguém para liderar movimentos físicos, alterando-os em cada 5 a 10 segundos. A pessoa de fora regressa e fica no meio do círculo e tenta adivinhar quem é o líder. Todos seguem a liderança sem dar a entender quem está a liderar.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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 monochromatic blue tint. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica saudável

Beba mais água. 70% das pessoas não bebem água suficiente por dia.



Sigam o líder

Cada pessoa é o líder à vez. Comecem a correr em círculo. O líder diz o nome e a família deve fazer o movimento correspondente. Misturem-nos.

- Sr. Lento – mexam-se devagar
- Sr. Rápido – mexam-se depressa
- Sr. Gelatina – abanem o corpo todo
- Sr. Confuso – andem para trás
- Sr. Pula – andem aos saltos
- Sr. Pequeno – baixem-se e continuem a mexer-se
- Sr. Forte – Mostrem os músculos dos braços
- Sr. Alto – Alonguem e mexam-se
- Sr. Cócegas – Sacudam os braços
- Sr. Feliz – Mexam-se e sorriam



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Conseguem lembrar-se e partilhar alguns provérbios sábios?

Vão mais fundo: O que é uma boa definição de “sabedoria”?





Lançamento da bola e *burpee*

Fiquem dois a três metros de distância de frente para um parceiro. Atirem uma bola um para o outro sem deixar cair. Se um de vocês deixar cair a bola, façam cinco *burpees* antes de passar para a próxima série.

- Série 1: Atirem e apanhem com a mão mais fraca
- Série 2: Fique só num pé
- Série 3: Fechem um olho
- Série 4: Deitem-se de costas

Mais fácil: Façam dois burpees por deixar cair a bola.



Desafio de tempo

Meçam o tempo total que cada pessoa leva para completar 10 de cada um dos seguintes movimentos:

- 10 alpinistas
- 10 agachamentos
- 10 pranchas cima-baixo
- 10 *burpees*



Completem cinco de cada movimento.

Mais difícil: façam duas ou mais séries.



Sabedoria é obedecer a Deus

Provérbios 1:7 diz que a sabedoria começa com temer a Deus. Isso significa curvar-se, respeitar e obedecer a Deus. O que significa para vocês curvarem-se diante de Deus? Numa escala de 1-10 classifiquem quão ensináveis são: a) para Deus; b) para os outros.

Vão mais fundo: Onde é que precisam curvar-se e aprender com Deus na vossa vida neste momento?

Façam uma lista de pessoas fora da vossa família por quem são gratos pelo que elas vos ensinaram. Agradeçam a Deus por elas.



Caça ao tesouro

Escondam 20 pequenos itens alimentares numa sala (por exemplo, vegetais ou frutas).

Quanto é que a família consegue encontrar em três minutos?

Depois de encontrá-los todos, sentem-se juntos e discutam como se sentiram ao encontrar os alimentos. Foi fácil ou difícil? Porquê? Como é que é aprender, baseando-se nesta caça ao tesouro?

A close-up photograph of a hand holding water, with a stream of water falling from the fingers. The entire image has a strong blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica saudável

Bebam mais água.
A água ajuda a livrarmos de toxinas e bactérias no nosso corpo, para que permaneçamos saudáveis.

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](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