

Crescer Juntos — Semana 5



*família.fitness.fé.diversão*



**A minha vida tem um propósito?**

*www.family.fit*



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Josué  
1:1-9

Descobririndo o  
vosso  
propósito

A promessa de  
Deus para a  
vossa família

Os  
mandamentos  
de Deus



Aquecer

Cavalos  
galopantes

Sigam o líder

Arrumar ao  
som da música



Movimentar

Super-homem

Super-Homem  
versão  
opostos

Aguentar o  
Super-homem



Desafiar

Pares de  
Super-Homem  
e alpinistas

Super-homem  
a rebolar

Tabata de  
Super-homem  
e *burpee*



Explorar

Ler a história e  
discutir

Reler a  
história e fazer  
um cartaz

Reler a história  
e oração  
vendada



Jogar

Almofadas  
musicais

Formigas num  
tronco

Jogo de  
tabuleiro

# 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.



## Cavalos galopantes

Fiquem numa fila. Com uma mão no ar, galopem ao redor da sala. Troquem de braços, vão rápido, vão devagar, saltem almofadas, e assim por diante. Façam cinco voltas.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Descansem e conversem brevemente.

Revezem-se para fazerem perguntas divertidas começando com “Porque é que nós temos...?” Perguntem “Qual é o seu propósito?” Por exemplo, gelados, animais de estimação...

*Vão mais fundo: Como é que responderiam a alguém que vos perguntasse qual é o propósito da vida?*



## Super-homem



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Aguentem durante três segundos e relaxem.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.

*Mais difícil: Aumentem o número de repetições.*



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## Desafio de par



Trabalhem em pares. Uma pessoa faz o super-homem com os braços e pernas acima do chão, enquanto a outra pessoa faz 20 alpinistas.

*Mais fácil: Relaxem e repitam a posição do Super-Homem.*

*Mais difícil: Aumentem o número de alpinistas.*



## Descobrimo o vosso propósito

Leiam **Josué 1:1-9** da Bíblia.

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

Moisés, o líder do povo de Deus, os israelitas, morreu. Josué é escolhido para guiar o povo de Deus para a terra que Deus lhes prometeu. O seu propósito é claro, mas ele estava com medo de entrar no futuro.

### Passagem da Bíblia — Josué 1:1-9

Após a morte de Moisés, servo do Senhor, o Senhor disse a Josué, filho de Nun, assistente de Moisés. “Meu servo Moisés morreu. Vamos, agora! Passa o Jordão, tu e todo o povo, e entra na terra que dou aos filhos de Israel. Todo lugar que pisar a planta de vossos



pés, eu vo-lo dou, como prometi a Moisés. O vosso território se estenderá desde esse deserto e desde o Líbano até o grande rio Eufrates - todo o país dos heteus - e até o mar Grande para o ocidente. Enquanto viveres, ninguém te poderá resistir; estarei contigo como estive com Moisés; não te deixarei nem te abandonarei. Como eu estava com Moisés, assim estarei contigo; nunca te deixarei nem te abandonarei. Sê firme e corajoso, porque tu hás de introduzir esse povo na posse da terra que jurei a seus pais dar-lhes.

“Sê forte e muito corajoso. Tem ânimo, pois, e sê corajoso para cuidadosamente observares toda a lei que Moisés, meu servo, te prescreveu. Não te afastes dela nem para a direita nem para a esquerda, para que sejas feliz em todas as tuas empresas. Traze sempre na boca {as palavras} deste livro da lei; medita-o dia e noite, cuidando de fazer tudo o que nele está escrito; Assim prosperarás em teus caminhos e serás bem-sucedido. Isto é uma ordem: Sê firme e corajoso. Não te atemorizes, não tenhas medo, porque o Senhor está contigo em qualquer parte para onde fores.

## *Discutir:*

Que propósito deu Deus a Josué? Embora o propósito de Josué tenha sido claramente dado a ele, muitas vezes pode ser mais difícil entender o nosso propósito. Qual pode ser um propósito importante para a vossa vida neste momento?

Passem algum tempo em silêncio, pedindo a Deus que revele ou confirme o Seu propósito para a vossa vida agora e para o futuro.



## Almofadas musicais

Coloquem almofadas no chão em círculo (duas a menos do que o número de pessoas). Uma pessoa senta-se no meio com os olhos fechados e toca um instrumento simples (lata com arroz, panela e um pau, etc). Todos saltam ao redor do círculo e tentam sentar-se numa almofada quando a música pára. Quem perder torna-se no próximo músico.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



## Dica saudável

Reduza o “tempo de ecrã”  
da tecnologia.



### Sigam o líder

Coloquem a vossa música favorita. Corram em círculo.

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

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

Mudem de líder ao fim de um minuto.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Descansem e falem juntos.

Como se sentem quando alguém mantém uma promessa?

*Vão mais fundo: E como é quando alguém quebra uma promessa?*



## Super-Homem versão opostos



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem). Levantem o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão. Aguentem durante três segundos e relaxem. Repitam com braço e perna opostos.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.  
*Mais difícil: Aumentem o número de repetições.*



## Super-homem a rebolar



Todos se revezam para rebolar na posição do super-homem de um lado ao outro da sala com um copo na mão. Rebolem sem tocar no chão com as mãos e os pés.

Continuem enquanto constroem uma torre de copos. Escolham o tamanho da torre de acordo com o número de copos que usarem.



[https://youtu.be/vKGI0IRA\\_2s](https://youtu.be/vKGI0IRA_2s)



## A promessa de Deus para a vossa família

Leiam Josué 1:1-9 (ver Dia 1).

Que promessas fez Deus a Josué? Qual dessas promessas é relevante para nós hoje? Muitas dessas promessas eram apenas para Josué naquele momento da história, mas uma promessa é para todo aquele que crê em Jesus. Encontrem a promessa em Romanos 8:38-39. Escrevam num cartaz com as vossas palavras e coloquem-no onde possam vê-lo como um lembrete.

À medida que se sentam juntos à mesa de refeições todos os dias, revezem-se para partilhar onde perceberam que Deus estava com vocês hoje.





## Formigas num tronco

Colocam-se todos num 'tronco' (uma linha ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Coloquem temporizador.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

*Mais difícil: aumentem a velocidade e melhorem o vosso tempo.*



### **Dica saudável**

Reduzam o tempo de ecrã.  
Agendem horários “sem ecrã” para toda a família,  
incluindo os pais.



### Arrumar ao som da música

Coloquem uma música ritmada que gostem. Enquanto a música toca, todos devem apanhar objetos e arrumá-los, durante 4 minutos.

Partilhem um bom conselho que alguém vos deu.

*Vão mais fundo: Já ignoraram conselhos e acabou por correr mal?*



### Aguentar o Super-homem



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Aguentem durante 10 segundos e relaxem outros 10.

Repitam 10 vezes.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Façam o super-homem durante 20 segundos e descansam 10 segundos. Façam *burpees* durante 20 segundos e descansam 10 segundos. Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



## Os mandamentos de Deus

Leiam Josué 1:1-9 novamente (ver Dia 1).

Identifiquem as diferentes ordens que Deus deu a Josué. Escrevam-nas em folhas de papel separadas e espalhem-nas no chão.

Digam-na cada uma em voz alta juntos.

Qual delas é a mais desafiadora para vocês neste momento? Vão e fiquem junto desse papel. O que é desafiador para a vossa família? Fiquem onde estão e discutam.

Arranjem vendas para todos. Muitas pessoas estão à procura de um propósito para as suas vidas. Alguns sentem-se perdidos e no escuro. Coloquem as vossas vendas e indiquem algumas pessoas com estas características conhecidas da vossa família. Orem para que eles encontrem o propósito de Deus para as suas vidas.



## Jogo de tabuleiro

Muitas famílias jogam jogos *online*.  
Escolham um jogo de tabuleiro para  
jogarem pessoalmente juntos.



## Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.  
Equilibrem o tempo de ecrã  
com atividades físicas e ao  
ar livre.



# 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/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)