

Crescer Juntos — Semana 10



família.fitness.fé.diversão



Eu sou honesto?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

2 Reis 5:20-27

Desonestidade é desleal

Desonestidade é dizer mentiras

A desonestidade tem consequências



Aquecer

Agarrar o objeto

Sigam o líder

Aquecimento com Música



Movimentar

Abdominais

Abdominais

Abdominais



Desafiar

Desafio de sorteio de abdominais

Apanhada do agachamento

Corrida de arrastamento de quadril



Explorar

Ler a história e representar

Reler a história e fazer pacto de honestidade

Reler a história e enumerar as consequências



Jogar

Desafio de doces

Memória sequencial

Formigas num tronco

Começar

Ajudem a vossa família a ser ativa dentro ou fora nesta 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.



Agarrar o objeto

Fiquem em círculo com um objeto no chão no meio. Comecem na posição de agachamento. Um líder dá pistas aleatórias, como “cabeça”, “ombro”, “joelhos”. Se o líder diz “cabeça”, todos tocam na sua cabeça, e assim por diante. Quando o líder diz “objeto”, o primeiro a agarrá-lo do chão ganha. Todos os outros fazem três polichinelos.

Façam cinco séries.

Descansem e conversem brevemente.

O que significa ser honesto?

Vão mais fundo: Acham que a honestidade vem-vos naturalmente?



Abdominais



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o vosso corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Voltem à posição inicial.

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Alternar entre cinco abdominais e cinco agachamentos.

Completem cinco séries.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Desafio de sorteio de abdominais

Escrevam as seguintes tarefas em pequenos pedaços de papel, dobrem e coloquem num recipiente:

- 5 abdominais
- 10 abdominais
- 15 abdominais
- 20 abdominais
- Dar um abraço a alguém
- Dar mais cinco a alguém
- Fazer uma massagem a alguém
- Vão buscar um copo de água para todos

Revezem-se para sortear e façam a tarefa tirada. Ajudem-se uns aos outros, se necessário.

Mais difícil: Aumentem o número de abdominais.



Desonestidade é desleal

Leiam **2 Reis 5:20-27** da Bíblia.

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

Naamã, um líder rico, foi curado de uma doença de pele quando o profeta Eliseu lhe disse para se lavar no rio Jordão. Naamã queria agradecer a Eliseu com um presente, mas Eliseu recusou porque era Deus que tinha curado Naamã. Geazi, servo de Eliseu, percebeu que ele poderia beneficiar disso, então ele tomou a iniciativa de obter algo de Naamã. Observem o que acontece a seguir.

Passagem bíblica — 2 Reis 5:20-27

Geazi era servo de Eliseu, o homem de Deus. Geazi disse a si mesmo: “O meu mestre foi muito amigo para Naamã de Arã. Ele deveria ter aceite o presente que Naamã trouxe. Vou correr atrás dele. Vou receber algo dele. E isso é tão certo quanto o Senhor vive.”

Geazi correu atrás de Naamã. Naamã viu-o correndo na sua direção. Então ele desceu da carruagem para cumprimentá-lo. “Vai tudo bem?” Ele perguntou.

“Tudo vai bem”, respondeu Geazi. “Meu mestre enviou-me para dizer: ‘Dois jovens do grupo dos profetas acabaram de vir a mim. Eles vieram da região montanhosa de Efraim. Por favor, dê-lhes 75 libras de prata e dois conjuntos de roupas.’”

“Eu gostaria que levasse o dobro de prata”, disse Naamã. Ele implorou a Geazi que aceitasse. Então Naamã amarrou 150 quilos de prata em dois sacos. Ele também deu a Geazi dois conjuntos de roupas. Ele

deu tudo a dois dos seus próprios servos. Levaram-no adiante de Geazi. Geazi chegou ao morro onde Eliseu vivia. Então os servos entregaram as coisas a Geazi. Ele guardou-as na casa de Eliseu. Mandou os homens embora, e depois voltou para dentro da casa. Ele estava na frente do seu mestre Eliseu.

“Geazi, onde estiveste?” Eliseu perguntou.

“Eu não fui a lugar nenhum”, respondeu Geazi.

Mas Eliseu disse-lhe: “O meu espírito não foi contigo? Sei que o homem desceu da carruagem para te cumprimentar. É momento para aceites dinheiro ou roupas? É momento para tomares olivais, vinhas, rebanhos? É momento de aceites servos e servas? Tu e os teus filhos vão ter a doença de pele de Naamã para sempre.” Então Geazi deixou Eliseu. E ele tinha a doença de pele de Naamã. A sua pele ficou branca como a neve.

Discutir:

Esta história está adaptada para ser representada! Arranjem algumas fantasias simples e encenem a história juntos.

Que plano desonesto planeou Geazi?

Perguntem a vocês próprios: Sou honesto?

Que partes da vossa vida não são vividas honestamente ou sinceramente? Em silêncio, peçam a Deus que vos revele isso. Passem alguns momentos em oração.



Desafio de doces

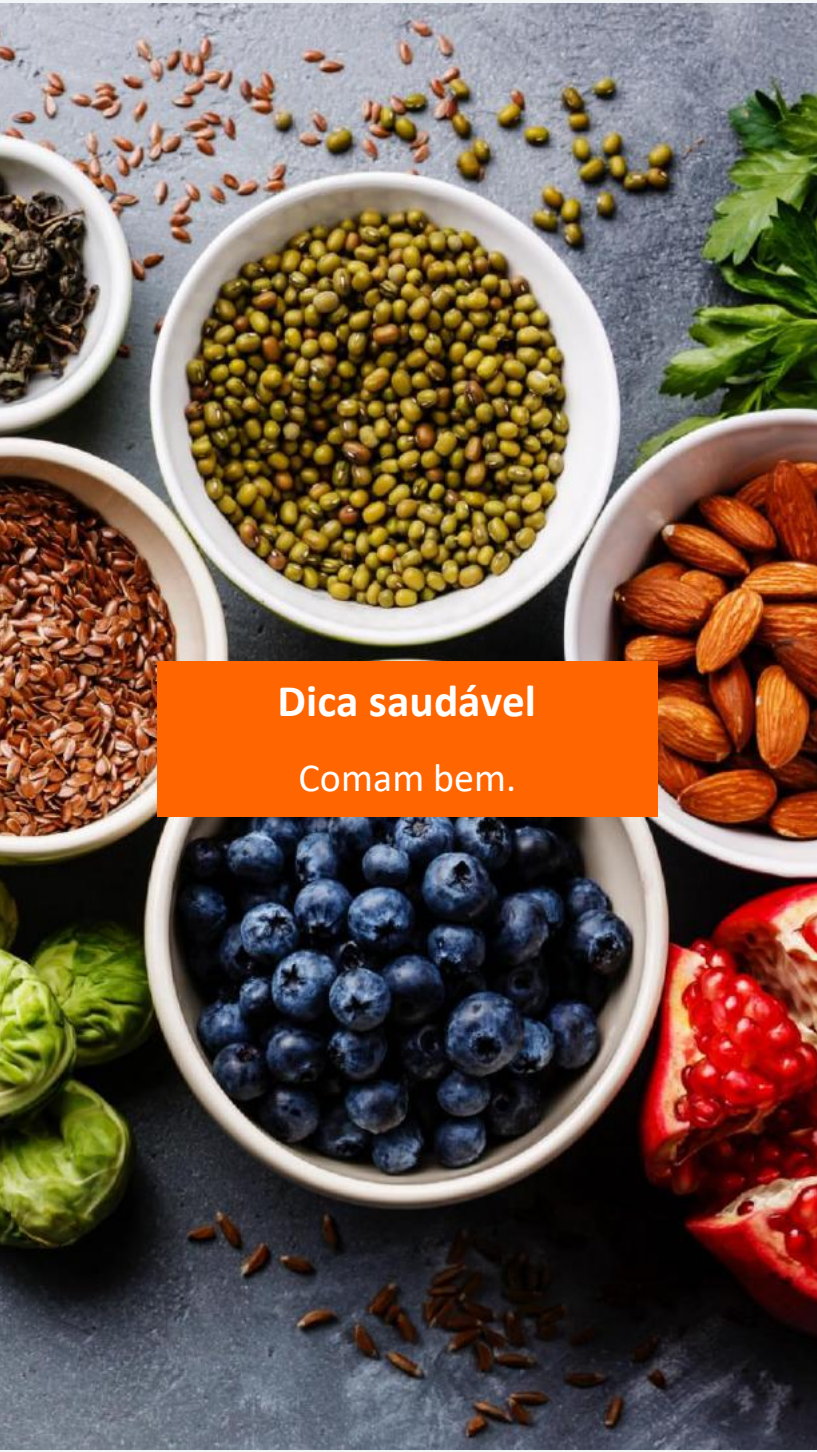
Sentem-se em círculo no chão com uma tigela de doces na frente de cada pessoa e uma tigela vazia um metro atrás.

Sem olhar, cada pessoa atira os doces um por um para a tigela atrás deles.

Atribuem um ponto por cada doce na tigela. Vejam quem ganha.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Dica saudável

Comam bem.



Sigam o líder

Escolham uma pessoa como líder para cada série e comecem por correr. O líder nomeia um movimento e a família deve mover-se dessa forma. Misturem os movimentos. Façam 3 séries.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Descansem e falem juntos.

Existe algo como uma *pequena mentira* ou uma *grande mentira*?

Vão mais fundo: para além das palavras, de que outras maneiras mentimos?



Abdominais



Sentem-se num círculo de frente para o outro. Façam 50 abdominais em família. Uma pessoa começa. Passa para a pessoa seguinte quando precisar de uma pausa. Depois de 50 abdominais, corram em família para um ponto e voltem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Em seguida recomecem os abdominais.

Façam três séries de 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Apanhada do agachamento



Encontrem um espaço onde todos possam correr. Uma pessoa fica a “apanhar” e persegue todos para tocá-los. Quando alguém é tocado, para e faz três agachamentos. Essa pessoa passa a apanhar.

Joguem durante três minutos ou até que todos estejam exaustos.

Mais difícil: joguem durante cinco minutos.



Desonestidade é dizer mentiras

Leiam 2 Reis 5:20-27.

Revezem-se para fazer duas declarações à família — uma declaração verdadeira e outra falsa. O resto da família decide qual é a mentira.

Leiam a história da Bíblia novamente e procurem as duas mentiras que Geazi contou. Por que é que ele mentiu para Naamã e Eliseu?

Por que contamos mentiras? Quando é que às vezes “aumentamos a verdade”?

Trabalhem juntos para fazer um *Pacto de Honestidade da Família*. Escrevam três ideias que expressem o valor da honestidade na vossa família. Usem-nas como foco de oração juntos.



Memória sequencial

Todos ficam de frente para um líder que pensa em três ou mais movimentos de treino diferentes numa sequência (por exemplo, polichinelos, lunges, corrida). O líder demonstra a sequência de movimentos e os outros imitam na ordem certa o mais rápido possível. Quem completar a sequência primeiro corretamente é o próximo líder.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Mais difícil: incluam mais movimentos na sequência.



Dica saudável

Comam bem. Incluem as crianças numa lista para ajudar a preparar cada refeição em família.



Limpar ao som da música

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.

Quais os resultados de ser honesto?

Vão mais fundo: Quais as consequências de ser desonesto mesmo se não for descoberto?



Abdominais



Façam o máximo possível de abdominais em 60 segundos. Façam 3 séries.

Tentem bater o vosso recorde pessoal todas as vezes.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Mais difícil: Aumentem o número de repetições em cada série.



Corrida de arrastamento de quadril

Sentem-se no chão com as pernas esticadas para a frente. Mexam as pernas alternadamente para a frente durante cinco metros. Ao chegar à marca dos cinco metros, virem e rastejem como um urso de volta ao início. Façam três abdominais entre as séries.

Façam 3 séries.

Façam uma corrida!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Mais difícil: Aumentem a distância para oito metros.



A desonestidade tem consequências

Leiam 2 Reis 5:20-27.

Revezem-se para ler uma frase da história da Bíblia. Depois de cada frase, diga *Honesto ou Desonesto* dependendo do que aconteceu na história.

Qual foi a consequência da desonestidade de Geazi?

Façam um cartaz com duas colunas:

Honestidade e **Desonestidade**. Enumerem as consequências que derivam de cada um.

Nomeiem e orem por membros da vossa comunidade ou nação que possam ter agido desonestamente. Peçam a Deus que os ajude a serem verdadeiros e a honrá-Lo.



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/nWuc8srcbGE>



Dica saudável

Comam bem. Bebam água antes da refeição para que comam menos.

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit