

Crescer Juntos — Semana 6



*família.fitness.fé.diversão*



**Eu tenho auto-controlo?**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Génesis  
39:1-12

O sucesso  
constrói  
confiança e favor

O sucesso  
traz tentação

O sucesso é  
fazer o correto



Aquecer

Toques no ombro  
de urso

Correr pela  
casa

Toques de  
dedos de pés e  
agachamentos



Movimentar

Tríceps na cadeira

Tríceps com  
levantamento  
de perna

Tríceps  
cronometrados  
com  
levantamento  
de pernas



Desafiar

Encher o copo

Tríceps a  
pares

Circuito  
triangular



Explorar

Ler parte da  
história e discutir  
responsabilidades

Ler mais da  
história e  
puxar uma  
cadeira

Ler mais da  
história e  
representar  
com as mãos



Jogar

Guardas em  
missão

Preparar,  
prontos,  
'mexer'

Construir uma  
casa de brincar

# 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.



## Toques no ombro de urso

Coloquem-se de frente para um parceiro, com as mãos e os joelhos no chão. Tentem tocar no ombro do vosso parceiro com a mão enquanto mantém a vossa posição de “urso”. Joguem até alguém atingir 11 toques no ombro.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

Descansem e conversem brevemente.

Digam algo que as pessoas diriam que cada um de vocês é muito bom

*Vão mais fundo: Descrevam como é ser bem-sucedido em algo.*



## Tríceps na cadeira



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Mantenham os pés no chão.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.

*Mais difícil: Aumentem o número de repetições.*



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



### Encher o copo.

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três triceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher.

Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio.

Três triceps = uma colher

*Mais difícil: Aumentem o número de triceps por colher.*



[https://youtu.be/kRfQ5XsE\\_5w](https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w)



## O sucesso constrói confiança e favor

Leiam **Gênesis 39:1-4** da Bíblia.

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

José foi um dos 12 filhos de Jacó. Os seus irmãos venderam-no como escravo no Egito e ele tornou-se um servo na casa de Potifar, um oficial do Faraó.

Passagem da Bíblia — Gênesis 39:1-4

José foi levado ao Egito, e Potifar, oficial de Faraó, comandante da guarda, egípcio, comprou-o dos ismaelitas que o tinham levado para lá.



O Senhor era com José, que veio a ser homem próspero; e estava na casa de seu senhor egípcio. Vendo Potifar que o Senhor era com ele e que tudo o que ele fazia o Senhor prosperava em suas mãos, logrou José mercê perante ele, a quem servia; e ele o pôs por mordomo de sua casa e lhe passou às mãos tudo o que tinha.

### *Discutir:*

Qual era o segredo do sucesso de José?

Cada pessoa encontra um objeto na casa que é uma pista para uma de suas responsabilidades. Agora tentem adivinhar.

Quem é responsável por diferentes responsabilidades na vossa casa?

Quão bem-sucedido foi cada um de vocês a cumprir as suas responsabilidades na última semana? No último mês? Dêem a vocês mesmos uma pontuação de 10. Como é que o auto-controlo afeta esta pontuação?

Dêem o objeto que escolheram para representar uma das vossas responsabilidades a outro membro da família e peça-lhes que ore para que vocês sejam de confiança na vossa responsabilidade.





## Guardas em missão

Uma pessoa é o “brincalhão” e todos fingem ser “guardas”. Os guardas devem estar tão sérios quanto possível enquanto o brincalhão tenta distraí-los e fazê-los rir. Quem rir sai do jogo.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



### **Dica saudável**

Reduzam o “tempo de ecrã” da tecnologia.



## Correr pela casa

Coloquem a vossa música favorita. Corram pela casa fazendo estes movimentos:



- Correr
- Pular
- Correr com joelhos ao peito
- Pé coxinho
- Calcanhares atrás



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Descansem e falem juntos.

Qual é a coisa comestível que acham difícil dizer “não” ou parar de comer?

*Mais fundo: Partilhem um tempo em que cederam à tentação e o resultado não foi bom.*



## Tríceps com levantamento de perna



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Façam 10 repetições e descansem.  
Repitam.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

*Mais difícil: Aumentem o número de repetições.*



## Tríceps a pares



Coloquem duas cadeiras viradas uma para a outra. Os pares ficam de frente na posição de trícep. Levantem um pé e encostem-no ao pé do vosso par, mantendo a outra perna no chão. Façam dois tríceps e troquem as pernas. Repitam para um total de 10 tríceps e descansem. Durante o período de descanso massagem os braços do vosso par, para preparar a próxima série. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

*Mais difícil: façam mais rodadas.*



## O sucesso traz tentação

Leiam Gênesis 39:6-7.

Nota: Talvez seja necessário adaptar o texto da história para crianças mais novas.

Potifar tudo o que tinha confiou às mãos de José, de maneira que, tendo-o por mordomo, de nada sabia, além do pão com que se alimentava.

José era formoso de porte e de aparência. Aconteceu, depois destas coisas, que a mulher de seu senhor pôs os olhos em José e lhe disse: Deita-te comigo.

O que acha que José irá fazer?

O que é tentação? Falem sobre isso juntos.

Revezem-se para se sentarem numa cadeira e descreverem como é a tentação na vossa vida. À medida que cada pessoa termina,



enrolem uma corda nas pernas da cadeira e puxem suavemente, demonstrando como a tentação nos arrasta junto com ela.

Como é que respondem à tentação?

Pensem numa área específica da vossa vida na qual estão a ser tentados. Orem por esta situação individualmente em silêncio.



## Preparar, prontos, mexer

O líder diz “Preparar... prontos... mexer”, e todos mexem os seus corpos. O líder chama “preparar... prontos... parar” e ninguém se mexe. Todos devem ficar quietos se qualquer palavra que não seja “mexer” for dita.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

*Mais difícil: Os jogadores podem ser eliminados se se mexerem quando não devem.*



## **Dica saudável**

Reduzam o tempo de ecrã.  
Pais, definam um uso  
adequado de ecrã para os  
vossos filhos.



## Toques de dedos de pés e agachamentos

Fiquem de frente para um parceiro. Toquem os dedos dos pés do vosso par quatro vezes enquanto pulam, alternando as pernas. Em seguida façam um agachamento. Repitam cinco vezes.



Façam 3 séries.

Conseguem decidir qual o membro da vossa família que tem mais auto-controlo? E o que tem menos? Porquê?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

*Vão mais fundo: como é que sabem qual a atitude correta a ter?*



## Tríceps com levantamento de perna



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Quantos conseguem fazer em 30 segundos?  
Repitam e tentem aumentar o número.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

*Mais difícil: Aumentem o limite de tempo para um minuto.*



## Circuito triangular

Montem três estações em casa ou quintal em forma de triângulo com os números 1-3. Cada pessoa começa numa estação diferente e faz um aquecimento diferente:

1. Prancha
2. Burpees
3. Agachamentos



Circulem para o próximo número após 30 segundos. Façam 3 séries. Descansem entre as séries.

*Mais difícil: Aumentem o número de repetições em 30 segundos.*



## O sucesso é fazer o correto

Leiam Génesis 39:8-12.

Nota: Talvez seja necessário adaptar o texto da história para crianças mais novas.

Ele [José], porém, recusou e disse à mulher do seu senhor: Tem-me por mordomo o meu senhor e não sabe do que há em casa, pois tudo o que tem me passou ele às minhas mãos. Ele não é maior do que eu nesta casa e nenhuma coisa me vedou, senão a ti, porque és sua mulher; como, pois, cometeria eu tamanha maldade e pecaria contra Deus? Falando ela a José todos os dias, e não lhe dando ele ouvidos, para se deitar com ela e estar com ela.

Sucedeu que, certo dia, veio ele a casa, para atender aos negócios; e ninguém dos de casa se achava presente. Então, ela o pegou pelas vestes e lhe disse: “Deita-te comigo”;

ele, porém, deixando as vestes nas mãos dela, saiu, fugindo para fora.

Explore a estratégia de José para ser auto-controlado:

1. LEMBREM-SE de quem está a confiar em vocês
2. Saibam o que é CORRETO
3. FUJAM da tentação

Criem gestos com as mãos como lembretes para usar quando confrontados com a tentação: 1. dedos nas têmporas; 2. mãos abertas qual a coisa correta para estas mãos fazerem?); 3. dois dedos correndo na outra palma.

Como família, pensem em pessoas que conhecem que possam estar a lutar com o auto-controlo no meio da tentação e escrevam os seus nomes num pedaço de papel. Uma pessoa senta-se numa cadeira e segura o papel enquanto outros membros da família puxam a cadeira enquanto oram por ela.





## Construir uma casa de brincar

Divirtam-se com a vossa família construindo um forte/castelo/tenda. Podem fazê-lo dentro de casa ou fora no quintal.

Sejam criativos!

**Partilhem fotos da vossa casa de brincar conosco!**



A young girl with long dark hair is wearing large white and blue headphones. She is looking down at a smartphone held in her right hand. She is wearing a blue and white checkered shirt over a bright yellow-green t-shirt and blue jeans. The background is a bright orange wall with horizontal lines.

## Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.  
As crianças pequenas  
devem ter muito menos  
tempo de ecrã que as  
crianças mais velhas.

# 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)