

Crescer Juntos — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



**Eu sou um jogador de
equipa?**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Rute 2:2-7,
17-18**

**Depender um
do outro**

**Contribuir
para a equipa**

**Ser generoso
para os outros**



Aquecer

**Passos de urso
e caranguejo**

**Aquecimento
em equipa**

Boxe fantasma



Movimentar

**Patinadores de
velocidade**

**Patinadores de
velocidade**

**Patinadores de
velocidade
mais difícil**



Desafiar

20, 15, 10 e 5

**Corrida de
patinador de
velocidade**

**Percurso de
obstáculos**



Explorar

**Ler a história e
discutir a
dependência**

**Representar a
história e
encontrar uma
tigela**

**Reler a
história com
uma tigela e
moedas**



Jogar

**Corrida de
obstáculos de
carrinho de
mão**

Emaranhado

Andar na linha

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.



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/wkHeRxlytnE>

Descansem e conversem brevemente.

Nomeiem alguém ou algo que dependa de vocês (uma pessoa, animal de estimação ou até mesmo uma planta). Em que medida dependem de vocês?

Vão mais fundo: nomeiem alguém de quem vocês dependem e digam em que medida dependem dessa pessoa.



Patinadores de velocidade



Comecem devagar, em seguida, aumentem a velocidade e façam os movimentos fluidos.

Pratiquem patinadores de velocidade para desenvolver a força da perna e central. Façam seis. Descansem e depois façam 12. Descansem novamente e façam 18.

Mais difícil: Aumentem as repetições para 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 e 5

Comecem com 'Mais Cinco' e depois façam:



- 20 polichinelos
- 15 patinadores de velocidade
- 10 flexões
- 5 agachamentos

Terminem com “Mais Cinco”.

Façam três séries sem descanso entre elas.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Bons jogadores da equipa dependem uns dos outros

Leiam **Rute 2:2-7, 17-18** da Bíblia.

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

Após 10 anos no país de Moabe, Noemi regressa a Belém com sua nora viúva, Rute. O marido de Noemi, Elimeleque, e os seus dois filhos tinham morrido. Rute é a sua única companheira. Rute sai para trabalhar para obter comida para comer.

Passagem da Bíblia — Rute 2:2-7, 17-18

Rute, a moabita, disse a Noemi: “Vou recolher espigas no campo daquele que me permitir-”.

“Vá, minha filha”, respondeu-lhe Noemi. Então ela foi e começou a recolher espigas atrás dos ceifeiros. Casualmente entrou justo na parte da plantação que pertencia a Boaz, que era do clã de Elimeleque.

Naquele exato momento, Boaz chegou de Belém e saudou os ceifeiros: “O Senhor esteja com vocês!

“Eles responderam: “O Senhor te abençoe!”

Boaz perguntou ao capataz dos ceifeiros: “A quem pertence aquela moça?”

O capataz respondeu: “É uma moabita que voltou de Moabe com Noemi. Ela me pediu que a deixasse recolher e juntar espigas entre os feixes, após os ceifeiros. Ela chegou cedo e está em pé até agora. Só sentou-se um pouco no abrigo”.

E assim Rute colheu na lavoura até o entardecer. Depois debulhou o que tinha ajuntado: quase uma arroba de cevada. Carregou-a para o povoado, e sua sogra viu quanto Rute havia recolhido quando ela lhe ofereceu o que havia sobrado da refeição.

Discutir:

Tentem ler a história de modo a que cada papel seja lido por uma pessoa diferente.

Encontrem quatro objetos na vossa casa que podem ser empilhados uns sobre os outros. Etiquetem cada um com o nome de alguém da história. Adicionem cada objeto à torre ao responder a estas perguntas:

1. De quem dependem elas?
2. Em que medida dependem deles?

Toquem a música, “Lean On Me”, se souberem.

Apoiem-se uns nos outros enquanto pedem a Deus para ajudar cada um de vocês a serem jogadores de equipa confiáveis.



Corrida de obstáculos de carrinho de mão

Montem uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhem em pares para percorrer o percurso numa corrida de “carrinho de mão”.

Cronometrem cada equipa. Troquem de lugar e façam de novo.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



Dica saudável

Reduzam o “tempo de ecrã” da tecnologia.



Aquecimento em equipa

Façam uma forma (quadrada ou hexagonal) ou uma palavra especial usando os corpos de todos na família. Em seguida, façam estes aquecimentos:

- 20 alpinistas
- 20 corridas com joelhos ao peito
- 20 calcanhares atrás
- 20 polichinelos

Façam 3 séries. Em seguida, façam a forma ou a palavra novamente.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Descansem e falem juntos.

Nomeiem alguns dos vossos desportistas favoritos.

Vão mais fundo: o que é que eles contribuem para a equipa?



Patinadores de velocidade



Pratiquem patinagem de velocidade. Façam 10. Descansem e depois façam 20. Descansem e depois façam 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Mais difícil: Aumentem o número de repetições para 40, 50 ou 60.



Corrida de patinador de velocidade

Contem quantos patinadores de velocidade conseguem fazer em dois minutos.

Descansem durante dois minutos.

Em seguida, fiquem numa linha (corda) e saltem das seguintes maneiras:

- 20 para frente/para trás
- 20 lado a lado

Completem duas rodadas.

Mais difícil: façam mais rodadas.



Bons jogadores da equipa contribuem para a família

Leiam Rute 2:2-7 e 17-18

Representem a história, escolhendo um adereço para cada personagem. Falem sobre o que cada pessoa contribui na história. Escrevam cada sugestão num pedaço de papel e coloquem-nas numa tigela da cozinha. Que outros ingredientes fazem uma boa receita para uma equipa? Escrevam-nos e adicionem-nos à tigela também.

Indiquem o nome e agradeçam a Deus pelo que cada membro da vossa família contribui para a vossa Equipa da Família.



Emaranhado

Façam uma roda ombro com ombro. Estendam a vossa mão direita e segurem a mão direita de outra pessoa. Façam o mesmo com a mão esquerda.

Trabalhem juntos para se desembaraçarem, mantendo as mãos dadas o tempo todo.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



Dica saudável

Certifiquem-se de que os pais estão presentes quando as crianças estão nos ecrãs.



Boxe fantasma

Façam 30 segundos de “Bombas Rochosas” (calcanhares atrás enquanto bombeia os braços acima da cabeça).

Façam 30 segundos de ‘boxe fantasma’ (pés afastados igual à largura dos ombros numa posição estável, em seguida, dar murros alternados).

Pela vossa segurança, espalhem-se!

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Vocês foram, ou viram alguém ser generoso esta semana?

Vão mais fundo: como é que vocês podem ser mais generosos hoje?



Patinadores de velocidade mais difícil



Pratiquem patinagem de velocidade mais difícil. Façam com um objeto como uma corda ou livro no chão que vocês têm de pisar.

Façam suave e aumentem a velocidade. Façam 20. Descansem e façam 20 novamente. Repitam.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Mais difícil: façam mais rodadas ou façam mais rápido.



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora. Por exemplo, corram para a árvore/cadeira, pulem sobre o caminho/tapete e assim por diante. Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

Mais difícil: aumentem a velocidade através da pista de obstáculos ou carreguem peso extra.



Ser generoso para os outros

Leiam Rute 2:2-7 e 17-18

Encontrem uma tigela e algumas moedas. Releiam a história. Encontrem as formas de cada personagem ser generosa (ou perguntem “Qual era o custo para cada pessoa?”). Enquanto as enumeram, deem uma moeda na tigela. Ser generoso custa alguma coisa. (Vocês podem dar as vossas moedas hoje?)

Convidem cada membro da família a dizer como podem ser um jogador da equipa generoso esta semana.

Orem uns pelos outros.



Desafio: Andar na linha

Desenhem algumas linhas no chão (reta, zigzag, ou curvas). Usem roupas, fita, giz ou corda. Cada pessoa deve mexer-se ao longo da linha de uma forma diferente enquanto os outros a seguem (aos saltos, de costas, etc). Liguem a música e façam à vez para terem desafios diferentes.



Dica saudável

Criem limites de desligar ecrãs e tecnologia nas refeições e outros momentos importantes em família.

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