

Crescer Juntos — Semana 8



*família.fitness.fé.diversão*



**Sou digno de confiança?**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Lucas 12:42-48

Qualidades de uma pessoa digna de confiança

Benefícios em ser uma pessoa de confiança

Confiança quebrada



Aquecer

Junkyard dog

Competição da cauda

Aquecimento com Música



Movimentar

Lunges

Lunges lentos

Lunges com peso



Desafiar

Girar a garrafa

Jogo do galo

Desafio de prancha e lunge



Explorar

Ler a história, discutir e fazer teste de confiança

Rerler a história e pensar em recompensa pela confiança

Rerler a história e medir a confiança



Jogar

Representar uma história

Apanhar o avião

Caminhada da Confiança

# 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.



## Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

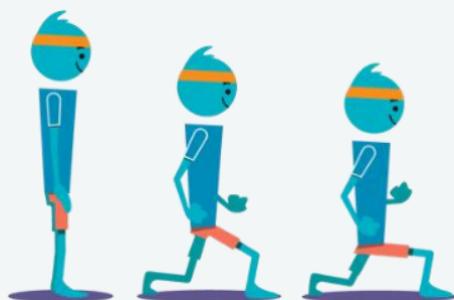
Descansem e conversem brevemente.

O que significa ser digno de confiança?

*Mais profundo: Como é que sabem se alguém é de confiança?*



## Lunges



Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado.

Façam quatro séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre cada série.

*Mais difícil: Aumentem o número de repetições.*



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



## Girar a garrafa

Escrevam etiquetas para os seis movimentos abaixo (um por cartão) e coloquem-nas em círculo. Uma pessoa roda uma garrafa e faz o movimento para o qual ela aponta. Passem para o próximo membro da família.

Desafio: 100 movimentos como família.

- 5 lunges
- 5 agachamentos
- 5 burpees
- 5 patinadores de velocidade
- 5 super-homens
- 10 alpinistas

*Mais difícil: Aumentem o número total de movimentos para 150 ou 200.*



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



## Qualidades de uma pessoa digna de confiança

Leia **Lucas 12:42-48** da Bíblia.

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

Depois de ensinar aos discípulos que devem buscar um tesouro que durará mais do que as coisas deste mundo, Jesus fala sobre ser de confiança e preparado.

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

Passagem da Bíblia — Lucas 12:42-48

Disse o Senhor: Quem é, pois, o mordomo fiel e prudente, a quem o senhor confiará os seus conservos para dar-lhes o sustento a seu tempo? Bem-

aventurado aquele servo a quem seu senhor, quando vier, achar fazendo assim. Verdadeiramente, vos digo que lhe confiará todos os seus bens. Mas, se aquele servo disser consigo mesmo: Meu senhor tarda em vir, e passar a espancar os criados e as criadas, a comer, a beber e a embriagar-se, virá o senhor daquele servo, em dia em que não o espera e em hora que não sabe, e castigá-lo-á, lançando-lhe a sorte com os infiéis.

Aquele servo, porém, que conheceu a vontade de seu senhor e não se aprontou, nem fez segundo a sua vontade será punido com muitos açoites. Aquele, porém, que não soube a vontade do seu senhor e fez coisas dignas de reprovação levará poucos açoites. Mas àquele a quem muito foi dado, muito lhe será exigido; e àquele a quem muito se confia, muito mais lhe pedirão.

## *Discutir:*

Na passagem de hoje, um mestre dá a alguém a responsabilidade de ser um mordomo. Que palavras Jesus escolhe para descrever esta pessoa?

Façam o teste da confiança. Escolham um “amparador” e revezem-se para ficar de olhos fechados e cair para trás em direção ao vosso “amparador”. Por que confiaram neles? Por que confiam nas outras pessoas?





## Representar uma história

Todos, menos um, saem da sala. Essa pessoa seleciona uma história bíblica e, em seguida, representa-a para a segunda pessoa que entra na sala para que possam adivinhar qual é. Esta pessoa representará para outra pessoa que entrar. Continuam desta forma até a última pessoa entrar na sala e adivinhar a história da Bíblia.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



## **Dica saudável**

Reduzam o “tempo de ecrã” da tecnologia.



## Competição da cauda

Todos usam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa na parte de trás. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Se um elemento perder a sua cauda, faz cinco flexões e continua o jogo. Divirtam-se.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Descansem e falem juntos.

Partilhem algumas das responsabilidades que outros confiam em vocês para fazerem.

*Vão mais fundo: Quais são os benefícios de ser digno de confiança?*



## Lunges profundos e lentos



Pratiquem o lunge lento. Hoje, o nosso foco está no ritmo.

Dêem um passo em frente com uma perna e contem até cinco enquanto baixam lentamente os quadris até que o joelho recuado toque no chão. Levantem-se rapidamente. Repitam com a outra perna.

Sejam uma tartaruga, não um coelho!

Repitam cinco vezes por perna.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*Mais fácil: contem até três enquanto baixam o joelho até ao chão.*



## Jogo do galo

Faça um tabuleiro de jogo do galo no chão antes de começar (usem fita adesiva ou corda).

Trabalhem em duas equipas. Cada equipa recebe um desafio, por exemplo 10 agachamentos ou 10 lunges. Quando concluído, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo. Continuem com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

*Mais difícil: Façam mais repetições de cada movimento.*



## Recompensas para uma pessoa digna de confiança

Leiam Lucas 12:42-48.

Releiam a história. Qual foi a recompensa para o servo de confiança? Escolham uma “recompensa” comestível que a vossa família possa desfrutar no final desta sessão.

Quais as recompensas “não comestíveis” que vocês recebem quando são de confiança?

Como gostariam que a vossa família fosse conhecida no vosso bairro?

Façam um abraço de equipa - um círculo apertado com os braços nos ombros uns dos outros. Orem para que Deus ajude a vossa família a ter a reputação de ser digna de confiança.



## Apanhar o avião

Façam um avião de papel. Fiquem num círculo. Um jogador atira o avião para outra pessoa. Quando apanharem o avião, devem indicar uma pessoa em quem podem confiar. Continuem a jogar até que todos terem apanhado uma vez.

Peçam a cada um que pense no motivo pelo qual pode confiar na pessoa que indicou.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



## Dica saudável

Tentem não usar a tecnologia para “tomar conta” das crianças em viagens de carro ou em restaurantes. Usem estes momentos para conversar, descobrir e aprender.



## Aquecimento com Música

Coloquem uma música favorita. Façam voltas das seguintes formas à volta do espaço até a música terminar:

- Corrida
- Correr com joelhos ao peito
- Calcanhares atrás
- Saltos de sapo



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Partilhem um momento em que alguém em quem confiavam vos decepcionou.

*Vão mais fundo: descrevam os sentimentos que surgem quando a confiança é quebrada.*



## Lunges com peso



Adicionem peso ao lunge. Usem uma mochila com um livro ou segurem garrafas de água nas mãos. Sejam criativos, mas lembrem-se de manter uma técnica adequada.

Completem dois conjuntos de 10 repetições. Descansem 30 segundos entre os conjuntos.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*Mais difícil: Façam mais conjuntos ou carreguem mais peso.*



## Desafio de prancha e lunge



Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna.

Façam quatro séries.

*Mais fácil: Façam cinco lunges em cada perna.*

*Mais difícil: Adicionem pesos aos vossos lunges.*



## Consequências de não ser digno de confiança

Leiam Lucas 12:42-48.

Observem as consequências graves para o mordomo que não era digno de confiança. Encontrem um objeto de medição, como uma régua ou um jarro. Se quiserem, segurem no objeto e falem de um momento em que não eram dignos de confiança (não corresponderam às expectativas).

Discutam o que precisa acontecer para restaurar a confiança. Com qual dos mordomos da história de Jesus é cada um de vocês mais parecido?

Leiam juntos a última frase da passagem e façam esta oração:

“Senhor, ajuda-nos a cumprir as nossas promessas e a sermos honestos para que nossas palavras correspondam sempre às nossas ações.”

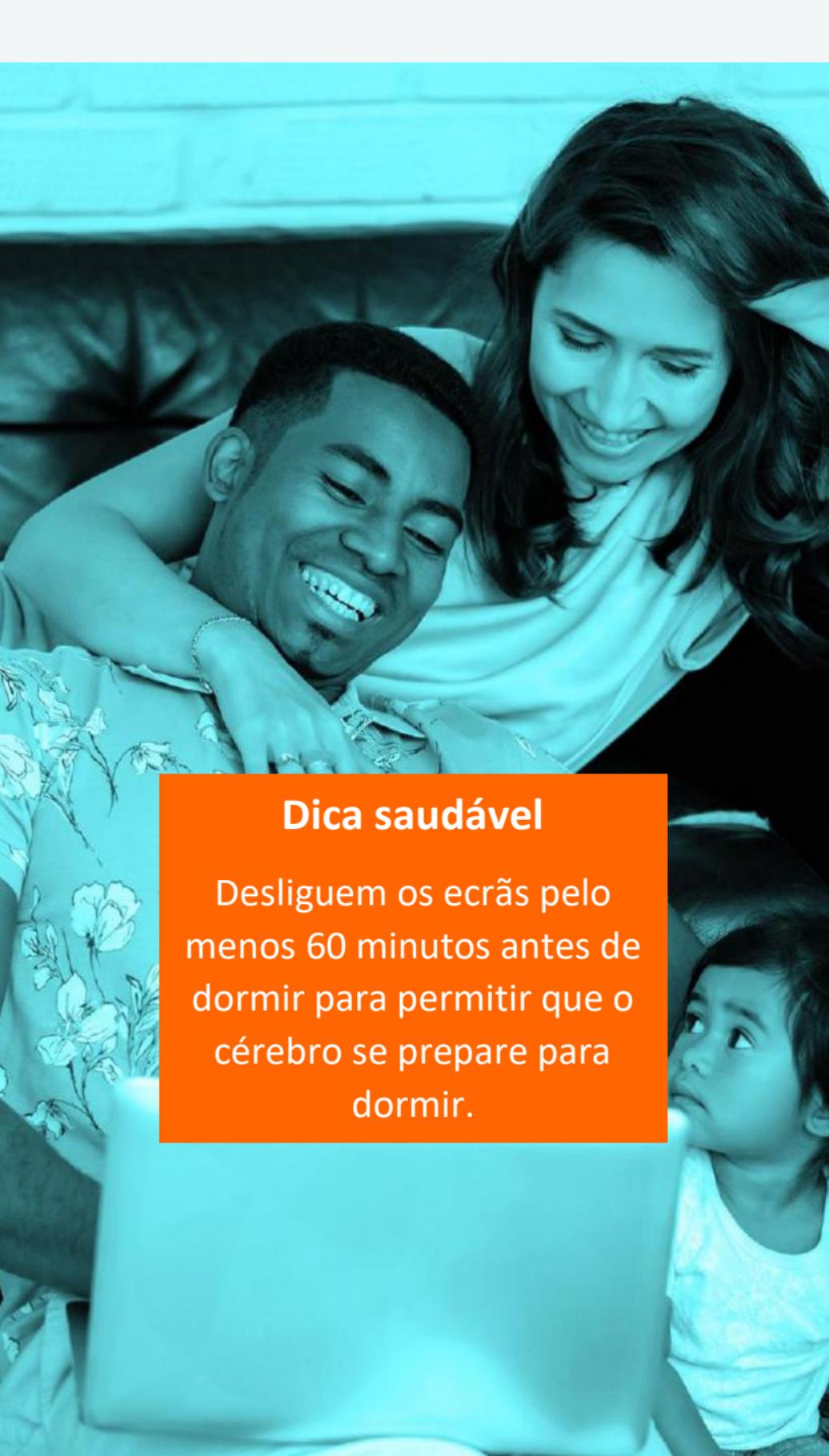


## Caminhada da Confiança

Trabalhem em pares. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um ponto. Coloquem alguns obstáculos para tornar o percurso mais desafiador. Se possível, façam isso no exterior.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



## Dica saudável

Desliguem os ecrãs pelo menos 60 minutos antes de dormir para permitir que o cérebro se prepare para dormir.

# 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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



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