

Crescer Juntos — Semana 9



*família.fitness.fé.diversão*



**A minha vida é um bom exemplo?**

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



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**Mateus  
5:13-16**

**Acrescentar  
sabor aos  
outros**

**Uma luz para  
os outros**

**Boas ações  
apontam para  
Deus**



**Aquecer**

**Sigam o líder**

**Carrinho-de-  
mão e Lagarta**

**Mexer-se**



**Movimentar**

**Flexões contra  
uma parede**

**Flexões de  
joelho**

**Flexões**



**Desafiar**

**Tabata**

**Desafio da  
flexão com  
bola**

**Desafio da  
flexão em  
família**



**Explorar**

**Ler versículos,  
saborear  
comida e  
discutir**

**Reler  
versículos,  
desenhar luzes  
e discutir**

**Reler  
versículos e  
falar sobre  
boas ações**



**Jogar**

**Degustação  
vendada de  
comida**

**Sigam o líder -  
vendado**

**Saltar para  
dentro, saltar  
para fora**

# 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.



## Sigam o líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode mudar os movimentos — degraus laterais, joelhos altos, e assim por diante. Troquem de líderes.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Descansem e conversem brevemente.

Quem observam como um bom exemplo ou modelo?

*Vão mais fundo: O que os torna bons exemplos? Eles são perfeitos?*



## Flexões contra uma parede



Fiquem de pé com os braços esticados contra uma parede. Inclinem-se para a frente, coloquem as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurrem de volta à posição inicial.

Comecem devagar e com cuidado.

Completem 10 repetições.

*Mais fácil: Fiquem mais perto da parede.*

*Mais difícil: Coloquem os pés mais longe da parede ou aumentem as repetições.*

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Façam cada movimento durante 20 segundos, seguido de 10 segundos de descanso:

- Lunges
- Patinadores de velocidade
- Agachamentos
- Flexões contra uma parede

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



## Um bom exemplo acrescenta sabor aos outros

Leiam **Mateus 5:13-16** da Bíblia.

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

Jesus ensina que, quando cremos Nele, devemos fazer a diferença para aqueles que nos rodeiam.

Passagem bíblica — Mateus 5:13-16

“Vós sois o sal da terra; ora, se o sal vier a ser insípido, como lhe restaurar o sabor? Para nada mais presta senão para, lançado fora, ser pisado pelos homens.

“Vós sois a luz do mundo. Não se pode esconder a cidade edificada sobre um monte; nem se acende uma candeia para



colocá-la debaixo do alqueire, mas no velador, e alumia a todos os que se encontram na casa. Assim brilhe também a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai que está nos céus.

### *Discutir:*

Peguem num pouco de sal e provem. Experimentem um alimento, como pipocas, sem sal e depois com sal. Por que usamos sal com nossa comida? O que Jesus quis dizer quando disse “Vós sois o sal da terra”? Decidam uma maneira pela qual cada um pode adicionar sabor ao seu dia.

Escrevam o nome de uma pessoa que tem sido um bom exemplo para vocês num pedaço de papel. Coloquem numa tigela, polvilhem com sal, e agradeçam a Deus por eles e a maneira como eles vos inspiraram a ser um bom exemplo para os outros.

*Curiosidade: Um corpo humano adulto contém cerca de uma chávena de sal!*



## Degustação vendada de comida

Peçam a uma pessoa que escolha cinco alimentos-mistério. Vendam um ou mais membros da família e peçam-lhes para adivinhar o que é cada alimento. Veja quem consegue identificar corretamente a maioria dos alimentos.



**Dica saudável**

Comam bem.



## Carrinho-de-mão e Lagarta

**Carrinho-de-mão:** Trabalhem a pares. Andem 10 metros e depois troquem posições.

**Lagarta:** Dobrem a cintura e ponham as mãos no chão. Afastem as mãos até estarem em posição de prancha, com as costas planas e caminhem. Andem com os pés o mais perto possível das mãos.

Repitam durante 10 metros. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Descansem e falem juntos.

De que maneiras diferentes usamos a luz?

*Vão mais fundo: O que acontece quando não há luz ou há pouca luz?*



## Flexões de joelho



Comecem na posição da prancha com os joelhos no chão. Mantendo as costas direitas, baixem o corpo dobrando os braços de modo a que o peito toque no chão. Empurrem de volta para a posição inicial.

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



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*Mais fácil: façam a flexão contra uma parede.*

*Mais difícil: Aumentem o número de repetições.*



## Desafio da flexão com bola

Alinhem-se na posição de flexão com os joelhos no chão. Coloquem uma bola no final da linha. A primeira pessoa faz uma flexão e, em seguida, passa a bola para a próxima pessoa. Continuem ao longo da linha durante um minuto e vejam quantas vezes conseguem que a bola vá e volte.

Façam 3 séries. Descansem durante um minuto entre as séries.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

*Mais difícil: façam flexões com os pés no chão.*



## Um bom exemplo é uma luz para os outros

Leiam Mateus 5:13-16.

Sentem-se num círculo e coloquem uma luz, como uma vela ou lanterna, no centro.

Cada pessoa desenha uma fonte de luz num pedaço de papel e coloca-o à volta da luz no centro.

Jesus disse: “Vós sois a luz do mundo”.

Como é que ter Jesus como a vossa luz central vos ajuda a serem um exemplo para os outros?

Desenhem a vossa família e coloquem o desenho no centro com a luz. Orem para que Jesus ajude a vossa família a ser um exemplo para os outros.



## Sigam o líder - vendado

Escolham uma pessoa para ser o líder. Coloquem vendas em todos os outros e formem uma fila atrás do líder com as mãos nos ombros da pessoa em frente. O líder caminha pela casa ou quintal durante dois minutos. Tornem o jogo divertido, contornando cantos e caminhando sobre obstáculos. Revezem-se para liderar.





## Dica saudável

Comam bem. Comam mais vegetais do que carne ou guloseimas doces.



## Mexer-se

Aqueçam com o vídeo ou coloquem uma música favorita e façam o seguinte durante dois minutos:

- Caminhar no lugar
- Alongamentos de pernas
- Alongamentos laterais
- Agachamento com rotação do tronco



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Revezem-se para nomear algumas das boas qualidades de cada pessoa na família.

*Vão mais fundo: a minha vida está a fazer diferença na vida de outras pessoas?*



## Flexões



Comecem na posição da prancha com os pés no chão. Mantendo as costas direitas, baixem o corpo dobrando os braços de modo a que o peito toque no chão.

Empurrem de volta para a posição inicial.

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

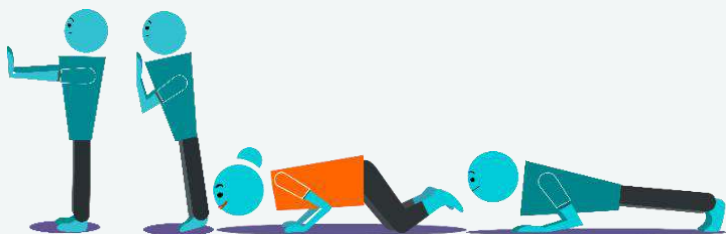


[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*Mais fácil: façam menos repetições ou empurre contra parede ou com os joelhos.*



## Desafio de flexões



Façam 100 flexões em família.

*Mais fácil: façam 80 flexões.*

*Mais difícil: Façam 150 ou 200 flexões.*



## Boas ações apontam para Deus

Leiam Mateus 5:13-16.

Perguntem uns aos outros: “Que boas ações conseguem fazer?”

Como é que se sentem ao fazerem boas ações?

O que diz Jesus acerca do propósito das nossas boas ações?

Pensem em algumas ideias para boas ações que poderiam fazer como família e que trarão glória a Deus. Planeiem fazer uma delas esta semana.



## Saltar para dentro, saltar para fora

Façam círculo de mãos dadas com um líder no meio que dá instruções.

**Primeira rodada** — o líder diz “saltar para dentro” e todos gritam a ação e fazem ao mesmo tempo. Repitam com *saltar para fora, saltar para a direita e saltar para a esquerda*.

**Segunda rodada** — todos dizem e fazem o oposto do que o líder diz (por exemplo, gritem e saltem para fora quando o líder diz “saltar para dentro”).

**Terceira rodada** — todos fazem a ação que o líder diz, mas gritam o contrário.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfiU>



## Dica saudável

Comam bem. Tentem  
comer juntos como uma  
família pelo menos uma vez  
por dia.

# 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)