

Crescer Juntos — Semana 11



família.fitness.fé.diversão



Respeito os meus líderes?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Hebreus
13:17**

**Os líderes
cuidam de nós**

**Submeter-se
aos que são
autoridade**

**O respeito
pelos líderes
ajuda-nos**



Aquecer

**Corrida da
recolha**

**Flexão e correr
rápido**

**Correr e fazer
mímica**



Movimentar

Alpinistas

Alpinistas

Alpinistas



Desafiar

**Desafio de
tempo**

**Alpinista e
super-homem**

**Corrida de
perna esticada**



Explorar

**Ler o texto e
carregar um
líder com
objetos**

**Reler o texto e
fazer um
cartaz de
respeito**

**Reler o texto e
escrever a um
líder**



Jogar

**Jogo da
armadilha da
rede**

Ilhas de papel

**Não sejas
apanhado**

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.



Corrida da recolha

Coloquem 20 objetos no chão numa extremidade da sala. Comecem na outra extremidade e compitam em pares para apanhar o maior número de objetos (um de cada vez) em 30 segundos. Todos têm uma rodada. Vejam quem consegue apanhar mais.

Descansem e conversem brevemente.

Enumerem alguns dos líderes na vossa vida — individualmente e como família.

Vão mais fundo: Que responsabilidades advêm ao ser um líder?



Alpinistas



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Mexam um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mexam o pé de volta à posição inicial. Repitam com a outra perna.

Façam 50 repetições. Descansem depois de cada 10.

Mais fácil: reduzam o número de repetições para cinco de cada vez.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições para 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Desafio de tempo

Meçam o tempo total que cada pessoa leva para completar 10 de cada um dos seguintes movimentos:



- 10 alpinistas
- 10 abdominais
- 10 flexões
- 10 lunges

Após cada 10 movimentos, passem a vez à próxima pessoa.

Mais fácil: façam cinco de cada movimento.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Os líderes cuidam de nós

Leiam **Hebreus 13:17** da Bíblia.

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

Sabemos que os líderes são humanos e podem cometer erros. Este versículo lembra-nos como devemos responder àqueles com autoridade sobre nós. Foi escrito sobre líderes na igreja, mas também se aplica a líderes na nossa comunidade.

Passagem bíblica — Hebreus 13:17 (NVI)

Obedeçam aos seus líderes e submetam-se à autoridade deles. Eles cuidam de vocês como quem deve prestar contas. Obedeçam-lhes, para que o trabalho

deles seja uma alegria e não um peso, pois isso não seria proveitoso para vocês.

Discutir:

Quais são as responsabilidades de um líder? Escrevam cada responsabilidade num pedaço de papel e coloquem-no num objeto da casa. Ponham um membro da família no meio representando um líder. Coloquem cada objeto nas suas mãos um de cada vez. Quantos conseguem segurar? Por que é que o trabalho deles é tão difícil? Agradeçam por todos os líderes na vossa vida. Orem pelos líderes da vossa igreja que Deus colocou sobre vós para vos ensinar sobre Deus.



Jogo da armadilha da rede

Peguem em três ou mais cadeiras e alguma corda ou fita. Prendam a corda entre as cadeiras para criar uma rede. Em seguida, tentem caminhar ou rastejar pelas cordas sem mover as cadeiras ou retirar a corda.

Vejam quantas disposições diferentes conseguem fazer e passar por elas!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Dica saudável

Comam bem.



Flexão e correr rápido

Trabalhem em pares. Um parceiro faz três flexões enquanto o outro corre no local. Troquem os movimentos. Não parem até cada pessoa completar um total de 15 flexões.

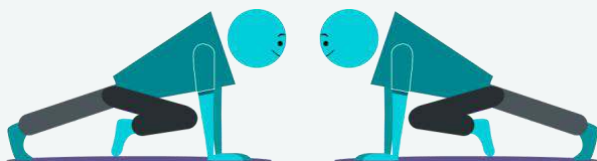
Descansem e falem juntos.

O que significa submeter-se e respeitar os nossos líderes?

Vão mais fundo: Quando é que se torna difícil respeitar os nossos líderes?



Alpinistas



Trabalhem em pares com um pequeno objeto, como uma bola. Ambos começam na posição de prancha.

Uma pessoa faz seis alpinistas e depois passa o objeto para a outra pessoa. A segunda pessoa faz os alpinistas e devolve o objeto. Façam isto quatro vezes.

Descansem entre as séries.

Façam três séries.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Mais fácil: façam apenas quatro alpinistas antes de passar o objeto.



Desafio Alpinista / Super-Homem



Uma pessoa faz o super-homem com os braços e pernas acima do chão, enquanto a outra pessoa faz 20 alpinistas. Trocar.

Façam duas séries. Cronometrem-se.

Mais fácil: Relaxem e repitam a posição do Super-Homem.

Mais difícil: Aumentem o número de alpinistas.



Submeter-se aos que são autoridade

Leiam Hebreus 13:17.

Façam um cartaz para a vossa parede. Escrevam as letras da palavra “RESPEITO” verticalmente num dos lados do cartaz. Criem uma frase que comece com cada letra, que descreva como é mostrar respeito pelos vossos líderes. O que podem fazer esta semana para respeitar um líder das vossas vidas?

Façam um conjunto de cartões de oração para a vossa mesa de refeições. Escrevam o nome de um líder em cada cartão. Orem por eles agora e depois de uma refeição todos os dias desta semana.



Ilhas de papel

Fiquem num grande círculo com folhas de papel no chão como *ilhas* no meio. Todos se movem ao redor do círculo até que o líder diga “ilhas”. Todos devem ficar numa ilha. Se não puderem, ficam ao lado. Mais de uma pessoa pode estar numa ilha se conseguirem equilibrar-se.

Depois de cada rodada, retirem uma ilha. Continuem até ficar só uma ilha. Divirtam-se!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Dica saudável

Comam bem. Façam um menu que inclua uma variedade de carne e vegetais.



Correr e fazer mímica

Dêem a cada pessoa um número e corram ao redor da divisão. Quando todos estão a circular, a pessoa 1 grita um objeto como “carro”. Todos os outros mimam algo relacionado com esse objeto (por exemplo, agir como se estivessem a conduzir um carro). Só têm cinco segundos para reagir e mimar o objeto.

Todos recomeçam a correr até que a pessoa 2 grite um objeto diferente e todos mimam-no. Façam seis séries.

Descansem e conversem brevemente.

Falem sobre uma situação em que um líder foi encorajado por algo que vocês disseram ou fizeram.

Vão mais fundo: como é que mostrar respeito aos nossos líderes nos pode beneficiar?



Alpinistas



Façam o máximo de montanhistas que conseguirem em 30 segundos. Descansem durante 30 segundos.

Completem quatro séries.

Quantos cada um conseguiu fazer no total?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Mais difícil: Aumentem o número de séries para seis.



Corrida a andar de perna esticada

Meçam um percurso de 10-20 metros. Caminhem voltas ao percurso com as pernas esticadas. Sem dobrar os joelhos!

Vejam quantas voltas conseguem completar em dois minutos. Quem fez mais?

Mais fácil: façam como uma corrida de estafetas.

Mais difícil: Aumentem a distância.



O respeito pelos líderes ajuda-nos

Leiam Hebreus 13:17.

Tragam um pouco de alegria a um dos vossos líderes enviando-lhe uma carta ou um e-mail. Conversem juntos sobre o que lhe querem dizer para encorajá-lo na sua função. Agradeçam-lhe por cuidar de vocês.

Como é que vocês se sentirão depois de enviar?

Às vezes, os líderes não trazem alegria. Peguem em dois paus e coloquem-nos no chão em forma de uma cruz. Se há um líder que conhecem que está em luta, orem por ele juntos, lembrando-se do exemplo de Jesus a orar pelos outros.



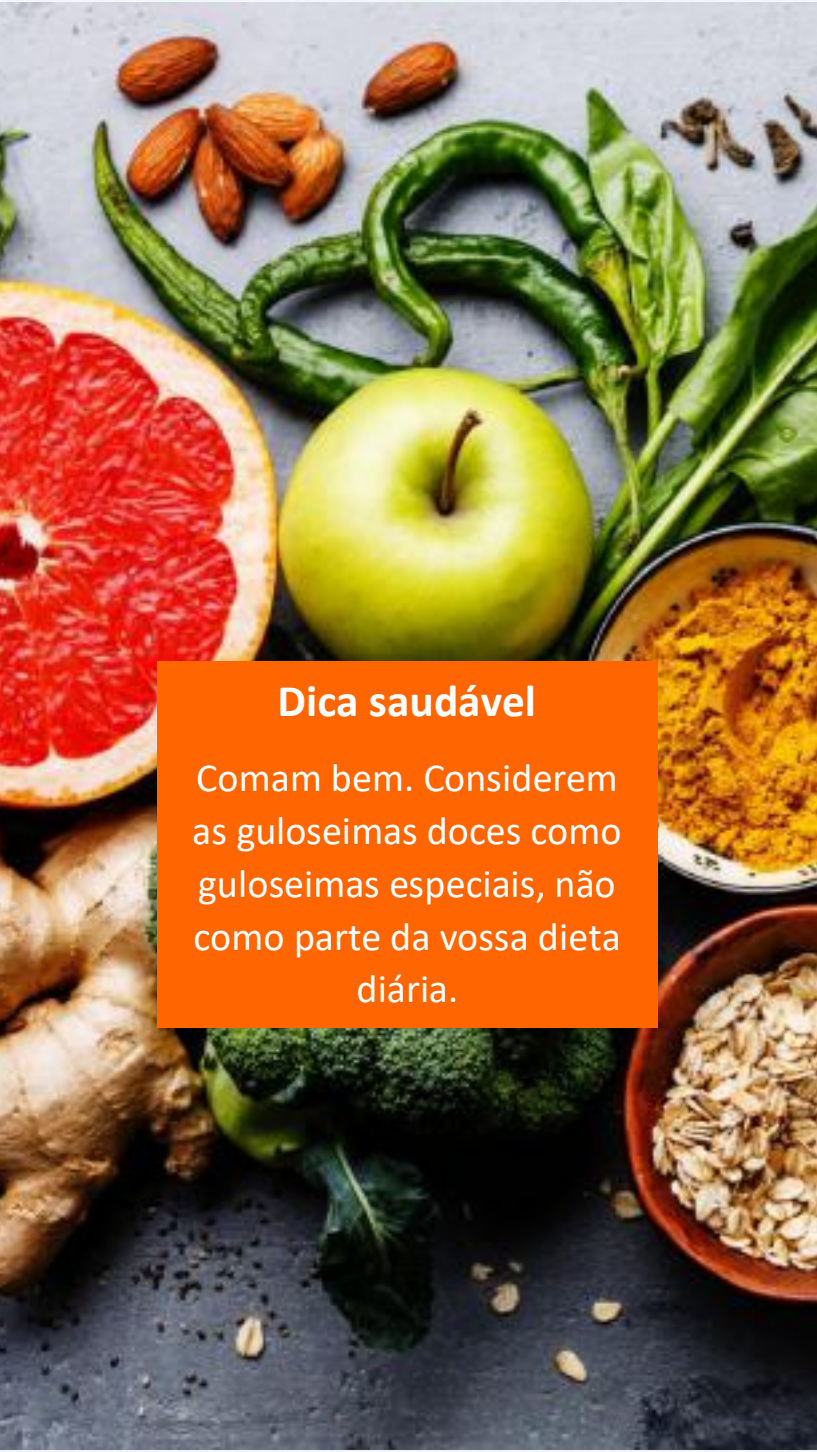
Não sejas apanhado

Uma pessoa é “líder”. Ele vira as costas para o resto da família. Os outros membros da família fazem um exercício enquanto o líder não está a olhar (joelhos ao peito, pular no lugar, polichinelos, e assim por diante).

Quando o líder se virar, todos devem congelar. Se alguém for apanhado a mexer-se, essa pessoa é o novo líder.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Dica saudável

Comam bem. Considerem as guloseimas doces como guloseimas especiais, não como parte da vossa dieta diária.

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit