

Crescer Juntos — Semana 12



família.fitness.fé.diversão



Coloco os outros em primeiro lugar?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Lucas 14:7-
11

Humildade é
colocar os
outros em
primeiro lugar

Humildade tem
benefícios

Ser humilde
todos os dias



Aquecer

Aquecimento
em equipa

Aquecimento de
canto

Corrida e
apanhada de
agachamento



Movimentar

Agachamentos

Agachamentos

Agachamentos a
pares



Desafiar

20, 15, 10 e 5

Desafio de
prancha e
agachamento

Tabata



Explorar

Ler a história e
fazer uma
cadeira de honra

Representar a
história e
discutir

Jogo da cadeira
e reler história



Jogar

Equilíbrio e
caminhada

Corrida de
Chinelos

Café ou coca-
cola

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.



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/rzRn2JWbsuo>

Descansem e falem juntos.

Em que situações vos é dito onde se devem sentar?

Vão mais fundo: quando podem escolher onde sentar, como é que vocês decidem?



Agachamentos



Fiquem em frente a uma cadeira baixa. Dobrem os joelhos de modo a sentarem-se levemente na cadeira. Levantem-se novamente.

Façam 15 repetições. Repitam.

Completem cinco séries.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições para 20 e tirem a cadeira.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**20, 15, 10 e 5**

Comecem com 'Mais Cinco' e depois façam:



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

Terminem com “Mais Cinco”.

Façam 3 séries. Tentem ficar mais rápidos a cada série.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Humildade é colocar os outros em primeiro lugar

Leiam **Lucas 14:7-11** da Bíblia.

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

Jesus foi convidado para a casa de uma pessoa importante. Ele percebe que as pessoas escolhem os seus assentos com base na posição social, categoria e honra. Na história de hoje, Jesus ensina sobre humildade.

Passagem da Bíblia — Lucas 14:7-11 (NVI)

Quando notou como os convidados escolhiam os lugares de honra à mesa, Jesus lhes contou esta parábola: “Quando alguém o convidar para um banquete de

casamento, não ocupe o lugar de honra, pois pode ser que tenha sido convidado alguém de maior honra do que você. Se for assim, aquele que convidou os dois virá e lhe dirá: ‘Dê o lugar a este’. Então, humilhado, você precisará ocupar o lugar menos importante. Mas quando você for convidado, ocupe o lugar menos importante, de forma que, quando vier aquele que o convidou, diga-lhe: ‘Amigo, passe para um lugar mais importante’. Então você será honrado na presença de todos os convidados. “Pois todo o que se exalta será humilhado, e o que se humilha será exaltado”.

Discutir:

Qual lugar que querem num autocarro? No carro? Numa sala de aula? Porquê?

Como definiriam humildade a partir da história de Jesus?

Criem uma “cadeira de honra” e revezem-se para se sentarem nela enquanto outro membro da família ora por vocês.



Equilíbrio e caminhada

Façam turnos para equilibrar um livro na vossa cabeça e caminhem até ao outro lado da sala e regressem sem deixar cair ou tocar nele. Tentem a caminhar de costas. Em seguida, tentem um livro com um copo de plástico no topo. Podem colocar água no copo? Divirtam-se!

Mais difícil: Dividam em duas equipas e façam uma corrida.



Dica saudável

Comam bem.



Aquecimento de canto

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Comecem em cantos diferentes e façam aquecimentos diferentes. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.



- 10 corridas no lugar
- 10 patinadores de velocidade
- 10 alpinistas
- 10 agachamentos

Descansem e falem juntos.

Falem de um momento em que deixaram alguém passar à vossa frente.

Vão mais fundo: Por que os deixaram ir primeiro?



Agachamentos

Façam 15 agachamentos e passem à próxima pessoa. Continuem até terem completado 150 em família.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

Mais fácil: façam 10 agachamentos antes passar.

Mais difícil: definam um total de família mais elevado.



Desafio de prancha e agachamento

Trabalhem a pares.

Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz agachamentos.

Troquem de lugar após 10 agachamentos.



Façam cinco séries.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Humildade tem benefícios

Leiam Lucas 14:7-11.

Preparem uma mesa de modo a que uma cadeira seja muito superior às outras.

Enquanto vocês se sentam, observem quem se senta onde.

Agora representem a parte principal da história onde alguém é convidado a deixar o assento superior para que outra pessoa possa tomar o seu lugar.

Perguntem aos que tiveram que mudar de assentos como se sentiram. Por que eles se sentiram assim?

Juntos façam uma lista dos benefícios em ser humilde. Orem e peçam a ajuda de Deus.



Corrida de Chinelos

Trabalhem em pares. Um será o que anda e o outro move os chinelos. O que anda avança lentamente na divisão enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que, o que anda, dê sempre os passos nos chinelos. Troquem de funções.

Façam 3 séries. Na última série, o que anda deve ir com os olhos vendados. O que acontece?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





Dica saudável

Comam bem. Comecem o dia com um pequeno-almoço saudável.



Corrida e apanhada de agachamento

Joguem à 'apanhada' onde uma pessoa persegue as outras para apanhá-las. Quem for apanhado faz cinco agachamentos e é essa pessoa a apanhar. Continuem durante três minutos.



Descansem e falem juntos.

Vocês têm um lugar fixo na mesa da vossa família? Vocês sentam-se sempre aí?

Vão mais fundo: Como é que fazem um convidado se sentir bem-vindo? Onde é que eles se sentariam para uma refeição?



Agachamentos a pares



Fiquem de frente para um parceiro.
Segurem os pulsos um do outro e agachem
ao mesmo tempo.

Faça três séries de 15 agachamentos.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

Mais difícil: Aumentem o número de séries.

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Agachamentos
- Alpinistas
- Flexões
- Abdominais

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



Ser humilde todos os dias

Leiam Lucas 14:7-11.

Coloquem cadeiras suficientes numa fila para a vossa família se sentar. Revezem-se para criar tópicos e sentem-se na ordem correta (por exemplo, mais alto para menor; mês de nascimento; idade).

Escolham um membro da família para reler a história. Pensem nas palavras de Jesus: “Amigo, passe para um lugar mais importante”. O que é que isto pode significar para nós hoje? Na escola? No autocarro? No trabalho? Nas refeições?

Escrevam nomes de pessoas que conhecem que precisam de oração. Colem esses nomes em cadeiras na vossa casa. Orem por eles cada vez que se sentarem naquela cadeira.



Café ou coca-cola

Desenhem uma chávena de café de um lado de um pedaço de papel e uma garrafa de coca-cola do outro.

Fique em frente a um parceiro segurando o vosso papel. Sem olhar para ele, virem-no nas vossas mãos algumas vezes e, em seguida, mostrem um lado (café ou coca-cola). Escolheram o mesmo que o vosso parceiro?

Repitam cinco vezes. Vejam quantas vezes vocês escolhem o mesmo lado.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



Dica saudável

Comam bem. Mastiguem lentamente para desfrutar dos sabores e dar tempo para a comida ser digerida.

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