

Crescer em Profundidade — Semana 1



família.fitness.fé.diversão



Jesus - alguém importante!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
1:1-11

A vinda de
Jesus
profetizada

A Sua vinda
proclamada

A Sua vinda
confirmada



Aquecer

Sigam o líder

Agarrar a
cauda

Carrinho-de-
mão e Lagarta



Movimentar

Pranchas

Pranchas cima-
baixo

Pranchas em
espelho



Desafiar

Corrida de
prancha de
caranguejo

Desafio da
prancha a rir

Jogo do galo
em prancha



Explorar

Ler a história e
prever 60
segundos

Ler a história e
discutir

Ler a história
em papéis e
imaginar estar
lá



Jogar

Jogo do stop

Mostrar-me o
caminho

Caminhada no
pântano

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

Cada pessoa é o líder à vez. Comecem a correr em círculo. O líder diz o nome e a família deve fazer o movimento correspondente. Misturem-nos.

- Sr. Lento – mexam-se devagar
- Sr. Rápido – mexam-se depressa
- Sr. Gelatina – abanem o corpo todo
- Sr. Confuso – andem para trás
- Sr. Pula – andem aos saltos
- Sr. Pequeno – baixem-se e continuem a mexer-se
- Sr. Forte - mostrem os músculos dos braços
- Sr. Alto – Alonguem e mexam-se
- Sr. Cócegas – Sacudam os braços
- Sr. Feliz – Mexam-se e sorriam



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Descansem e falem juntos.

Como é que se preparam para receber visitas na vossa casa?

Vão mais fundo: Por que é que fazem estes preparativos?



Pranchas



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha.

Apoiem o vosso peso nos cotovelos.

Aguentem durante 20 segundos e descansem. Repitam mais três vezes.

Mais difícil: Alternem entre mãos e cotovelos numa ação fluida.



Corrida de prancha de caranguejo

Dividam-se em duas equipas. Definam uma distância de cerca de cinco metros na sala ou no quintal e marquem-na. Uma pessoa de cada equipa começa numa posição de prancha numa extremidade da sala. Ao sinal de partida, percorrem lateralmente, de uma ponta à outra, a distância marcada, sempre na posição de prancha. Continua a próxima pessoa de cada equipa até terminarem todos.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Mais difícil: Aumentem o percurso.



A vinda de Jesus profetizada

Leiam **Marcos 1:1-11** da Bíblia.

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

Há quatro registos da vida de Jesus no Novo Testamento. Este é o início de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos ‘Quem é este homem, Jesus?’. A declaração de abertura de Marcos enfatiza dois pontos de partida fundamentais:

1. Jesus é o Messias (o prometido de Deus).
2. Isto são Boas Novas.

Passagem da Bíblia — Marcos 1:1-11 (NVI)

Princípio do evangelho de Jesus Cristo, o Filho de Deus. Conforme está escrito no profeta Isaías:

“Enviarei à tua frente o meu mensageiro;
ele preparará o teu caminho” —
“voz do que clama no deserto:
‘Preparem o caminho para o Senhor,
façam veredas retas para ele’”.

Assim surgiu João, batizando no deserto e pregando um batismo de arrependimento para o perdão dos pecados. A ele vinha toda a região da Judéia e todo o povo de Jerusalém. Confessando os seus pecados, eram batizados por ele no rio Jordão. João vestia roupas feitas de pêlos de camelo, usava um cinto de couro e comia gafanhotos e mel silvestre. E esta era a sua mensagem: “Depois de mim vem alguém mais poderoso do que eu, tanto que não sou digno nem de curvar-me e desamarrar as correias das suas sandálias. Eu os batizo com água, mas ele os batizará com o Espírito Santo”.

Naquela ocasião Jesus veio de Nazaré da Galiléia e foi batizado por João no Jordão. Assim que saiu da água, Jesus viu os céus se abrindo, e o Espírito descendo como pomba sobre ele. Então veio dos céus uma voz: “Tu és o meu Filho amado; em Ti me agrado”.

Discutam:

Leiam os três primeiros versículos.

Escolham uma pessoa para cronometrar um desafio de um minuto com um telefone ou relógio. Os outros levantam a mão quando acharem que passou um minuto. Quem ficou mais perto dos 60 segundos? Prever o futuro é difícil. Isaías disse-nos que Jesus viria 700 anos antes da Sua vinda.

O que isto nos diz sobre Jesus?

Falem com Deus: Revezem-se para orar uns pelos outros, agradecendo a Deus por Ele conhecer o futuro de cada pessoa.



Jogo do stop

Sentem-se em círculo. Seleccionem tópicos como cidades, países, nomes ou objetos. Alguém diz o alfabeto mentalmente até que alguém diga para parar.

À vez, digam rapidamente uma palavra do tema que começa com a letra escolhida. Continuem até que alguém não consiga pensar numa palavra, então comecem uma nova rodada. Mudem os temas em cada rodada.

Tornem-no competitivo, se gostarem.



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



Agarrar a cauda

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. 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/J8zlZBxJM4o>

Descansem e falem juntos.

Qual foi o melhor presente que já receberam?

Vão mais fundo: *Como é que escolhem o presente certo para alguém?*



Pranchas cima-baixo



Comecem na posição de prancha nos cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mudem o peso e pressionem para cima para que fiquem apoiados nas mãos - mão esquerda e mão direita. Voltem aos cotovelos.

Façam 10 repetições e descansem. Façam duas séries.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

Mais fácil: *mantenham a mesma técnica a partir dos joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou numa cadeira.*



Desafio da prancha a rir

Os membros da família revezam-se para fazer uma prancha enquanto estão cronometrados com um relógio ou telefone.

Os outros membros da família que não estão em prancha fazem caretas engraçadas para tentar fazê-los rir.

A pessoa que aguentar em prancha durante mais tempo ganha.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Mais difícil: façam outra série e tentem melhorar o vosso tempo.



A vinda de Jesus proclamada

Leiam Marcos 1:4-8.

João era o primo mais velho de Jesus. O que o fez destacar-se? Qual era a mensagem dele?

João proclamou que Jesus viria com o dom do Espírito Santo. Como é que o Espírito Santo nos ajuda a viver a vida?

Falem com Deus: Arranjem um cobertor, sentem-se bem juntos e envolvam-no à vossa volta. Esta é uma imagem do Espírito Santo envolvendo a vossa família todos os dias. Agradeçam a Jesus pela Sua dádiva para nós.



Mostrar-me o caminho

Trabalhem a pares. Um é vendado e tem uma bola e o outro tem um balde ou similar.

Na primeira série, a pessoa vendada tem três tentativas para acertar com a bola no balde sem saber onde ele está. Coloquem o balde acerca de dois metros de distância.

Na segunda série, a pessoa vendada atira a bola para o balde, estando ele a ser segurado pelo seu par. O par pode dar instruções como, “Estou aqui” ou “Atira para aqui”. Troquem de funções.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Discutam:

Conseguiram colocar a bola no balde sem a ajuda do vosso par? Por que é que foi mais fácil da segunda vez?



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Sejam consistentes — vão para a cama e acordem todos os dias à mesma hora.



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/tVYGRLFQqLA>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre alguns anúncios que ouviram pessoas “importantes” fazerem.

Vão mais fundo: *como é que “quem faz o anúncio” muda a forma como vocês ouvem a mensagem?*



Pranchas em espelho



Trabalhem em pares. Coloquem-se em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e deverá imitar tudo o que a outra faz. Divirtam-se.

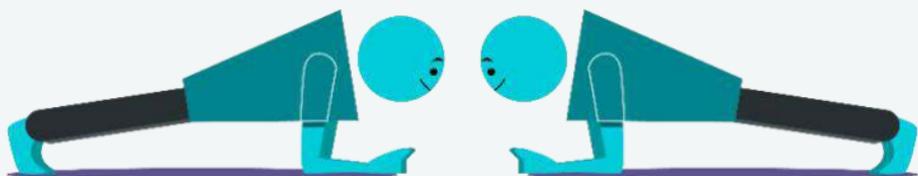


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Mais fácil: repitam os exercícios de prancha do Dia 1 ou do Dia 2 desta semana.



Jogo do galo em prancha



Desenhem as linhas de um jogo do galo num pedaço de papel e arranjam marcadores para cada pessoa usar.

Coloquem-se na posição de prancha de frente para um par e revezem-se para jogar o jogo enquanto aguentam a posição de prancha.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Mais difícil: os vencedores de cada jogo devem jogar uns contra os outros.



A vinda de Jesus confirmada

Leiam Marcos 1:1-11.

Distribuem os papéis na história: narrador, Isaías, João e Deus. Leiam Mark 1:1-11 novamente. Acrescentem adereços, se quiserem.

Imaginem que estavam lá naquele dia em que Deus confirmou o Seu mensageiro especial. Falem sobre o que teriam visto, ouvido e sentido.

O que tornou este momento tão especial?

Falem com Deus: Nomeie alguém do vosso círculo familiar alargado que precise conhecer esta Boa Nova de Jesus. Vocês pode ser a voz de um Isaías, de um João, ou de Deus para eles esta semana?



Caminhada no pântano

Arranjem um par e peguem em duas folhas de papel. Finjam que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Uma pessoa coloca e movimenta os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano.

Troquem de lugar e orientem a outra pessoa em segurança.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Removam dispositivos eletrônicos do quarto.

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/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