

Crescer em profundidade — Semana 2



família.fitness.fé.diversão



Jesus — vale a pena seguir!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
1:14-20

Mensagem de
Jesus

Convite de Jesus

Tarefa de Jesus
para os Seus
seguidores



Aquecer

Correr em lava
quente

Toques no
ombro de urso

Sigam o líder



Movimentar

Preparação
burpee

Burpees

Saltos de sapo e
burpee



Desafiar

Desafio de
flexões

Desafio do dado

Desafio de
tempo burpee



Explorar

Ler o texto e
escrever “boas
notícias”

Ler o texto e
falar sobre
qualidades de
líder

Rerler o texto e
representar



Jogar

Tocar no joelho

Basquetebol de
meia

Preparar,
prontos... mexer

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.



Correr em lava quente

Espalhem-se num local. Seleccionem um líder. Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



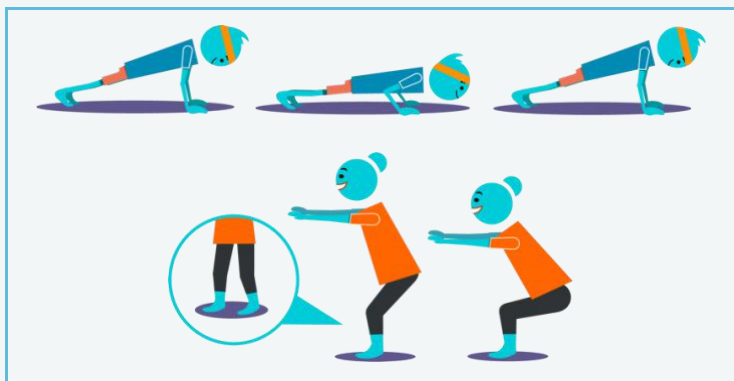
<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre um momento em que receberam boas notícias.

Vão mais fundo: *Que impacto têm as boas notícias na vossa vida?*

Preparação burpee



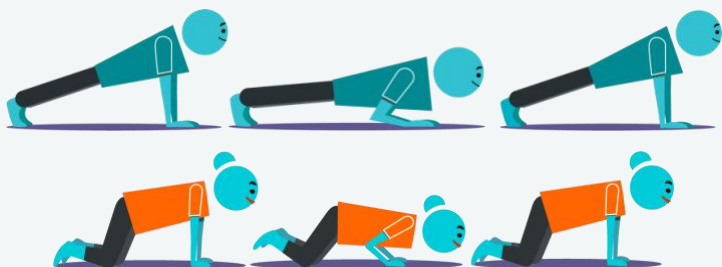
Parte de um burpee é iniciado a partir do chão. Façam três séries de 9 flexões e 12 agachamentos. Estes movimentos irão ajudar-vos a estruturar o burpee.

Descansem entre as séries.

Mais fácil: façam apenas duas séries ou diminuam as repetições para 5 flexões e 10 agachamentos.



Desafio de flexões



Vejam quantas flexões a vossa família consegue fazer em dois minutos. Definam esse número como um ponto de referência.

Descansem durante um minuto e certifiquem-se que elogiam o esforço de cada pessoa.

Repitam o desafio dos dois minutos e vejam se conseguem bater o vosso ponto de referência.

Descansem e bebam água.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

Mais fácil: façam flexões de joelho.

Mais difícil: façam três séries.



Mensagem de Jesus

Leiam **Marcos 1:14-20** da Bíblia.

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

Depois da afirmação de Deus a partir do céu, Jesus começa o Seu ministério público. As Suas primeiras tarefas são anunciar o Seu propósito e escolher a Sua pequena equipa de seguidores que viajarão com Ele nos três anos seguintes.

Passagem bíblica — Marcos 1:14-20 (NVI)

Depois que João foi preso, Jesus foi para a Galiléia, proclamando as boas novas de Deus. “O tempo é chegado”, dizia ele. “O Reino de Deus está próximo. Arrependam-se e creiam nas boas novas!”

¹⁶ Andando à beira do mar da Galiléia, Jesus viu Simão e seu irmão André lançando redes

ao mar, pois eram pescadores. E disse Jesus: “Sigam-me, e eu os farei pescadores de homens”. No mesmo instante eles deixaram as suas redes e o seguiram.

Indo um pouco mais adiante, viu num barco Tiago, filho de Zebedeu, e João, seu irmão, preparando as suas redes. Logo os chamou, e eles o seguiram, deixando Zebedeu, seu pai, com os empregados no barco.

Discutir:

Leiam os dois primeiros versículos.

Jesus veio proclamando as “boas novas”. O que são as “boas novas” de Deus?

Escrevam cinco declarações descrevendo estas “boas novas” em pedaços de papel separados. Coloquem cada papel num prato na mesa de refeições.

Pensem: A nossa comida dá-nos vida — as “boas novas” dão-nos vida verdadeira.

Falem com Deus: Agradeçam a Deus juntos por cada uma dessas partes das “boas notícias”.



Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo. Mudem de parceiros e repitam.

Experimentem em grupos de três.



https://youtu.be/WYMr_iE



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



Toques no ombro de urso

Coloquem-se de frente para um parceiro, com as mãos e os joelhos no chão. Tentem tocar no ombro do vosso parceiro com a mão enquanto mantém a vossa posição de “urso”. Joguem até alguém atingir 11 toques no ombro.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

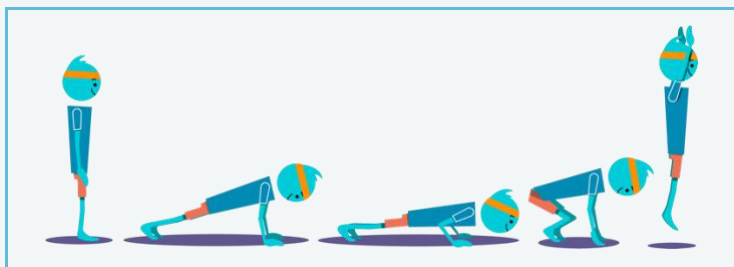
Descansem e falem juntos.

Quem são as pessoas ou equipas que vocês seguem?

Vão mais fundo: *Quais são os benefícios de seguir outra pessoa? O que poderia ser um problema?*



Burpees



Comecem devagar e usem a técnica correta. Fiquem de pé e coloquem-se na posição de prancha para fazer uma flexão no chão. Depois saltem para o ar e batam as palmas por cima da cabeça. Tentem fazê-lo num movimento fluido.

Façam três burpees e descansem. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

Mais fácil: se saltar for um problema, não saltem e batam palmas no final do burpee.



Desafio do dado e burpee



Vão precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1 a 6 numa tigela.

Façam uma roda e revezem-se para atirar o dado ou selecionem um pedaço de papel e façam o número de burpees indicado.

Somem o número total de burpees da vossa família. Qual é a vossa pontuação?

Façam quatro séries ou continuem durante quatro minutos.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Mais difícil: Aumentem o número de séries para cinco ou seis.



O convite de Jesus para seguir

Leiam Marcos 1:16-20.

Por que é que acham que os discípulos foram tão rápidos em seguir Jesus?

Enumerem algumas qualidades que procurariam ao escolherem seguir alguém.

Peguem em três utensílios de cozinha.

Façam um sinal de '+' com dois deles e um sinal de '-' com o outro e coloquem-nos sobre a mesa. Falem sobre as formas "+" nas quais a vossa família está a seguir Jesus. Agora falem das formas "-" com as quais vocês lutam para seguir Jesus. Orem sobre isso juntos.

Falem com Deus: Obrigado porque Tu és digno de confiança para seguirmos. Ajuda-nos a seguir-Te todos os dias, mesmo quando é um desafio.



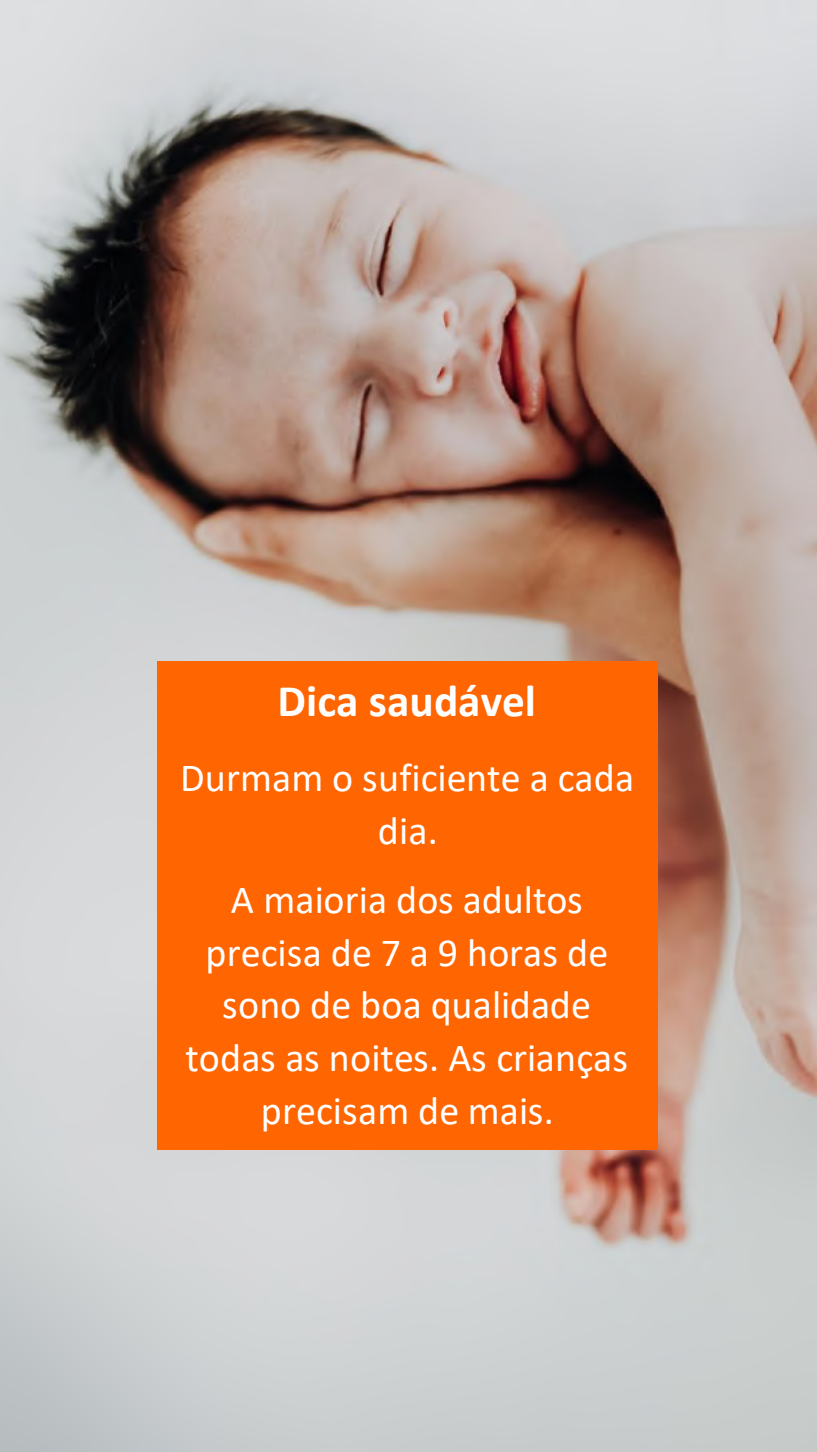
Basquetebol de meia

Faça uma bola a partir de uma meia enrolada. Uma pessoa usa os seus braços como o alvo.

Escolham três lugares para atirar a partir daí. Todos recebem três lançamentos em cada lugar. Contem o número de lançamentos bem sucedidos para encontrarem o vencedor.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

A maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono de boa qualidade todas as noites. As crianças precisam de mais.



Sigam o líder

Coloquem a vossa música favorita. Corram numa roda. Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Uma palma — uma prancha
- Duas palmas — dois alpinistas
- Três palmas — três agachamentos

Mudem de líder ao fim de um minuto.

Descansem e falem juntos.

Falem sobre uma lembrança favorita de uma experiência de pesca — vossa ou de outra pessoa.

Vão mais fundo: O que torna a pesca tão popular?



Salto de sapo e burpee



Comecem de pé e façam um burpee normal. Cada vez que ficarem de pé e baterem as palmas, saltem para a frente o mais que conseguirem, como um sapo.

Revezem-se e meçam o quão longe cada pessoa consegue saltar!

Mais fácil: repitam o movimento de burpee do Dia 1 ou Dia 2 desta semana.



Desafio de tempo burpee



Escolham quatro zonas da vossa casa ou quintal onde podem fazer burpees juntos. Iniciem um cronómetro, corram para a primeira zona e façam 20 burpees. Completem 15 burpees na segunda zona, 10 burpees na terceira, e cinco burpees na quarta.

Parem o cronómetro.

Quanto tempo demorou a vossa família a terminar o desafio?

Mais fácil: Reduzam o número de burpees por zona para 8, 6, 4 e 2.

Mais difícil: Aumentem a distância entre as quatro zonas.



Tarefa de Jesus para os Seus seguidores

Leiam Marcos 1:14-20.

Enquanto lêem o texto, interpretem a história juntos.

Para apanhar peixes, precisam do isco certo para atraí-los. Jesus está a enviar os Seus seguidores para ‘pescar pessoas’.

Pensem juntos em algumas maneiras de atrair as pessoas para as “boas novas” de Jesus. Podem até usar um íman e um clip de papel para mostrar como as pessoas podem ser atraídas para Ele.

Falem com Deus: Criem algumas formas de peixe em papel. Escrevam em cada uma os nomes das pessoas que conhecem que precisam de Jesus. Afixem a vossa “escola de peixes” na parede e usem como alvo para oração esta semana.



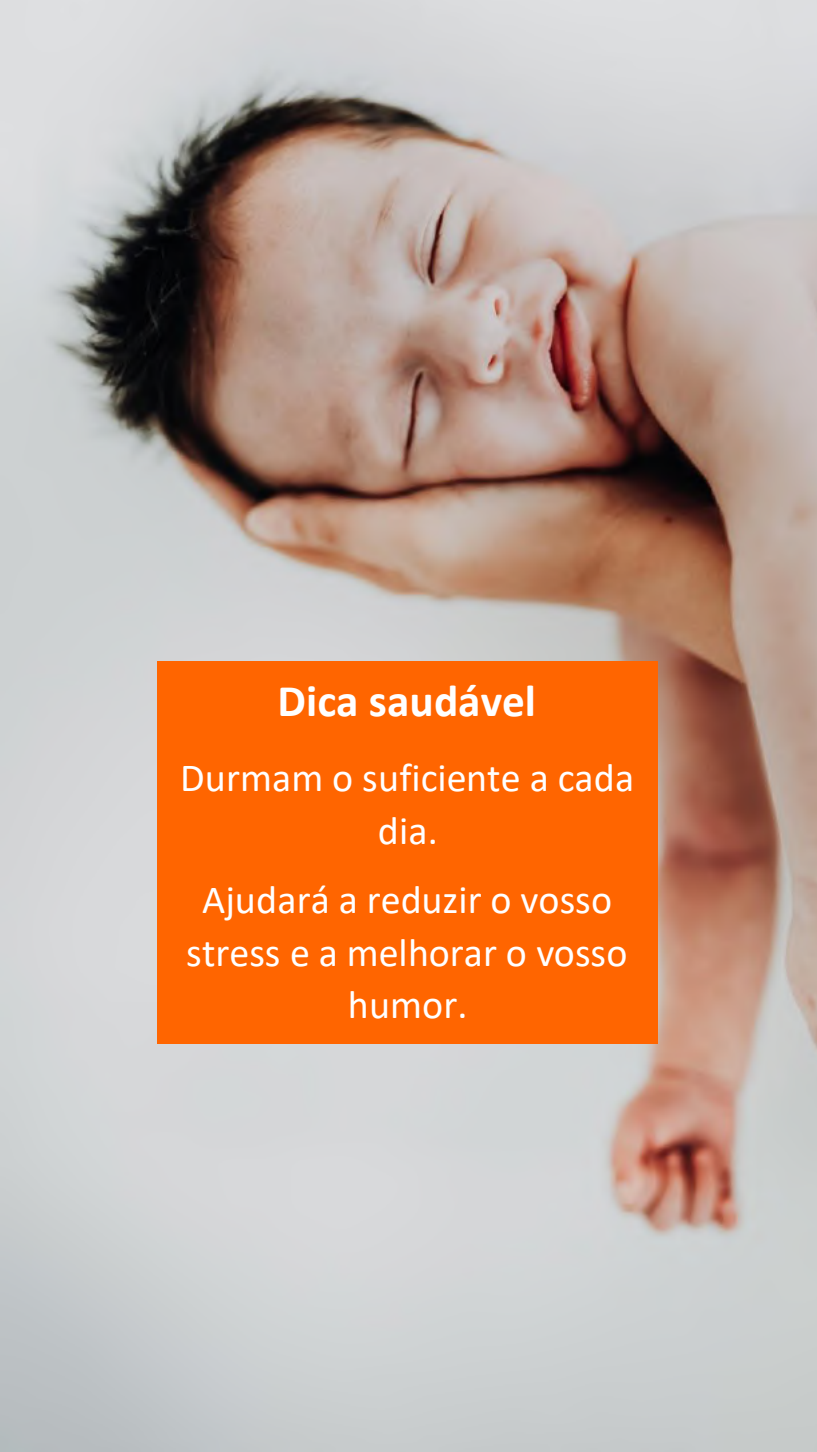
Preparar, prontos, mexer

O líder diz “Preparar... prontos... mexer”, e todos mexem os seus corpos. O líder diz “Preparar... prontos... parar” e ninguém se mexe. Todos devem ficar quietos se qualquer palavra que não seja “mexer” for dita.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

Mais difícil: os jogadores podem ser eliminados se se mexerem quando não devem.



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Ajudará a reduzir o vosso stress e a melhorar o vosso humor.

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