

Crescer em profundidade — Semana 3



família.fitness.fé.diversão



**Jesus ama profundamente as
pessoas!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
1:40-45

Jesus quer que
sejamos inteiros

Jesus toca o
intocável

Jesus é mais
“contagioso” do
que a doença



Aquecer

Corrida de
recolha de
objetos

Toques de mão

Junkyard dog



Movimentar

Super-homem

Super-Homem
versão opostos

Relógio Super-
Homem



Desafiar

Jogo do galo

Desafio a pares

Tabata



Explorar

Ler o texto e
rasgar um papel
em pedaços

Ler o texto e
tocar em algo
viscoso

Ler o texto e
usar objetos
para ilustrar a
replicação



Jogar

Olhem para as
minhas mãos

Construir uma
casa de brincar

Estamos juntos

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 de recolha de objetos

Dividam-se em duas equipas e fiquem em lados opostos. Coloquem 21 objetos no meio no chão. Cada equipa corre e recolhe os objetos um por um, como uma corrida. Vejam que equipa conseguiu apanhar mais. Descansem e repitam.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Descansem e falem juntos.

Falem sobre alguns dos ferimentos que já tiveram. Quanto tempo demorou para eles sararem?

Vão mais fundo: quanto tempo pode levar um relacionamento ferido a sarar?



Super-homem



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e pernas do chão o mais longe possível durante três segundos. Em seguida, voltem à posição inicial.

Façam o movimento 15 vezes, descansando conforme necessário.

Façam 3 séries. Descansem entre as séries.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Mais fácil: levantem apenas os braços, não as pernas. Façam menos repetições.



Jogo do galo

Façam um tabuleiro do jogo do galo no chão antes de começar (usem fita adesiva ou corda).

Trabalhem em duas equipas. Cada equipa recebe um desafio, por exemplo, 5 burpees ou 10 lunges. Quando concluído, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo.

Continuem com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



Jesus quer que sejamos inteiros

Leiam **Marcos 1:40-41** da Bíblia.

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

Nesta história, Jesus tem profunda compaixão por um homem com uma doença de pele que fez dele um marginalizado pela sua família e comunidade. Ao contrário de um joelho esfolado, a lepra normalmente nunca sara. Ele era considerado intocável pelos outros!

Passagem bíblica — Marcos 1:40-45 (NVI)

Um leproso aproximou-se dele [Jesus] e suplicou-lhe de joelhos: “Se quiseres, podes purificar-me!”

Cheio de compaixão, Jesus estendeu a mão, tocou nele e disse: “Quero. Seja purificado!”

Imediatamente a lepra o deixou, e ele foi purificado.

Em seguida Jesus o despediu, com uma severa advertência: “Olhe, não conte isso a ninguém. Mas vá mostrar-se ao sacerdote e ofereça pela sua purificação os sacrifícios que Moisés ordenou, para que sirva de testemunho”. Ele, porém, saiu e começou a tornar público o fato, espalhando a notícia. Por isso Jesus não podia mais entrar publicamente em nenhuma cidade, mas ficava fora, em lugares solitários. Todavia, assim mesmo vinha a ele gente de todas as partes.

Discutam:

Leiam Marcos 1:40—41.

Rasguem um pedaço de papel em muitos pedaços. Agora tentem juntá-lo novamente.

- O que dificultou esta tarefa?
- Quem tem o poder de consertar papel?

Ter o poder de fazer algo não é suficiente. Uma escolha tem que ser feita sobre usar esse poder. O homem com lepra acreditava que

Jesus tinha o poder para curá-lo e Jesus mostrou que queria curá-lo.

Jesus também quer curar o que está quebrado em nós. Partilhem sobre uma parte da vossa vida que sentem estar quebrada agora.

Falem com Deus: Senhor, trazemos-Te o que está quebrado em nós. Por favor, conserta-nos e restaura-nos. Só Tu podes tornar-nos inteiros.



Olhem para as minhas mãos

Escolham um líder. O líder fica na frente e mexe os braços em forma de tesoura. Os jogadores devem bater palmas sempre que as mãos do líder se cruzarem.

Se não baterem palmas quando as mãos se cruzarem, estão fora. Eles também estão fora se o líder não cruzar as mãos e alguém bater palmas. Tentem bater todos as palmas ao mesmo tempo!

Divirtam-se. Mudem os líderes.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is a softly lit room with light-colored walls and blue curtains. An orange text box is overlaid on the lower half of the image.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



Toques de mão

Fiquem de pé em posição de flexão de frente para um parceiro. Tentem tocar as mãos da outra pessoa enquanto protegem as vossas.

Quantos toques conseguem dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

Descansem e falem juntos.

Que coisas são horríveis de tocar?

Vão mais fundo: *quando é que se sentiram embaraçados ou envergonhados? O que sentiram quando alguém foi cuidadoso e amoroso convosco nesse momento?*



Super-Homem versão opostos



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão.

Aguentem durante três segundos e relaxem.

Repitam com braço e perna opostos.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Mais fácil: *Façam cinco repetições de cada.*



Desafio a pares



Uma pessoa faz o super-homem com braços e pernas levantados do chão enquanto a outra faz cinco burpees. Troquem de lugar e repitam. Façam 3 séries.

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

Mais difícil: Façam cinco séries ou aumentem o número de burpees.



Jesus toca o intocável

Leiam Marcos 1:41-42.

Coloquem qualquer coisa 'viscosa' num recipiente como manteiga de amendoim ou um ovo cru. Convidem todos a passarem as mãos por isso.

Há algumas coisas que não gostamos de tocar. A lepra era contagiosa, então todos se mantinham longe dos leprosos.

Como é que se sentiriam se as pessoas vos evitassem a toda a hora?

Como é que acham que o leproso se sentiu quando Jesus estendeu a mão e o tocou?

Para Jesus, amar e ajudar o homem era mais importante do que qualquer outra coisa.

Falem com Deus: Senhor, abre os nossos olhos para vermos as pessoas ao nosso redor que são evitadas por outros. Mostra-nos como podemos amá-las e dá-nos coragem para fazê-lo.



Construir uma casa de brincar

Divirtam-se com a vossa família construindo um forte, castelo ou tenda, dentro de casa ou fora no quintal. Sejam criativos.

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light-colored top. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light-colored curtains.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Façam atividade física durante o dia para que o corpo esteja cansado.



Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Descansem e falem juntos.

O que é que gostam nos vossos amigos?

Vão mais fundo: *Digam alguém que vocês querem ser igual O que é que vocês imitariam?*



Relógio Super-Homem

Mantendo a posição do Super-Homem, movam os braços para posições como os ponteiros de um relógio. Comecem em cima (12 horas) até terem os braços próximos ao corpo (6 horas). Mantenham cada posição durante cinco segundos.

Repitam três vezes.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

***Mais fácil:** concluem o relógio apenas uma ou duas vezes; ou encurtem o tempo em que mantêm cada posição.*

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam pranchas durante 20 segundos e descansem 10. Façam o Super-homem durante 20 segundos e descansem 10.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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

Jesus é mais “contagioso” do que a doença

Leiam Marcos 1:43-45.

Acreditava-se que a lepra era muito contagiosa. O que o homem estava ‘a espalhar’ antes de conhecer Jesus?

O que ele estava ‘a espalhar’ depois de conhecer Jesus?

Escolham algo pequeno que tenham em grande quantidade, como tijolos de brinquedo ou pedras. Ponham um no chão. Em seguida, comecem uma nova linha e dupliquem o número. Continuem a duplicar o número em cada linha. Veja o quão rápido o número aumenta. Imaginem a rapidez com que a Boa Nova de Jesus pode espalhar-se quando a transmitimos.

Como é que vocês podem fazer isto agora, 2.000 anos depois deste acontecimento?

Falem com Deus: Pensem em pessoas que conhecem e que não sabem muito sobre Jesus. Peçam a Deus para ajudá-los a ouvir e aprender sobre Jesus que ama as pessoas mais do que tudo.



Estamos juntos

Sentem-se no chão, costas com costas com um parceiro. Juntem os braços. Agora tentem levantar-se enquanto mantêm as costas encostadas e os braços ligados. Empurrar um contra o outro vai ajudar.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Mais difícil: Tentem apanhar objetos ao redor da casa enquanto estiverem ligados!

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light blue curtains.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Não comam uma refeição grande ou pesada no final do 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](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