

Crescer em profundidade — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Jesus — dá as boas-vindas a todos!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos 2:13-17

Jesus acolhe os menos merecedores

Jesus acolhe o impopular

Jesus mostra-nos quem realmente somos



Aquecer

Corrida de burpee

Aquecimento com Música

Agarrar a cauda



Movimentar

Tríceps na cadeira

Tríceps com levantamento de perna

Tríceps com pés elevados



Desafiar

Desafio do circuito

Percurso de obstáculos

Desafio da torre



Explorar

Ler o texto e falar sobre ser notado

Reler o texto e listar pessoas em duas categorias

Reler o texto e fazer uma verificação de saúde



Jogar

Ajuda com o básico

Agarrar um parceiro

Jogo do stop

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 burpee



Criem um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Façam esta corrida a pares. Uma pessoa de cada par dá uma volta ao percurso fazendo uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa mantém a posição de Super-Homem na linha de partida. Passem e troquem de lugares.

Façam quatro a seis voltas cada.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Descansem e falem juntos.

Olhem ao vosso redor. Quantas coisas conseguem notar que mudaram desde ontem?

Vão mais fundo: *Com quem tentam conectar-se num grupo? Alguém como vocês ou alguém diferente? Porquê?*



Tríceps na cadeira



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Mantenham os pés no chão.

Inspirem ↑   ↓   Expirem

Façam 10 repetições e descansem. Repitam mais uma vez. Descansem entre as séries.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

Mais difícil: Aumentem o número de repetições ou façam quatro séries.



Desafio do circuito



Montem quatro estações de atividade ao redor do quintal. Cada pessoa começa numa estação diferente. Façam a seguinte sequência e, em seguida, descanse durante 60 segundos. Façam 3 séries.

- Cinco pranchas para baixo nos cotovelos e para cima nas mãos
- Cinco super-homem com braços de natação
- Cinco tríceps
- Três burpees



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

Mais difícil: façam cinco séries.



Jesus acolhe os menos merecedores

Leiam **Marcos 2:13-17** da Bíblia.

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

Quatro pescadores — Pedro, André, Tiago e João — foram os primeiros a juntarem-se à equipa de Jesus. Agora é a vez de Levi decidir como responder quando Jesus o convida.

Passagem bíblica — Marcos 2:13-17 (NVI)

Jesus saiu outra vez para beira-mar. Uma grande multidão aproximou-se, e ele começou a ensiná-los. Passando por ali, viu Levi, filho de Alfeu, sentado na

coletoria, e disse-lhe: “Siga-me”. Levi levantou-se e o seguiu.

Durante uma refeição na casa de Levi, muitos publicanos e “pecadores” estavam comendo com Jesus e seus discípulos, pois havia muitos que o seguiam. Quando os mestres da lei que eram fariseus o viram comendo com “pecadores” e publicanos, perguntaram aos discípulos de Jesus: “Por que ele come com publicanos e ‘pecadores’?”

Ouvindo isso, Jesus lhes disse: “Não são os que têm saúde que precisam de médico, mas sim os doentes. Eu não vim para chamar justos, mas pecadores”.

Discutam:

Partilhem juntos sobre um momento em que ficaram surpresos porque alguém reparou em vocês.

- O que é que a pessoa disse ou fez?
Como é que vocês se sentiram?

Jesus era uma pessoa popular. Multidões seguiram-no por toda a parte. No entanto, Ele parou para falar com uma pessoa: Levi, um cobrador de impostos impopular.

- Como se sentiriam se vocês fossem o Levi?

Todos gostamos de ser notados por alguém que admiramos.

Falem com Deus: Agradeçam a Deus porque Ele repara em vocês todos os dias. Peçam-Lhe para vos ajudar a notar e encorajar pessoas que não estão no vosso grupo habitual.



Ajuda com o básico

Trabalhem em pares. Uma pessoa fará uma tarefa básica para a outra, ficando atrás dela e ‘sendo as suas mãos’.

Façam tarefas como escovar o cabelo, limpar os dentes ou lavar o rosto. Em seguida troquem de papéis.

Como é que isto foi para cada pessoa?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>

A young girl with long dark hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The image has a teal color overlay. A white text box is centered over the image.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



Aquecimento com Música



Coloquem alguma música ritmada e façam o seguinte:

- 20 passos de corrida sem sair do lugar
- 5 agachamentos
- 20 corridas com joelhos ao peito
- 5 polichinelos

Façam cinco séries.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjI74>

Descansem e falem juntos.

Quem é que convidariam para uma festa de família? Como é que escolheram quem convidar?

Vão mais fundo: *há pessoas que não merecem ser convidadas? Porquê? Quais são as vossas razões?*



Tríceps com levantamento de perna



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.



<https://youtu.be/KKSmes5lMZ0>

Mais fácil: Diminuem o número de repetições.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc).
Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

Mais difícil: Tentem fazer o percurso a pares. Vocês devem estar ligados durante todos os momentos.



Jesus acolhe o impopular

Leiam Marcos 2:13-17.

Façam duas listas de pessoas: aqueles que o mundo rotula “indignos” como Levi, e aqueles que são “populares”.

- Por que acham que Jesus aceitou o convite para um jantar de festa de um cobrador de impostos?
- Quão confortáveis se sentiam os Seus discípulos? Quão confortáveis vocês se sentiriam?

Voltem à vossa lista de convites para a festa de família. Há alguma alteração a fazer?

Falem com Deus: Senhor, ajuda-nos a fazer com que todos se sintam bem-vindos na nossa casa.



Agarrar um parceiro

Trabalhem a pares. Uma pessoa usa uma venda e fica a cerca de 10 passos de distância do parceiro. O parceiro caminha lentamente em direção ao parceiro de olhos vendados. O parceiro com os olhos vendados deve ouvir atentamente o quão próximo o seu parceiro está a ficar e dizer “pára” no momento certo para o agarrar.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The image has a teal color overlay. A white text box is centered over the image.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Vocês vão sentir-se melhor e estarão mais alerta e enérgicos.



Agarrar a cauda

Todos usam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa na parte de trás. 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/D7En4-s1laE>

Descansem e falem juntos.

É mais fácil encontrar histórias de pessoas a fazerem coisas más ou boas? Porquê?

Vão mais fundo: *Numa escala de 1 a 10, quão bons e merecedores é que vocês são, comparando com outras pessoas?*



Tríceps com pés elevados



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Encontrem uma caixa, ou sofá, ou outro objeto para colocar os pés para que eles estejam também elevados.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.

Mais fácil: *Façam tríceps na cadeira indicados para o Dia 1.*



Desafio da torre

Trabalhem em pares. Arranjem seis copos de plástico por par. Uma pessoa permanece na posição de Super-Homem enquanto a outra faz cinco tríceps na cadeira. Depois de cada série, colocar um copo no chão para construir uma torre de pirâmide, em seguida, trocar papéis. Façam seis séries para construir a torre.

Cronometrem as equipas para competirem uns contra os outros.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

Mais difícil: Aumentem a torre para 10 copos.



Jesus mostra-nos quem realmente somos

Leiam Marcos 2:13-17.

Verifiquem a saúde de cada pessoa usando o que tiverem disponível (termómetro, frequência cardíaca, verificação visual e assim por diante). Revezem-se para pensar sobre a vossa própria saúde, nomeando algo que não está bem no vosso corpo físico.

- Como é saber que estão doentes, tal como saber que são pecadores?
- Jesus disse que veio ajudar a quem?

Falem com Deus: Obrigado Deus, que nos recebes, apesar de estarmos todos nós quebrados, pecaminosos e necessitados de Ti. Ajuda-nos a acolher outras pessoas da mesma forma.



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.

Isso irá ajudar-vos a tomarem melhores decisões e a evitarem lesões.

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](http://site.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