

Crescer em profundidade — Semana 5



*família.fitness.fé.diversão*



**Jesus, o multiplicador!**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos  
4:3-8

Jesus chama-  
nos para ouvir

Jesus quer que  
entendamos

Como  
aumentar o  
nosso impacto



Aquecer

Saltar a corda

Coelho na toca

Aquecimento  
com Música



Movimentar

Patinadores de  
velocidade  
lenta

Patinadores de  
velocidade de  
toque no dedo  
do pé

Patinadores de  
velocidade de  
obstáculo



Desafiar

Corrida de  
saltos em  
zigzague

Desafio 10, 20,  
30

Desafio  
patinador de  
velocidade em  
família



Explorar

Ler o texto e  
testar a escuta

Reler o texto e  
partilhar  
histórias e  
distracões

Reler o texto e  
considerar a  
multiplicação



Jogar

Samurai, Ninja  
e Sumo

Guardar o  
tesouro

Equilíbrio e  
caminhada

# 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.



## Saltar a corda

Uma pessoa balança uma corda de um lado para o outro perto do chão. Os jogadores têm que saltar por cima da corda cada vez que ela passa sem a tocar. Quem tocar na corda troca de lugar com a pessoa que a está a balançar.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Descansem e falem juntos.

Quão bons são a ouvir? (Pontuem-se até 10.)

***Vão mais fundo:*** *Quando é que uma boa escuta é importante?*



## Patinadores de velocidade lenta



Pratiquem patinadores de velocidade para desenvolver a força da perna e central. Dobrem e toquem o joelho com a mão oposta. Cada toque é uma repetição. Comecem devagar, em seguida, aumentem a velocidade e façam os movimentos fluidos.

Façam seis. Descansem e depois façam 12.  
Descansem novamente e façam 18.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

**Mais difícil:** Aumentem as repetições para 30.



## Corrida de saltos em ziguezague

Definam um percurso de 10-15 metros de comprimento. Revezem-se para irem a pular num só pé até ao fim. Façam em ziguezague para tornar mais desafiador, se puderem.

Dividam-se em duas equipas para competir como uma corrida.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

***Mais difícil:*** Aumentem o percurso.



## Jesus chama-nos para ouvir

Leiam **Marcos 4:3-8** da Bíblia.

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

Jesus atraiu uma grande multidão à medida que Ele ensinava ao lado do Mar da Galileia. Nem todas essas pessoas eram Seus seguidores — muitas estavam indecisas. Então Jesus usou histórias (parábolas) para envolvê-las. Mais tarde, Ele deu uma explicação clara para os Seus seguidores mais próximos. Esta é uma das histórias mais conhecidas de Jesus.

### **Passagem bíblica — Marcos 4:3-8 (NVI)**

“Ouçam! O semeador saiu a semear.  
Enquanto lançava a semente, parte dela



caiu à beira do caminho, e as aves vieram e a comeram. Parte dela caiu em terreno pedregoso, onde não havia muita terra.

E logo brotou, porque a terra não era profunda. Mas quando saiu o sol, as plantas se queimaram e secaram, porque não tinham raiz. Outra parte caiu entre espinhos, que cresceram e sufocaram as plantas, de forma que ela não deu fruto. Outra ainda caiu em boa terra, germinou, cresceu e deu boa colheita, a trinta, sessenta e até cem por um”.

### ***Discutam:***

Jesus disse: “Ouçam!”.

- Quão bem ouviram a história?

Escolham alguém para ler a história novamente, mas desta vez deixem de fora as palavras-chave. Por diversão, substituam “pastilha elástica” por cada palavra que falta. Outros podem se revezar para dizer as palavras-chave deixadas de fora.

**Falem com Deus:** As nossas orações podem ser mais sobre perguntar do que ouvir. Hoje, orem simplesmente: “Fala, Senhor, porque o teu servo está a ouvir.” Estejam preparados para receber uma resposta durante o vosso dia.



## Samurai, Ninja e Sumo

Criem uma ação simples para as três personagens: Samurai, Ninja e Sumo. Fiquem de frente uns para os outros e escolham um líder.

Todos, incluindo o líder, escolhem secretamente uma personagem para representar. Após contarem até 3, todos fazem a ação da personagem escolhida. Todos os que tiverem a mesma personagem do líder ganham um ponto. A primeira pessoa a fazer cinco pontos ganha.

Troquem de líder e joguem de novo.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



**Dica saudável**

Bebam mais água.



## Coelho na toca

Espalhem aros ou folhas de papel pelo chão. Estes são as tocas dos coelhos. Todos começam num diferente.

O líder diz “Coelho na toca”, e todos saltam numa passada para outro buraco. Troquem de perna cada vez que se mudarem para um novo buraco. Se acertarem fora do buraco, são o próximo líder.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Descansem e falem juntos.

O que é que cultivaram que produziu bastante ‘fruto’?

***Vão mais fundo: Quão recetivos estão a novas ideias? Porquê ou porque não?***



## Patinaoeres de velocidade de toque no dedo do pé



Pratiquem patinagem de velocidade. Cada vez que o vosso pé vem para a frente, tentem alcançá-lo e tocá-lo com a mão oposta. Comecem devagar e, em seguida, aumentem a velocidade e a fluência.

Façam 10. Descansem e depois façam 20. Descansem novamente e façam 30.

**Mais difícil:** Aumentem o número de repetições para 40, 50 ou 60.

**Desafio 10, 20, 30**

Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa faz o Super-Homem, a outra faz 10 patinadores de velocidade. Troquem de lugar e repitam. Em seguida, façam 20 patinadores de velocidade enquanto a outra pessoa faz o Super-Homem. Troquem. Continuem com 30, 40 e 50 repetições se conseguirem.

**Mais fácil:** Diminuem o número de repetições para 30 ou 40.

**Mais difícil:** Aumentem o número de repetições para 60 ou mais.



## Jesus quer que entendamos

Leiam Marcos 4:3-8 e 4:13-20.

No versículo 13 Jesus disse aos Seus seguidores: “Vocês não entendem esta parábola?” Ele então passou a explicar.

- Qual é o significado de cada tipo de solo?

Partilhem vossas próprias histórias de quando ouviram pela primeira vez a mensagem sobre Jesus e como reagiram a ela.

Façam uma lista familiar de algumas distrações que tornam difícil ser um seguidor de Jesus.

**Falem com Deus:** Cada pessoa pode escolher uma ou duas distrações para orar, pedindo ao Espírito Santo que dê entendimento como lidar com elas.





## Guardar o tesouro

Uma pessoa, o 'guarda', senta-se em uma cadeira de frente para uma parede com um conjunto de chaves debaixo da cadeira. Todos os outros começam do outro lado da sala e se arrastam silenciosamente até a cadeira para tentar apanhar as chaves e correr de volta para o início. O guarda pode virar-se a qualquer momento e apanhar pessoas em movimento. Quem for apanhado tem de começar de novo. O guarda persegue e toca qualquer um que agarrar as chaves. O jogador tocado torna-se o guarda para o próximo jogo.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



## Dica saudável

Bebam mais água.  
Comecem cada dia  
bebendo um copo cheio de  
água.



## Aquecimento com Música



Coloquem alguma música ritmada e façam o seguinte:

- 20 polichinelos
- 5 saltos de esquí (salto de um lado para o outro)
- 10 flexões contra uma parede ou muro
- 5 saltos grandes

Repitam.

Descansem e falem juntos.

O que fizeram durante a última semana?

**Vão mais fundo:** *Quem são algumas das pessoas que admiram pelo trabalho que elas fazem na vossa comunidade?*



## Patinadores de velocidade de obstáculo

Façam patinadores de velocidade com um objeto, como uma corda ou livro no chão, que têm de passar por cima. Façam os patinadores de velocidade com calma e, em seguida, aumentem a velocidade.

Façam 20. Descansem e façam 20 novamente. Façam 3 séries.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

***Mais fácil:*** Reduzam o número de rondas.



## Desafio patinador de velocidade em família

Façam uma grande roda de frente uns para os outros. Façam 300 patinagens de velocidade em família. Uma pessoa começa e, em seguida, passa para a próxima pessoa quando estiver pronta para uma pausa.

Depois de 100, corram em família para um alvo e voltem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Continuem com os próximos 100 patinadores de velocidade até terem completado 300 em família.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

***Mais difícil:*** Aumentem o total da família para 500.



## Como aumentar o nosso impacto

Leiam Marcos 4:3-8.

Esta história mostra como as pessoas que ouvem e reagem a Deus podem ser eficazes.

- Qual é o resultado da semente que caiu em solo “bom”?

Façam algumas contas. Conseguem encontrar exemplos de multiplicação no vosso jardim ou parque?

- Se cada membro da sua família falasse a duas pessoas sobre Jesus e cada uma delas falasse a duas pessoas, quantas pessoas a vossa família influenciaria para o Reino de Deus?

**Falem com Deus:** Olhem para o vosso bairro. Cada um pensa numa pessoa ou grupo e ora por oportunidades para partilhar o amor de Deus com eles e fazer a diferença nas suas vidas.



## 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-se em duas equipas e façam uma corrida.*



## Dica saudável

Bebam mais água.

Precisamos de água para a digestão, para nos ajudar a mover, e para regular a temperatura corporal.



# 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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)