

Crescer em profundidade — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



Jesus nos nossos desafios!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
6:45-52

Jesus passa
tempo sozinho

Jesus caminha
sobre a água

Jesus vai ao
encontro das
nossas
necessidades



Aquecer

Dançar e
congelar

Círculos de
braços e formas
com o corpo

Passos de urso e
caranguejo



Movimentar

Lunges a pares

Lunges fundos e
lentos

Lunges com peso



Desafiar

Tabata de salto
de pinguim

Desafio da torre

Encher o copo



Explorar

Ler o texto e
ouvir em silêncio

Ler o texto e
poses de estátua

Ler o texto e
desenhar duas
caras



Jogar

Agachamento e
Corrida

Construir uma
corrida de torre

Desafio de ativar
a bola

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.



Dançar e congelar

Coloquem uma música ritmada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todos congelam quando ela pára e fazem 10 patinadores de velocidade.

Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

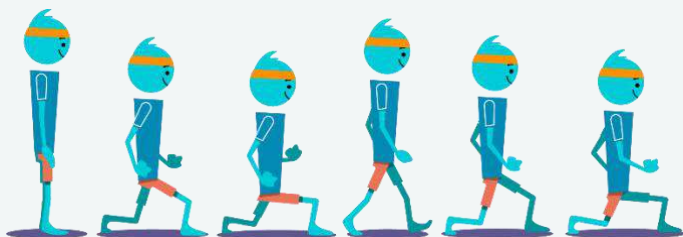
Descansem e falem juntos.

O que gostam nos momentos em que estão sozinhos? E o que não gostam?

Vão mais fundo: Por que é importante agendarem um tempo a sós nas vossas vidas?



Lunges a pares



Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado. Façam quatro séries de 10 repetições. Descansem entre cada série.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Mais fácil: Façam duas séries.

Mais difícil: Aumentem as repetições para 20 em cada série.



Tabata de salto de pinguim

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Trabalhem em pares. Uma pessoa senta-se contra uma parede (sem cadeira) e a outra pessoa salta como um pinguim (braços retos para baixo com as mãos a bater de lado). Façam durante 20 segundos.

Descansem 10 segundos e troquem de lugar. Façam oito séries.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Mais difícil: repitam e tentem bater o vosso recorde pessoal.



Jesus passa tempo sozinho

Leiam **Marcos 6:45-52** da Bíblia.

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

Nesta parte do relato de Marcos, Jesus passa muito tempo com multidões de pessoas. Ele alimenta-os, cura-os e ensina-os. Os acontecimentos desta história revelam duas prioridades importantes para Jesus. Ele passa tempo com o Seu Pai e cuida dos Seus amigos.

Passagem da Bíblia — Marcos 6:45-52a (NVI)

Logo em seguida, Jesus insistiu com os discípulos para que entrassem no barco e fossem adiante dele para Betsaida,

enquanto ele despedia a multidão.
Tendo-a despedido, subiu a um monte
para orar.

Ao anoitecer, o barco estava no meio do
mar, e Jesus se achava sozinho em terra.
Ele viu os discípulos remando com
dificuldade, porque o vento soprava
contra eles. Alta madrugada, Jesus
dirigiu-se a eles, andando sobre o mar; e
estava já a ponto de passar por eles.
Quando o viram andando sobre o mar,
pensaram que fosse um fantasma. Então
gritaram, pois todos o tinham visto e
ficam aterrorizados.

Mas Jesus imediatamente lhes disse:
“Coragem! Sou eu! Não tenham
medo!” Então subiu no barco para junto
deles, e o vento se acalmou; e eles
ficaram atônitos.

Discutam:

Ponham música alta, batam palmas, batem
os pés no ritmo e cantem. Depois de um
curto período de tempo, parem a música.

Fiquem quietos e em silêncio. Ouçam com atenção. O que ouvem?

Depois de um dia agitado com multidões, Jesus manda os Seus amigos embora e reserva tempo para ficar sozinho e em silêncio. Ele ora.

- O que acham que Jesus pode terorado?

Falem com Deus: Cada um encontra um espaço na casa para ficar sozinho durante alguns minutos. Peçam a Deus para mostrar o que Ele quer que vocês conheçam hoje.



Agachamento e Corrida



Coloquem dois recipientes no chão a cerca de cinco metros de distância um do outro. Coloquem quatro objetos num recipiente.

Uma pessoa muda quatro objetos (um de cada vez) de um recipiente para o outro enquanto uma segunda pessoa faz agachamentos. A pessoa que está a fazer agachamentos passa a ser corredor e um terceiro membro da família faz agachamentos. Repitam até que todos tenham tido uma vez nos agachamentos e na corrida.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by light blues and oranges.

Dica saudável

Bebam mais água.



Círculos de braços e formas com o corpo

Círculos de braço: Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, círculos grandes para a frente, círculos grandes para trás.

Formas do corpo: deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

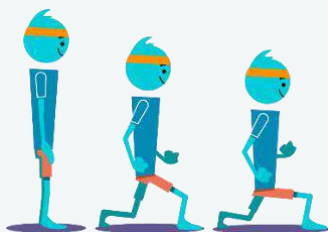
Descansem e falem juntos.

Partilhem algumas histórias sobre algum dos membros da sua família ter sido 'resgatado' de uma situação difícil.

Vão mais fundo: *o que vos motiva a reagir às necessidades de outra pessoa?*



Lunges fundos e lentos



Pratiquem o lunge lento. Hoje, o nosso foco está no ritmo.

Dêem um passo em frente com uma perna e contem até cinco enquanto baixam lentamente os quadris até que o joelho recuado toque no chão. Levantem-se rapidamente. Repitam com a outra perna.

Sejam uma tartaruga, não um coelho!

Repitam cinco vezes por perna.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Mais fácil: Diminuem o ritmo e contem até três à medida que fazem lunge.



Desafio da torre



Trabalhem em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Super-Homem enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada série coloquem um copo para construir uma torre. Troquem de funções. Façam seis séries. Tentem construir a vossa torre o mais rápido possível.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Mais difícil: Façam uma torre triangular com 10 copos.



Jesus caminha sobre a água

Leiam Marcos 6:45-52.

Observem o padrão de Jesus aqui:

1. Ele ora a Deus
2. Ele vê a necessidade dos Seus amigos
3. Ele então vai em seu auxílio.

Façam poses de estátua para estes três aspectos da história. Divirtam-se apanhando-os de maneiras diferentes. Tirem uma foto com o vosso telemóvel.

Partilhem [@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- Quem é que conseguem ver em necessidade hoje?
- Como poderia parecer o vosso 'ir'?

Falem com Deus: Senhor, dá-nos olhos para ver as necessidades das pessoas ao nosso redor. Dá-nos sabedoria e compromisso à medida que reagimos a essas necessidades.



Construir uma corrida de torre

Dividam-se em duas equipas. Cada equipa arranja oito objetos da casa para usar para construir uma torre.

Façam uma corrida para construir a torre mais alta possível. Façam isso como uma corrida.

Alternativamente, definam desafios diferentes para cada vez, mas usando os mesmos objetos, como a torre mais forte, a torre mais criativa, a torre mais larga e assim por diante.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal.

Dica saudável

Bebam mais água.

O corpo não pode armazenar água. Precisa de um suprimento novo todos os dias.



Passos de urso e caranguejo

Atravessar a divisão em passos de urso e regressar em passos de caranguejo. Façam cinco voltas.

Passo de urso: Andar de cara para baixo com os pés e as mãos no chão.

Passo de caranguejo: Andar de cara para cima com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

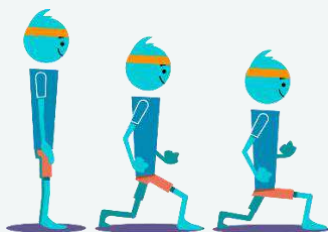
Descansem e falem juntos.

Quando é que ficaram apavorados?

Vão mais fundo: *o que vos ajudou a lidar com a situação quando estavam apavorados?*



Lunges com peso



Adicionem peso ao lunge. Usem uma mochila com um livro ou segurem garrafas de água nas mãos. Pensem criativamente para encontrarem pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembrem-se de manter uma técnica adequada.

Completem dois conjuntos de 10 repetições. Descansem 30 segundos entre os conjuntos.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Mais difícil: *Segurem o peso acima da vossa cabeça enquanto executam os lunges.*



Desafio: Encher o copo



Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três tríceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher.

Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio.

Três tríceps = uma colher.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

Mais difícil: Aumentem o número de tríceps por colher.



Jesus vai ao encontro das nossas necessidades

Leiam Marcos 6:45-52.

Os discípulos mudaram de aterrorizados para espantados.

Todos desenham um rosto aterrorizado de um lado de um papel e um rosto espantado do outro. À medida que a história é lida, cada pessoa reage mostrando o rosto apropriado do seu papel.

- Jesus diz: “Coragem! Sou eu! Não tenham medo!” O que significa para vocês dizerem “Jesus está no meu barco hoje?”

Falem com Deus: Façam um barco imaginário, grande o suficiente para a vossa família. Sentem-se juntos nele e orem uns pelos outros para vivenciarem a presença de Jesus nos vossos desafios.



Desafio de atirar a bola

Cada um faz uma bola de papel e pratica atirar e apanhar só com uma mão. De seguida, formam uma roda, e atiram a vossa bola com a mão direita ao mesmo tempo que recebem uma bola com a mão esquerda. Encorajem-se uns aos outros.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Mais difícil: aumentem a velocidade.

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with the person's silhouette in dark tones.

Dica saudável

Bebam mais água.

As pessoas precisam de diferentes quantidades de água todos os dias, dependendo da sua idade, sexo e nível de atividade.

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