

Crescer em profundidade — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



Jesus ama as crianças!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
10:13-16

Quem parece
não ter
importância no
nosso mundo

As crianças são
valiosas para
Jesus

As crianças são
um exemplo a
seguir



Aquecer

Aquecimento
cantos

Sigam o líder

Junkyard dog



Movimentar

Flexões de
parede

Flexões a pares

100 flexões a
pares



Desafiar

Corrida de
flexões

Desafio de
sorteio e flexões

Agarrar a cauda



Explorar

Ler o texto e
encontrar
objetos
importantes

Ler o texto e
mimar como
chamar a
atenção

Ler o texto e
falar sobre o que
podemos
aprender com as
crianças



Jogar

Competição
familiar

Alterar o
alinhamento

Construir uma
casa de brincar

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.



Aquecimento de canto

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.

1. 10 polichinelos
2. 10 corridas no lugar
3. 10 alpinistas
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

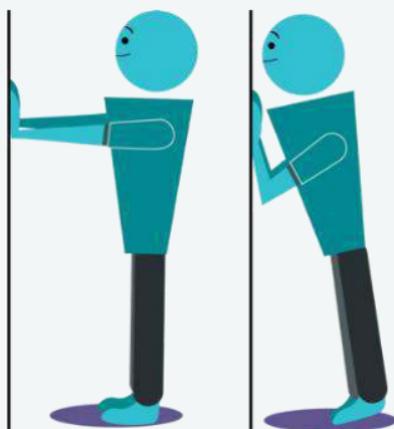
Descansem e falem juntos.

Quais são as duas primeiras coisas que fazem todas as manhãs?

Vão mais fundo: *façam uma lista de todos os acontecimentos habituais do vosso dia com base na importância deles.*



Flexões de parede



Fiquem de pé com os braços esticados contra uma parede. Inclinem-se para a frente, coloquem as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurrem de volta à posição inicial.

Completem 10 e descansem. Façam 3 séries.

Mais fácil: fiquem mais perto da parede.



Corrida de flexões



Dividam em duas equipas e fiquem em lados opostos da divisão. Coloquem 21 objetos, tais como brinquedos, colheres ou bolas no meio.

Os membros de cada equipa revezam-se para correr para o centro, fazer cinco flexões, apanhar um objeto e correr de volta para passar à próxima pessoa. Continuem até que todos os objetos estejam apanhados.

Qual a equipa que juntou mais objetos?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

Mais fácil: façam as flexões numa parede.



Quem parece não ter importância no nosso mundo?

Leiam **Marcos 10:13-16** da Bíblia.

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

Jesus tinha-se tornado muito popular e multidões reuniram-se para vê-Lo e ouvir os Seus ensinamentos. Com tantas pessoas, os discípulos ficaram infelizes por alguns terem trazido as suas crianças a Jesus para serem abençoadas.

Passagem da Bíblia — Marcos 10:13-16 (NVI)

Alguns traziam crianças a Jesus para que ele tocasse nelas, mas os discípulos os repreendiam. Quando Jesus viu isso,

ficou indignado e lhes disse: “Deixem vir a mim as crianças, não as impeçam; pois o Reino de Deus pertence aos que são semelhantes a elas. Digo-lhes a verdade: Quem não receber o Reino de Deus como uma criança, nunca entrará nele”. Em seguida, tomou as crianças nos braços, impôs-lhes as mãos e as abençoou.

Discutam:

Leiam Marcos 10:13-16.

Corram e apanhem as coisas mais importantes que levariam para uma ilha deserta.

- Porque escolheram essas três?

Na época bíblica, as crianças eram muitas vezes pensadas como não tendo importância.

- O que é que a reação dos discípulos nos diz acerca da sua opinião sobre as crianças?
- Quem não tem importância no vosso mundo?

Escrevam nomes de pessoas “sem importância” o mais pequeno possível num pedaço de papel. Peguem na câmara de um telemóvel e ampliem os nomes.

Falem com Deus: Peçam ajuda a Deus para verem nessas pessoas o que Ele vê e aceitarem-nas como Ele aceita.



Competição familiar

Qual o membro da família que pode fazer o seguinte?

- O salto mais longo a partir da posição onde está
- O tempo de permanência mais longo numa só perna
- O tempo mais longo sem piscar os olhos
- Dizer o seu nome completo apenas numa respiração
- Driblar uma bola durante mais tempo
- Prancha ou agachamento mais longa

Inventem o vosso próprio. Divirtam-se!

A close-up photograph of water pouring from a dark, textured stone spout on the left. The water falls in a clear stream into a pool of water below, creating splashes and ripples. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky.

Dica saudável

Bebam mais água.



Sigam o líder

Coloquem a vossa música favorita. Corram numa roda.

Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Um aplauso — façam um super-homem
- Duas palmas — façam dois lunges
- Três palmas — façam três patinadores de velocidade

Mudem de líder ao fim de um minuto.

Descansem e falem juntos.

Qual é o item mais caro em que vocês já tocaram?

Vão mais fundo: Qual é a vossa posse mais valiosa?



Flexões a pares



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos junto ao lado.

Fiquem de frente para o vosso par com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam uma flexão ao mesmo tempo e, em seguida, dêem um ao outro “mais cinco”.

Completem 10 e descansem. Façam duas séries.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



Desafio de sorteio e flexões

Escrevam as seguintes tarefas em pequenos pedaços de papel, dobrem e coloquem num recipiente:

- 5 flexões
- 10 flexões
- 15 flexões
- 20 flexões
- Dar um abraço a alguém
- Dar “mais cinco” a alguém
- Fazer uma massagem a alguém
- Vão buscar um copo de água para todos

Revezem-se para sortear e façam a tarefa tirada. Ajudem-se uns aos outros, se necessário.

Façam três séries.



As crianças são valiosas para Jesus

Leiam Marcos 10:13-16.

- Como tentariam chamar e obter a atenção de Jesus numa multidão? Mimem essa situação.

Muitas pessoas estavam a tentar alcançar Jesus.

- Por que acham que Ele insistiu especificamente para que as crianças fossem até Ele?
- Como determinamos o valor das pessoas?

Falem com Deus: Escrevam num coração de papel “Você é precioso para Deus e para nós”. Dêem um a cada membro da vossa família e orem por eles.



Alterar o alinhamento

Todos permanecem numa linha.

Cronometrem quanto tempo leva a família a colocar-se nas seguintes ordens:

- Do mais pequeno para o mais alto
- Do mais novo para o mais velho
- Ordem alfabética do primeiro nome
- Comprimento do cabelo
- Número de livros lidos no último mês



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica saudável

Bebam mais água.

Beber água antes de uma refeição ajuda a perder peso.



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.

Quem é a pessoa, a qual gostariam de ser como ela?

Vão mais fundo: o que imitariam dela?



100 flexões a pares

Trabalhem a pares. Um começa com uma flexão. Então o outro faz duas flexões. O primeiro faz três flexões. Então o outro faz quatro. Continuem até 10 flexões e descansem quando não for a vossa vez. Quando chegarem aos 10, voltem para um. Se o fizerem, terão completado 100 flexões como um par. Uau!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

***Mais fácil:** façam flexões na parede ou nos joelhos.*



Agarrar a cauda

Definam os limites do jogo.

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Quem perder a cauda, faz três flexões e continua o jogo. Divirtam-se!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Mais difícil: Aumentem as flexões para cinco.



As crianças são um exemplo a seguir

Leiam Marcos 10:13-16.

Jesus reparou nas crianças, orou por elas, e colocou-as como exemplo para os outros. Isso não é incrível?

Discutam as diferenças entre crianças e adultos.

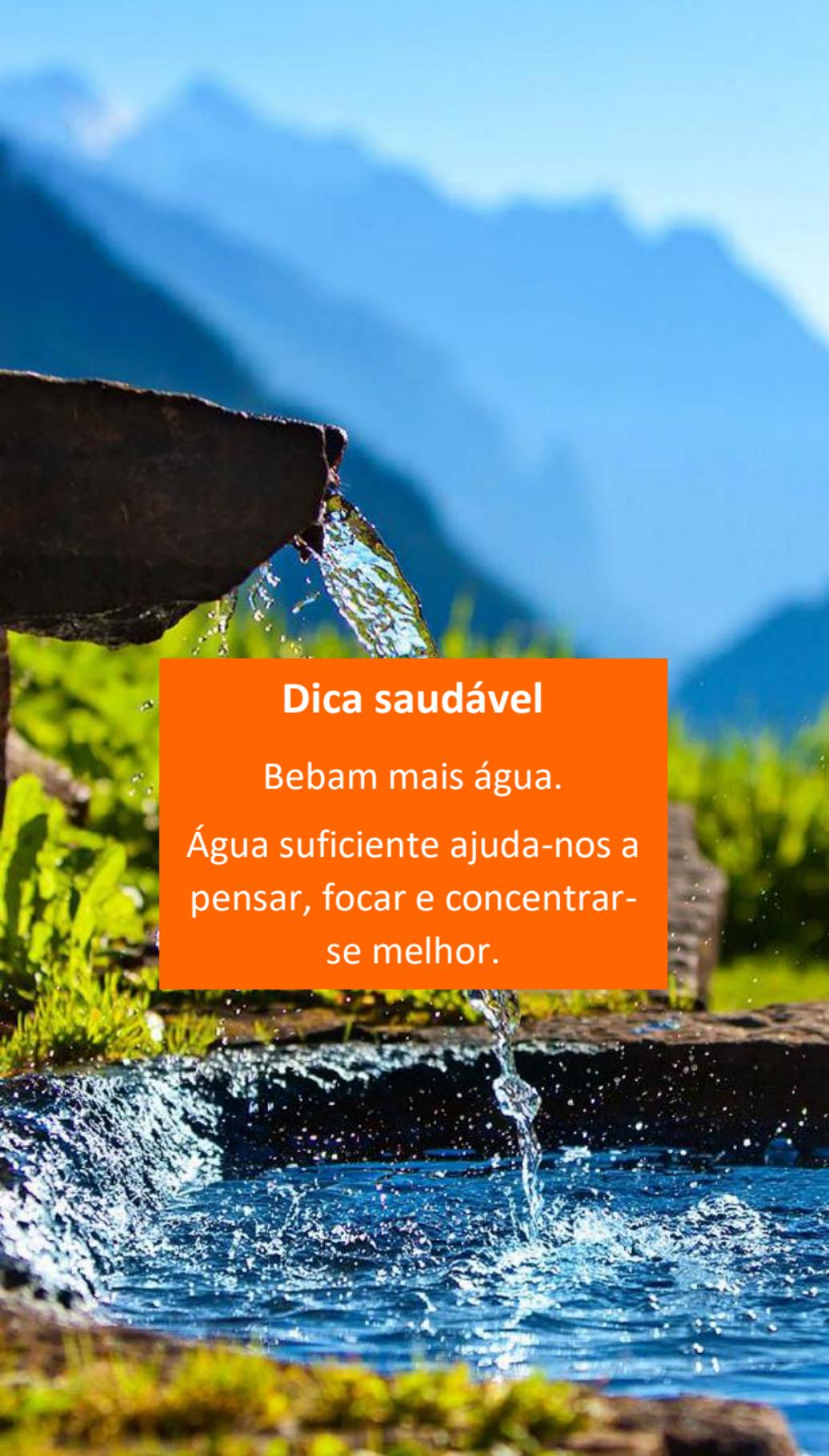
- Como é que as crianças nos podem ensinar sobre receber o Reino de Deus?

Falem com Deus: Senhor, obrigado porque podemos aprender uns com os outros. Obrigado pelas crianças que nos lembram de ser confiantes e abertos a novas ideias.



Construir uma casa de brincar

Divirtam-se com a vossa família a construir um forte / castelo / ou uma tenda dentro de casa. Sejam criativos.

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica saudável

Bebam mais água.

Água suficiente ajuda-nos a pensar, focar e concentrar-se melhor.

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