

Crescer em profundidade — Semana 8



*família.fitness.fé.diversão*



**Jesus faz o impossível!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos  
10:17-31

Ser bom não é  
suficiente

É impossível  
salvar-se a si  
mesmo

Deus ama  
salvar-nos



Aquecer

Corridas

Circulo  
ininterrupto

Aquecimento  
em espelho



Movimentar

Abdominais a  
pares

Abdominais de  
borboleta

Abdominais  
com peso



Desafiar

Desafio  
aleatório

Tabata  
abdominal /  
flexão

Apanhada com  
abdominal



Explorar

Ler o texto e  
escrever uma  
lista de  
verificação

Ler o texto e  
desafio de  
objetos

Ler o texto e  
abrir uma  
tampa de  
garrafa difícil



Jogar

Formigas num  
tronco

Eu preciso, eu  
preciso

Emaranhado

# 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.



## Corridas

Enquanto todos fazem polichinelos, uma pessoa corre para o lado mais distante da divisão ou do quintal, pega num objeto e corre de volta. Eles dão o objeto a outra pessoa para continuar a corrida. Continuem até que todos tenham feito uma vez.

Descansem, depois faça outra corrida enquanto todos fazem patinadores de velocidade.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre os pontos positivos e negativos em seguir regras.

***Vão mais fundo: o que vos faz pensar que alguém é uma boa pessoa?***



## Abdominais a pares



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o vosso corpo em direção aos joelhos para “abdominar”. Voltem à posição inicial.

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Façam cinco abdominais e troquem de lugar.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Mais difícil:** façam cinco ou mais séries.



## Desafio aleatório

Escrevam os números 1-10 em pedaços de papel e coloquem-nos num chapéu ou tigela.

Cada pessoa tira um papel e faz o número de abdominais indicado antes de passar para a próxima pessoa.

Devolvam todos os papéis para o recipiente. Façam 3 séries. Mudem o movimento a cada série ou até adicionem ações divertidas.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

***Mais difícil: façam quatro ou mais séries.***



## Ser bom não é suficiente

Leiam **Marcos 10:17-31** da Bíblia.

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

Jesus alargou continuamente o modo de pensar dos Seus discípulos. Nestes versículos, Jesus encontra um homem rico e religioso e ensina-nos verdades importantes sobre o Reino de Deus.

### **Passagem da Bíblia — Marcos 10:17 -31 (NVI)**

Quando Jesus ia saindo, um homem correu em sua direção, pôs-se de joelhos diante dele e lhe perguntou: “Bom mestre, que farei para herdar a vida eterna?”



Respondeu-lhe Jesus: “Por que você me chama bom? Ninguém é bom, a não ser um, que é Deus. Você conhece os mandamentos: ‘não matarás, não adulterarás, não furtarás, não darás falso testemunho, não enganarás ninguém, honra teu pai e tua mãe’”.

E ele declarou: “Mestre, a tudo isso tenho obedecido desde a minha adolescência”.

Jesus olhou para ele e o amou. “Falta-lhe uma coisa”, disse ele. “Vá, venda tudo o que você possui e dê o dinheiro aos pobres, e você terá um tesouro no céu. Depois, venha e siga-me”. Diante disso ele ficou abatido e afastou-se triste, porque tinha muitas riquezas.

<sup>23</sup> Jesus olhou ao redor e disse aos seus discípulos: “Como é difícil aos ricos entrar no Reino de Deus!”

Os discípulos ficaram admirados com essas palavras. Mas Jesus repetiu: “Filhos, como é difícil entrar no Reino de Deus! É mais fácil passar um camelo pelo fundo de uma agulha do que um rico entrar no Reino de Deus”. Os discípulos ficaram perplexos, e perguntavam

uns aos outros: “Neste caso, quem pode ser salvo?”

Jesus olhou para eles e respondeu: “Para o homem é impossível, mas para Deus não; todas as coisas são possíveis para Deus”.

Então Pedro começou a dizer-lhe: “Nós deixamos tudo para seguir-te”.

Respondeu Jesus: “Digo-lhes a verdade: Ninguém que tenha deixado casa, irmãos, irmãs, mãe, pai, filhos, ou campos, por causa de mim e do evangelho, deixará de receber cem vezes mais já no tempo presente casas, irmãos, irmãs, mães, filhos e campos, e com eles perseguição; e, na era futura, a vida eterna. Contudo, muitos primeiros serão últimos, e os últimos serão primeiros”.

### ***Discutam:***

Leiam Marcos 10:17-31.

Escrevam uma lista de verificação das coisas que um bom aluno ou trabalhador faria.

Leiam os versículos 17-22. Escrevam uma destas listas para o homem que conheceu Jesus.

- O que é que ele acertou e o que é que ele errou?

Nenhum de nós vive perfeitamente.

Ninguém é 'bom', exceto Deus!

**Falem com Deus:** Pensem nas coisas que têm feito de errado que feriram outros. Peçam desculpa a Deus. Graças a Deus que Ele é bom!



## Formigas num tronco

Todos ficam num 'tronco' (uma linha, tronco ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Façam de novo e tentem bater o vosso tempo.



[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)

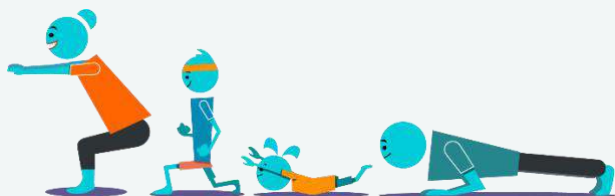
A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire image has a monochromatic teal or light blue color cast. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text.

**Dica saudável**

Bebam mais água.



## Círculo ininterrupto



Todos dão as mãos e ficam em círculo.  
Façam estes movimentos juntos:

- 5 agachamentos
- 5 lunges
- 5 Super-Homem
- 5 flexões

Repitam. Tentem não quebrar o círculo.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Descansem e falem juntos.

Quais coisas são difíceis fazerem sozinhos?

**Vão mais fundo:** Qual a coisa que achariam impossível de fazer?



## Abdominais de borboleta

Deitem-se de costas com a sola dos pés junta e os joelhos para o lado — como uma borboleta. Tentem manter os pés no chão enquanto fazem cinco abdominais.

Descansem entre as séries. Façam 3 séries.

***Mais difícil: façam cinco séries ou mais.***



## Tabata abdominal / flexão



Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam abdominais durante 20 segundos, e descansam 10 segundos. Façam flexões 20 segundos, e descansam 10 segundos.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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





## É impossível salvar-se a si mesmo

Leiam Marcos 10:23-26.

Reúnam cinco objetos de tamanhos diferentes que tenham em casa. Vejam se conseguem fazê-los passar através de um pequeno buraco ou do “buraco” de uma agulha.

- O que teriam de fazer a um camelo para fazê-lo passar?

É impossível, não é? Esta é uma grande imagem de nós tentando entrar no reino de Deus por sermos bons o suficiente.

**Falem com Deus:** Escrevam algumas coisas boas das quais vocês, como família, se orgulham. É impossível usar essas coisas para considerar-vos aptos para entrarem no reino de Deus. Peçam a Deus para ajudá-los a ver o que Ele quer.



## Eu preciso, eu preciso

Uma pessoa lidera o jogo. Ela grita: “Eu preciso, eu preciso... de uma bola.” Todos correm para encontrar uma bola. Quem trazer o objeto de volta primeiro ganha um ponto. Continuem o jogo pedindo objetos domésticos comuns.

Depois de algumas rodadas, troquem de líder. Peçam objetos de maior valor, como dinheiro, telefones, relógios ou doces. Ganha-se cinco pontos por estes objetos quem for o primeiro a trazê-los.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### **Discutam:**

Como foi encontrar e dar objetos mais valiosos? Isso mudou alguma coisa?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance. The background is a blurred, light blue, which makes the water and glass the central focus.

## Dica saudável

Bebam mais água.

Levem água convosco e bebam um pouco sempre que sentirem sede.



## Aquecimento em espelho

Fiquem a pares. Uma pessoa decide ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, lunges e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue as ações.

Troquem de funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Descansem e falem juntos.

O que é que pediram a alguém para vos ajudar nesta semana?

***Vão mais fundo: é fácil ou difícil para vocês pedirem ajuda?***



## Abdominais com peso



Arranjem um objeto da vossa casa que tenha algum peso, como uma garrafa de água, um brinquedo ou outra coisa que possam segurar.

Façam cinco abdominais enquanto seguram o peso perto do peito. Certifiquem-se de apertar o vosso centro quando fazem o abdominal!

Descansem. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Mais difícil:** *Completem cinco ou mais séries.*



## Apanhada com abdominal



Encontrem um espaço onde todos possam correr. Uma pessoa fica a “apanhar” e persegue todos para tocá-los. Quando alguém é tocado, param e faz três abdominais. Essa pessoa passa a apanhar.

Joguem durante três minutos ou até que todos estejam exaustos.

***Mais difícil:*** joguem durante cinco minutos.



## Deus ama salvar-nos

Leiam Marcos 10:24-31.

Arranjem uma garrafa ou frasco bem fechado. Deixem a pessoa mais jovem da família tentar abri-lo. Se não conseguir, devem pedir ajuda à próxima pessoa.

Embora seja impossível para nós salvarmos a nós mesmos, Deus pode salvar-nos. Ele quer que lhe peçamos humildemente para fazê-lo por nós. Façam isso agora!

**Falem com Deus:** Senhor Jesus, eu não posso salvar-me sendo bom o tempo todo. Continuo a falhar. Preciso que me salves. Coloco a minha confiança em Ti.



## Emaranhado

Façam uma roda ombro com ombro. Estendam a vossa mão direita e segurem a mão direita de outra pessoa. Façam o mesmo com a mão esquerda. Trabalhem juntos para se desembaraçarem, mantendo as mãos dadas o tempo todo.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>



A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that falls into the glass, splashing and creating numerous bubbles. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a clean and refreshing appearance. The background is a blurred, light blue, suggesting an outdoor setting like a beach or a poolside.

## **Dica saudável**

Bebam mais água.  
Ajudem o meio ambiente  
reciclando garrafas  
plásticas vazias.

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

Obrigado.

A equipa family.fit



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