

Crescer em profundidade — Semana 9



família.fitness.fé.diversão



**Jesus atende às nossas
necessidades!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
10:46-52

Chamar Jesus
a qualquer
momento

Jesus escuta-
nos

Jesus está
pronto a
atender



Aquecer

Bola de
velocidade

Estrela-do-mar

Passos de urso
e caranguejo



Movimentar

Alpinistas

Alpinistas a
pares

Alpinistas e
mantenedores



Desafiar

Desafio
Tabata

Agachamentos
costas com
costas

20, 15, 10, 5



Explorar

Ler o texto e
desafio de
levantar

Ler o texto e
identificar um
som secreto

Ler o texto e
discutir como
ajudar



Jogar

Estamos
juntos

Vamos juntos

Basquetebol
de meia

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.



Bola de velocidade

Arranjem uma bola. Todos correm ao redor do espaço atirando a bola para outros apanharem. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

Descansem e falem juntos.

Quando é que estiveram numa grande multidão a ver alguém famoso?

Vão mais fundo: *Como é que reagem quando vêm pessoas ou equipas famosas?*



Alpinistas



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Mexam um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mexam o pé de volta à posição inicial. Repitam com a outra perna.

Façam 50 repetições. Descansem depois de cada 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Mais fácil: Reduzam o número de repetições para 20 ou 30.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições para 80 ou 100.



Desafio Tabata

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam alpinistas durante 20 segundos e descansam 10. Corram no lugar durante 20 segundos e descansam 10 segundos.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



Chamar Jesus a qualquer momento

Leiam **Marcos 10:46-52** da Bíblia.

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

Jesus estava a caminho de Jerusalém. Ao caminhar, Jesus e os Seus discípulos passaram por um mendigo cego perto de Jericó. O cego Bartimeu grita pela ajuda de Jesus — mesmo quando outros lhe dizem para estar quieto. Jesus pára e atende à sua necessidade mais profunda.

Passagem bíblica — Marcos 10:46-52 (NVI)

Então chegaram a Jericó. Quando Jesus e seus discípulos, juntamente com uma grande multidão, estavam saindo da cidade, o filho de Timeu, Bartimeu, que era cego,

estava sentado à beira do caminho pedindo esmolas. Quando ouviu que era Jesus de Nazaré, começou a gritar: “Jesus, Filho de Davi, tem misericórdia de mim!”

Muitos o repreendiam para que ficasse quieto, mas ele gritava ainda mais: “Filho de Davi, tem misericórdia de mim!”

Jesus parou e disse: “Chamem-no”.

E chamaram o cego: “Ânimo! Levante-se! Ele o está chamando”. Lançando sua capa para o lado, de um salto, pôs-se de pé e dirigiu-se a Jesus.

“O que você quer que eu lhe faça?” perguntou-lhe Jesus.

O cego respondeu: “Mestre, eu quero ver!”

“Vá”, disse Jesus, “a sua fé o curou”. Imediatamente ele recuperou a visão e seguia a Jesus pelo caminho.

Discutam:

Todos se sentam de pernas cruzadas no chão ou numa cadeira. Cronometrem cada pessoa ver quanto tempo leva para se

levantar sem usar as mãos, bater palmas cinco vezes e gritar “Jesus, Filho de David”.

Quem foi o mais rápido?

Quando Bartimeu chamou Jesus de “Filho de Davi”, ele estava a dizer que acreditava que Jesus era o Messias. Os judeus aguardavam ansiosamente a vinda do Messias, que salvaria as pessoas dos seus pecados.

O que é que vocês chamariam a Jesus?

Falem com Deus: Passem tempo em oração silenciosa. Imaginem-se numa multidão, vendo Jesus. Agora revezem-se para dizer uma frase para descrever as vossas reações. Agradeçam a Jesus por estar presente.



Estamos juntos

Sentem-se no chão, costas com costas com um parceiro. Juntem os braços. Agora tentem levantar-se enquanto mantêm as costas encostadas e os braços ligados. Empurrar um contra o outro vai ajudar.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

Mais difícil: Tentem apanhar objetos ao redor da casa enquanto estiverem ligados!

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with rosy cheeks. There are also several yellow emojis with open mouths, some appearing surprised or shocked. The overall scene suggests a social media or digital communication environment.

Dica saudável

Reduzam o tempo de
“ecrã” da tecnologia.



Estrela-do-mar

Trabalhem a pares. Uma pessoa fica numa posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e volta ao início. Repitam 10 vezes e, em seguida, troquem de lugar.

Façam 3 séries.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

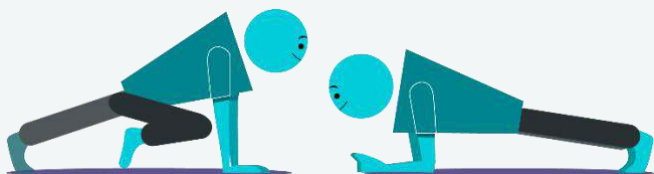
Descansem e falem juntos.

Falem sobre uma situação em que tiveram de lutar para serem ouvidos.

Vão mais fundo: quais vozes precisam ser mais ouvidas na nossa comunidade?



Alpinistas a pares



Trabalhem em pares. Uma pessoa faz 10 alpinistas enquanto a outra pessoa está em posição de prancha. Troquem de lugar.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Mais difícil: façam cinco séries.



Agachamentos costas com costas



Fiquem de costas com um par. Apoiem-se um no outro e desçam para uma posição de agachamento de 90 graus. Mantenham essa posição e passem uma bola um ao outro por cima da cabeça. Veja quantas vezes conseguem passar em 30 segundos.

Descansem e repitam.

Façam 3 séries. Tentem aumentar o número de passes da bola em cada série.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Jesus escuta-nos

Leiam Marcos 10:46-52.

Cada pessoa secretamente encontra um objeto que faça um som. Sentem-se em círculo com os olhos fechados. Agora revezem-se para ouvir o som de cada objeto.

Conseguem identificar cada um?

Bartimeu estava a fazer muito barulho e muitas pessoas lhe disseram para parar! Mas ele gritou ainda mais alto. Jesus escuta-nos quando chamamos por Ele — desde os nossos gritos até os nossos sussurros.

Em que é que precisam que Jesus vos ajude?

Falem com Deus: Digam a Deus as necessidades da vossa casa em sussurros. Façam pausa e em voz mais alta, agradeçam-Lhe por vos escutar.



Vamos juntos

Alinham-se ao lado uns dos outros. Usando um pano ou meia de nylon, amarrem-se pelo tornozelo à pessoa de cada um dos lados. (As pessoas das extremidade terão seu pé exterior livre.)

Como uma equipa, trabalhem juntos para irem de um ponto de partida para o de chegada o mais rápido possível.

Certifiquem-se de que permanecem ligados.

Descansem e repitam.

Façam 3 séries. Tentem fazer mais rápido em cada uma.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>



Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Limitem o número de horas
que olham para os ecrãs
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/HE9IjmzwB_A

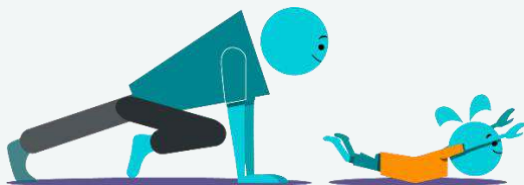
Descansem e falem juntos.

Quando é que receberam algo que era **exatamente** o que precisavam? Pode ter sido um presente, conselho, assistência...

Vão mais fundo: *Por que é que era importante obter algo que realmente precisavam no momento certo?*



Alpinistas e mantenedores



Façam 10 alpinistas e em seguida, mantenham uma posição de super-homem com braços e pernas fora do chão durante 10 segundos.

Façam cinco séries sem pausas.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Mais fácil: Mantenham apenas durante cinco segundos.

20, 15, 10, 5



Comecem com ‘Mais Cinco’ e depois façam:

- 20 polichinelos
- 15 patinadores de velocidade
- 10 tríceps na cadeira
- 5 abdominais

Terminem com “Mais Cinco”.

Façam três séries sem descanso entre elas.
Cronometrem-se.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Jesus está pronto a atender

Leiam Marcos 10:46-52.

A multidão mudou. Deixou de dizer a Bartimeu para parar de gritar, e passou a encorajá-lo. “Não tenha medo! Vamos lá!” Então ele saltou, cheio de esperança, e Jesus o curou.

Pensem em alguém da vossa comunidade que está em necessidade. Discutam ideias para ajudar.

O vosso agregado familiar poderia atender a essa necessidade e incentivar as pessoas?

Estamos “aos pulos” para atender?

Podemos incentivar outra pessoa a buscá-Lo também? “Ele está a chamar-te!”

Falem com Deus: Senhor, ajuda-nos a perceber as necessidades das pessoas ao nosso redor e a atendê-las.



Basquetebol de meia

Faça uma bola a partir de uma meia enrolada. Uma pessoa usa os seus braços como o alvo. Escolham três lugares para atirar a partir daí. Todos recebem três lançamentos em cada lugar. Contem o número de lançamentos bem sucedidos para encontrarem o vencedor.

Joguem novamente e a pessoa faz os lançamentos vendada.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus, with various social media icons and emojis floating around it. The icons include a red heart, a blue thumbs up, and several yellow emojis with different expressions like surprise, happiness, and a neutral face. The background is blurred, showing other people's hands and arms, suggesting a crowded social setting.

Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Fechem algumas contas de
redes sociais.

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