

Crescer em profundidade — Semana 10



família.fitness.fé.diversão



Jesus inspira generosidade!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Marcos
14:3-9**

**Generosidade
surpreendente**

**Generosidade
esperada**

**Generosidade
excepcional**



Aquecer

**Mexer com
música**

**Esticar para o
céu**

**Correr em lava
quente**



Movimentar

**Agachamentos
lentos**

**Agachamentos
a pares**

**Agachamentos
com peso**



Desafiar

**Desafio
agachamento
em família**

**Desafio de
prancha e
agachamento**

**Desafio a
pares**



Explorar

**Ler o texto e
representar a
história**

**Ler o texto e
pensar o que é
esperado**

**Ler o texto e
desenhar ou
fazer uma
caixa-presente**



Jogar

**Palavras
generosas**

**É melhor dar
do que receber**

**Guardar o
tesouro**

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.



Mexer com música

Coloquem uma música favorita. Façam voltas das seguintes formas à volta do espaço até a música terminar:

- Corrida
- Correr com joelhos ao peito
- Calcanhares atrás
- Saltos de sapo



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Descansem e falem juntos.

Digam algo pelo qual são muito gratos.

Vão mais fundo: *Como é que demonstram gratidão quando recebem presentes?*



Agachamentos lentos



Family.Fit é sobre diversão, mas a técnica correta também é importante!

Completem cinco agachamentos da seguinte forma:

- Levem cinco segundos para descer o mais baixo possível
- Aguentem durante três segundos
- Levantem-se rápido num segundo

Façam 20 repetições. Descansem depois de 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Mais fácil: Agachamento numa cadeira baixa.

Mais difícil: Aumentem as repetições.



Desafio agachamento em família



Façam um círculo de frente uns para os outros. Façam 150 agachamentos em família. Uma pessoa começa e, em seguida, passa para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

Mais difícil: usem um cronómetro. Repitam o desafio e tentem melhorar o vosso tempo.



Generosidade surpreendente

Leiam **Marcos 14:3-9** da Bíblia.

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

Pouco antes da Última Ceia, Jesus partilha uma refeição com Simão (um leproso que Ele provavelmente curou), alguns outros convidados, e uma visita inesperada que é incrivelmente generosa.

Passagem bíblica — Marcos 14:3-9 (NVI)

Estando Jesus em Betânia, reclinado à mesa na casa de um homem conhecido como Simão, o leproso, aproximou-se dele certa mulher com um frasco de alabastro contendo um perfume muito

caro, feito de nardo puro. Ela quebrou o frasco e derramou o perfume sobre a cabeça de Jesus. Alguns dos presentes começaram a dizer uns aos outros, indignados: “Por que este desperdício de perfume? Ele poderia ser vendido por trezentos denários, e o dinheiro dado aos pobres”. E a repreendiam severamente. “Deixem-na em paz”, disse Jesus. “Por que a estão perturbando? Ela praticou uma boa ação para comigo. Pois os pobres vocês sempre terão consigo, e poderão ajudá-los sempre que o desejarem. Mas a mim vocês nem sempre terão. Ela fez o que pôde. Derramou o perfume em meu corpo antecipadamente, preparando-o para o sepultamento. Eu lhes asseguro que onde quer que o evangelho for anunciado, em todo o mundo, também o que ela fez será contado em sua memória”.

Discutam:

Arranjem alguns adereços e figurinos simples e representem a história. Não se apressem. Parem para pensar nos sentimentos e respostas de cada pessoa na história.

- Por que a mulher derramou o perfume em Jesus?

Falem com Deus: meditem silenciosamente sobre a vossa própria resposta a Jesus. Agradeçam-Lhe por tudo o que Ele fez por vocês e adorem-No.



Palavras generosas

Colem uma folha de papel nas costas de cada pessoa e dêem a todos uma caneta. Revezem-se para escrever coisas positivas sobre cada membro da família nos seus papéis. Os mais jovens podem desenhar ou pedir ajuda para escrever. Quando todos terminarem, retirem os papéis e sentem-se em círculo para lê-los.



<https://youtu.be/DjGOfaWJC0>

Reflitam:

Como é que se sentiram depois de lerem as palavras sobre vocês? Foi difícil escrever sobre outros membros da família? Porquê?



Dica saudável

Reduzam o tempo de
“ecrã” da tecnologia.



Esticar para o céu

Fiquem em pé, em seguida, gatinhem para baixo até à posição de flexão. Gatinhem novamente para cima, fiquem de pé, e estiquem os braços para o céu. Gatinhem para baixo novamente, estiquem o pé direito para equilíbrio e braço direito para o céu. Gatinhem novamente para cima, fiquem de pé e repitam para lado esquerdo.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Descansem e falem juntos.

A quem vocês dão regularmente? Vocês podem dar tempo, ajuda prática, dinheiro...

Vão mais fundo: *Quando é que foram desafiados a dar mais do que o habitual?*



Agachamentos a pares



Fiquem de frente para um parceiro. Segurem os pulsos um do outro e agachem ao mesmo tempo. Faça três séries de 15 agachamentos.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Desafio de prancha e agachamento



Trabalhem a pares.

Enquanto uma pessoa está na posição de prancha, a outra pessoa faz agachamentos.

Troquem de lugar após 10 agachamentos.

Façam quatro séries.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Generosidade esperada

Leiam Marcos 14:3-9.

Pensem numa piada e contem-na sem a conclusão. Os outros conseguem adivinhar o final?

Muitas vezes podemos calcular finais porque os esperamos. Sabemos como acaba a história.

Os versículos 4-5 mostram-nos que os convidados pensaram que o perfume caro deveria ser usado 'como esperado'. Jesus, no entanto, honrou a mulher por dar inesperadamente. Está Jesus a chamar-nos para alguns atos inesperados de gratidão e adoração?

Falem com Deus: Perguntem a Deus se a vossa doação (individual ou familiar) precisa ser redirecionada ou aumentada. Dêem-Lhe tempo para falar e vos inspirar.



É melhor dar do que receber

Use fita ou corda para fazer uma linha no meio da vossa divisão. Escolham pelo menos duas coisas suaves por pessoa, como sapatos ou brinquedos de peluche que possam ser atirados com segurança e coloquem-nos na linha. Dividam em duas equipas, afastem-se da linha e coloquem um temporizador com três minutos. Ao começar, corram para a linha, peguem um item e atirem-no para lá da linha. Continuem atirando para trás e para a frente até o tempo acabar.

A equipa com menos itens ganha.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Desliguem todos os ecrãs
durante as refeições.



Correr em lava quente



Espalhem-se num local. Seleccionem um líder. Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

Descansem e falem juntos.

Qual é o melhor presente que já receberam?

Vão mais fundo: Que talento especial Deus vos deu?



Agachamentos com peso



Adicionem peso ao agachamento, se puderem. Revezem-se para pegar uma mochila, uma grande garrafa de água (ou uma criança!) e completarem 10 agachamentos.

Incentivem-se uns aos outros!

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Mais fácil: *Façam cinco agachamentos em cada série.*



Desafio a pares



Trabalhem a pares. Uma pessoa faz polichinelos enquanto o seu par gatinha 10 metros como um urso, faz cinco agachamentos com saltos, e depois gatinha de volta como um caranguejo. Dêem “mais cinco” e troquem de lugares.

Na segunda série, façam 10 abdominais em vez de agachamentos.

Terminem com ‘mais cinco’.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



Generosidade excepcional

Leiam Marcos 14:3-9.

Cheirem um pouco de perfume ou flores. O perfume que a mulher derramou na cabeça de Jesus valia provavelmente um ano de salário. Mesmo que ela não tenha percebido isso, a mulher estava a preparar Jesus para a Sua crucificação e sepultamento.

As palavras de Jesus no versículo 7 mostram que dar aos pobres é esperado de nós. Dar presentes extraordinários — mesmo extravagantes — a Jesus deve ser a nossa resposta à Sua incrível generosidade e amor para conosco.

Desenhem ou façam uma caixa-presente para cada pessoa. Decorem-na e escrevam dentro dela o talento especial ou habilidade que Deus vos deu.

Falem com Deus: Segurem a caixa-presente diante de Deus. Peçam-Lhe para usar este dom para os Seus propósitos.



Guardar o tesouro

Uma pessoa, o 'guarda', senta-se numa cadeira de frente para uma parede com um conjunto de chaves debaixo da cadeira. Todos começam na outra extremidade da sala e silenciosamente deslizam para tentar agarrar 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/r3lPb7AY_cs



Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Planeiem atividades familiares para substituir o tempo nos ecrãs.
Sejam criativos!

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit