

Crescer em profundidade — Semana 11



família.fitness.fé.diversão



**Jesus submete-se à vontade
de Deus!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
15:12-20, 37-
39

Pilatos cede à
multidão

Jesus submete-
se à vontade de
Deus

Jesus
reconhecido
como Deus



Aquecer

Corrida:
desenhar uma
pessoa

Aquecimento
de cantos

Sigam o líder



Movimentar

Prancha básica

Pranchas cima-
baixo

Pranchas em
espelho



Desafiar

Relógio louco

Batalha das
meias

Desafio de
prancha e lunge



Explorar

Ler o texto e
discutir

Ler o texto e
representar a
cena

Ler o texto e
contar a sua
história



Jogar

Chutar a lata

Jogo da
Confiança

Caminhada em
família

Começar

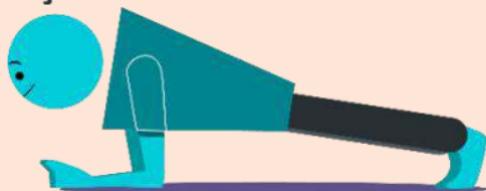
Ajudem a vossa família a ser ativa dentro ou fora nesta semana com três sessões divertidas:

- 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.



Corrida: desenhar uma pessoa

Façam uma corrida familiar. Uma pessoa faz cinco burpees, corre para um papel no lado mais distante da sala e desenha uma parte do corpo. Corre para trás e passa à próxima pessoa que faz o mesmo. O objetivo é que a família desenhe um corpo inteiro (cabeça, corpo, braços, mãos, pernas, pés) o mais rápido possível.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

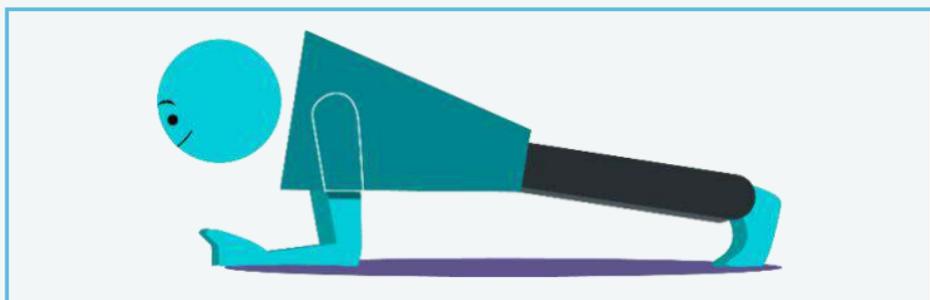
Descansem e falem juntos.

Quando é que estiveram numa multidão a gritar as mesmas palavras todos juntos?

Vão mais fundo: *Quando é que fizeram algo que não queriam fazer, apenas para agradar a outros?*



Prancha básica



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Apoie o vosso peso nos cotovelos.

Aguentem durante 20 segundos e descansem. Repitam mais uma vez.

Mais difícil: Alternem entre mãos e cotovelos numa ação fluida.



Relógio louco

Vão precisar de uma garrafa de plástico e marcas com os números 1 a 12.

Coloquem os números no chão como um relógio e coloquem a garrafa no meio.

Revezem-se para girar a garrafa. Toda a família faz esse número de repetições para qualquer movimento que escolherem. (Por exemplo, sete agachamentos ou três abdominais.)

Joguem durante cinco minutos.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Mais fácil: Joguem apenas durante três minutos.



Pilatos cede à multidão

Leiam **Marcos 15:12-15** da Bíblia.

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

Depois de três anos de ministério e 33 anos na Terra, chegamos ao último dia da vida de Jesus. Os líderes judeus entregam Jesus a Pilatos, o Governador Romano, e exigem que Ele seja crucificado. Antes que este castigo cruel seja realizado, Jesus é humilhado e torturado — de boa vontade — por nós.

Passagem bíblica — Marcos 15:12-20, 37-39 (NVI)

“Então, que farei com aquele a quem vocês chamam rei dos judeus?”, perguntou-lhes Pilatos.

“Crucifica-o”, gritaram eles.

“Por quê? Que crime ele cometeu?”, perguntou Pilatos.

Mas eles gritavam ainda mais: “Crucifica-o!”

Desejando agradar a multidão, Pilatos soltou-lhes Barrabás, mandou açoitar Jesus e o entregou para ser crucificado.

¹⁶ Os soldados levaram Jesus para dentro do palácio, isto é, ao Pretório e reuniram toda a tropa. Vestiram-no com um manto de púrpura, depois fizeram uma coroa de espinhos e a colocaram nele. E começaram a saudá-lo: “Salve, rei dos judeus!” Batiam-lhe na cabeça com uma vara e cuspiam nele. Ajoelhavam-se e lhe prestavam adoração. Depois de terem zombado dele, tiraram-lhe o manto de púrpura e vestiram-lhe suas próprias roupas. Então o levaram para fora, a fim de crucificá-lo.

³⁷ Mas Jesus, com um alto brado, expirou. E o véu do santuário rasgou-se em duas partes, de alto a baixo. Quando o centurião que estava em frente de Jesus ouviu o seu brado e viu como ele morreu, disse: “Realmente este homem era o Filho de Deus!”

Discutam:

Os líderes judeus agitaram a multidão para conseguir o que eles queriam. Por que acha que Pilatos cedeu à exigência da multidão?

Falem com Deus: Senhor Jesus, peço perdão pelos tempos que entrego aos outros e faço o que eles querem. Por favor, ajuda-me a fazer sempre o que queres que eu faça.



Chutar a lata

Façam um círculo no chão e coloquem uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todos tentam atirá-la para fora do círculo. Se o guarda tocar noutra pessoa antes dela chutar a lata, ela passa a ser o novo guarda. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Se alguém chutar a lata sem ser tocado, é o vencedor dessa rodada.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Reflitam:

O que é que gostaram no jogo?

O que tornou mais fácil para alguém chutar a lata?



Dica saudável

Reduzam o tempo de
“ecrã” da tecnologia.



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.

- 10 polichinelos
- 10 saltos calcanhares atrás
- 10 abdominais
- 10 agachamentos

Façam duas séries.



https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Descansem e falem juntos.

Quando é que fizeram sacrificialmente alguma coisa por outra pessoa?



Pranchas cima-baixo



Comecem na posição de prancha nos cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mudem o vosso peso e pressionem para que fiquem apoiado nas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Voltem aos cotovelos.

Façam 10 repetições e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

Mais fácil: mantenham a mesma técnica a partir dos joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou numa cadeira.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Batalha das meias



Vão precisar de cerca de 20 pares de meias enroladas.

Marquem uma área de 8 x 4 metros e dividam-na em dois. Formem duas equipas e coloquem metade das meias em cada lado.

Os membros da equipa correm para um par de meias, realizam um agachamento e atiram as meias para o outro lado da área. Continuem durante 30 segundos. A equipa com o menor número de meias ganha.

Repitam três vezes.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Jesus submete-se a Deus

Leiam Marcos 15:16-20.

Lenta e reverentemente representem esta cena, se apropriado para a vossa família. Usem um roupão ou casaco, arranjem uma vara e quaisquer outros adereços adequados. Usem as palavras “os soldados” em vez de 'eles' para iniciar cada frase, à medida que o texto de Marcos 15:16-20 é lido em voz alta. Terminem em silêncio com a vossa figura de Jesus na posição da crucificação.

- Como é que Jesus respondeu a esta crueldade?

Falem com Deus: Reúnam-se num círculo apertado e agradeçam a Jesus por estar disposto a aceitar a punição pelos nossos pecados.



Jogo da Confiança

Façam o jogo da confiança de duas maneiras:

1. Uma pessoa fica entre duas e baloiça-se para a frente e para trás com os olhos fechados. O que sentiu ao ser amparado pela família?
2. Subam para uma cadeira, fechem os olhos e caiam para trás nos braços da família.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Reflitam:

Como são estas duas atividades do jogo da confiança, como Jesus e Deus Pai no momento da crucificação?



Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Desliguem todos os ecrãs
pelo menos 60 minutos
antes de dormir.



Sigam o líder



Coloquem a vossa música favorita. Corram numa roda. Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Um palmas - uma prancha
- Duas palmas - dois alpinistas
- Três palmas - três agachamentos

Mudem de líder ao fim de um minuto.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

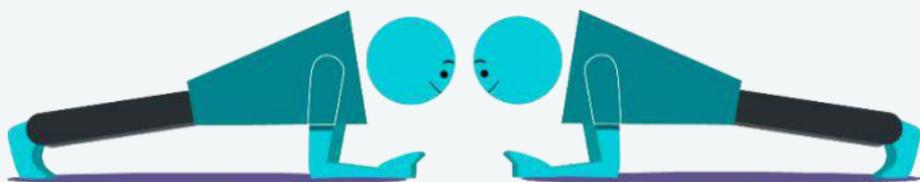
Descansem e falem juntos.

Qual a coisa importante que entenderam primeiro sobre Jesus?

Vão mais fundo: Qual é uma razão para segui-Lo hoje?



Pranchas em espelho



Trabalhem em pares. Coloquem-se em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e deverá imitar tudo o que a outra faz. Divirtam-se.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

Vão mais fácil: *Consultem o exercício da prancha do Dia 1 ou 2 desta semana.*



Desafio de prancha e lunge



Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna. Façam quatro séries.

Mais fácil: *Façam cinco lunges em cada perna.*

Mais difícil: *Adicionem pesos aos lunges.*



Jesus reconhecido como Deus

Leiam Marcos 15:37-39.

Este soldado romano viu Jesus morrer e estava convencido sobre quem Jesus realmente era.

Contem a vossa história de quando se convenceram sobre Jesus e começaram a segui-Lo.

Falem com Deus: Há muitas pessoas no vosso círculo de família, amigos e comunidade que ainda não estão convencidas sobre Jesus. Indiquem alguns e orem para que eles tenham a mesma resposta que o soldado.



Caminhada em família

Desfrutem de um passeio juntos em família. Caminhem ao redor da vossa casa, quintal ou, se possível, bairro.



A young man with dark hair is lying on his back on a wooden floor, looking down at a white smartphone held in his hands. He is wearing a dark t-shirt. Surrounding him are several other people's hands, also holding white smartphones, suggesting a group of people are all using their phones. The scene is captured from a high angle, looking down at the man.

Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Agendem o tempo de ecrã
para cada pessoa na
família.

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