

Crescer em profundidade — Semana 12



família.fitness.fé.diversão



Jesus — ressuscitado e vivo!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
16:1-7

Jesus foi
enterrado

Jesus
ressuscitou

Jesus está à
espera



Aquecer

Agarrar a
cauda

Corrida de
recolha de
objetos

Carrinho-de-
mão e Lagarta



Movimentar

Burpees
Simples

Burpees

Saltos de sapo
e burpee



Desafiar

Corrida de
prancha

Jogo do galo

Final family.fit



Explorar

Ler o texto e
identificar
aromas
comuns

Ler o texto e
planear uma
surpresa para
outros

Ler o texto e
pesquisar
usando
instruções
quentes e frias



Jogar

Corrida de
obstáculos de
carrinho de
mão

Atirar a bola
de papel

Esconder e
procurar

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.



Agarrar a cauda

Todos usam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa na parte de trás. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Se um elemento perder a sua cauda, faz cinco flexões e continua o jogo. Divirtam-se!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

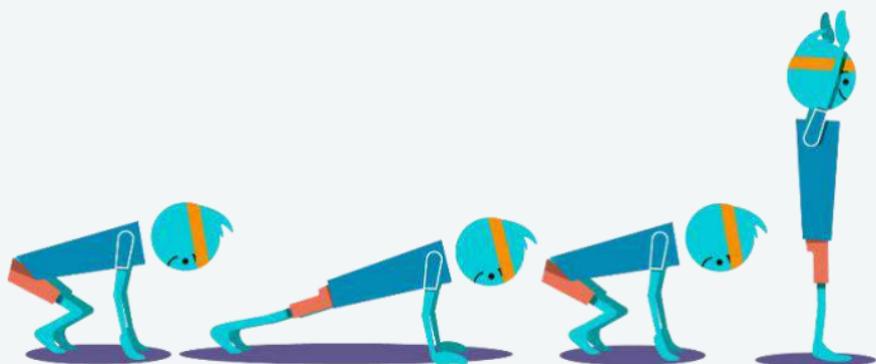
Descansem e falem juntos.

Quais são alguns dos rituais na vossa família ou comunidade?

Vão mais fundo: *Por que é que as pessoas seguem rituais?*



Burpee simples



Coloquem as mãos no chão, coloquem-se na posição de prancha e, em seguida, coloquem ambos os pés para a frente para ficar em pé e bater palmas sobre a vossa cabeça.

Tomem alguns minutos para praticar em família - não se esqueçam de dar uns aos outros bom treino e encorajamento.

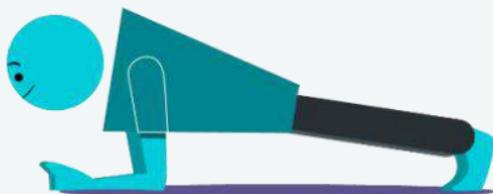
Revezem-se e cronometrem cada membro da família para verem quanto tempo levam a fazer 10 burpees!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



Corrida de prancha



Dividam em dois grupos e fiquem afastados a cinco metros de distância. Uma pessoa começa na posição de prancha e move-se lateralmente para o outro grupo. Passa à próxima pessoa que se move para trás através do espaço numa prancha lateral.

Vejam quantas voltas conseguem fazer em três minutos.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

Mais difícil: Aumentem o tempo para cinco minutos.



Jesus está sepultado

Leiam **Marcos 16:1-2** da Bíblia.

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

Jesus foi colocado num túmulo recortado na rocha. A entrada foi selada com uma enorme pedra e guardada por soldados para evitar que alguém roubasse o corpo.

Passagem bíblica — Marcos 16:1-7 (NVI)

Quando terminou o sábado, Maria Madalena, Salomé e Maria, mãe de Tiago, compraram especiarias aromáticas para ungir o corpo de Jesus. No primeiro dia da semana, bem cedo, ao nascer do sol, elas se dirigiram ao sepulcro,³ perguntando umas às outras:

“Quem removerá para nós a pedra da entrada do sepulcro?”

Mas, quando foram verificar, viram que a pedra, que era muito grande, havia sido removida. Entrando no sepulcro, viram um jovem vestido de roupas brancas assentado à direita, e ficaram amedrontadas.

⁶“Não tenham medo”, disse ele. “Vocês estão procurando Jesus, o Nazareno, que foi crucificado. Ele ressuscitou! Não está aqui. Vejam o lugar onde o haviam posto. ⁷ Vão e digam aos discípulos dele e a Pedro: ‘Ele está indo adiante de vocês para a Galiléia. Lá vocês o verão, como ele lhes disse.’”

Discutam:

O nosso olfato é importante. Revezem-se tentando adivinhar diferentes aromas comuns com os olhos fechados.

A unção de um corpo com especiarias era parte do ritual de enterro. As especiarias

perfumadas eram extremamente caras e eram uma expressão de amor e respeito.

Por que as mulheres estavam dispostas a esforçar-se tanto na unção do corpo de Jesus?

Pensem numa situação em que alguém mostrou o seu amor por vocês. Como é que fizeram isso?

Falem com Deus: Escrevam uma carta a Deus expressando o vosso amor. Escolham alguém para reunir as cartas e mantê-las num lugar seguro. Combinem um tempo para abri-las novamente.



Corrida de obstáculos de carrinho de mão

Montem uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhem em pares para percorrer o percurso numa corrida de “carrinho de mão”.

Posição do carrinho-de-mão: Uma pessoa está na posição da prancha enquanto a outra fica em pé e lhe segura os tornozelos. Avancem desta forma.

Cronometrem cada equipa. Troquem de lugar e façam de novo.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



Dica saudável

Reduzam o tempo de
“ecrã” da tecnologia.



Corrida de recolha de objetos

Dividam-se em duas equipas e fiquem em lados opostos. Coloquem 21 objetos no meio do chão. Cada equipa corre e recolhe os objetos um por um, como uma corrida. Vejam que equipa conseguiu apanhar mais. Descansem e repitam.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Descansem e falem juntos.

Partilhem a história mais incrível que já ouviram.

Vão mais fundo: Porque é que eventos incríveis ou incomuns às vezes nos assustam?



Burpees



Fiquem com os pés juntos. Dobrem-se e coloquem as mãos no chão enquanto saltam os pés para uma posição de prancha.

Façam uma flexão para cima, depois saltem com os pés em direção às mãos. Levantem-se, pulem e batam as mãos acima da cabeça.

Façam 10 burpees lenta e fluidamente.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Mais fácil: *Façam o burpee simples do Dia 1.*



Jogo do galo

Façam um tabuleiro do jogo do galo no chão antes de começar (usem fita ou corda).

Trabalhem em duas equipas. Cada equipa recebe um desafio, como por exemplo, três burpees. Quando concluído, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo. Continuem com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Jesus ressuscitou

Leiam Marcos 16:3-6.

Gostam de surpresas? Surpreendam alguém da vossa família antes do final do dia. Sejam criativos!

As mulheres nesta história viveram uma surpresa alarmante. Jesus não estava mais no túmulo!

Que coisa nova aprenderam elas sobre Jesus neste momento? O que isto significa para vocês hoje?

Falem com Deus: Obrigado Senhor Jesus, por leares o nosso pecado para a cruz. Conquistaste o pecado e a morte. Levantaste-te novamente para provar que És Deus. Ajuda-nos a viver todos os dias à luz desta verdade.



Atirar a bola de papel

Desafio de Atirar a bola: Todos fazem uma bola de papel e praticam atirando e apanhando com uma mão. Em seguida, façam em círculo e atirem a vossa bola para a direita, ao mesmo tempo que apanham a bola que vem da esquerda. Encorajem-se uns aos outros.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple, a woman on the left and a man on the right, are looking at a smartphone together. The woman has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and appear to be engaged in a conversation about the phone. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.
Discutam todas as coisas
boas que podem fazer sem
um ecrã e exponham a
lista.



Carrinho de mão e lagarta

Carrinho-de-mão: Trabalhem a pares. Andem 10 metros e depois troquem posições.

Lagarta: Dobrem a cintura e ponham as mãos no chão. Afastem as mãos até estarem em posição de prancha, com as costas planas e caminhem. Andem com os pés o mais perto possível das mãos.

Repitam durante 10 metros. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Descansem e falem juntos.

Quando é que quase se atrasaram para alguma coisa?

Vão mais fundo: *Contem sobre o tempo mais longo que esperaram por alguém.*



Salto de sapo e burpee

Façam um burpee normal (do Dia 2). No entanto, quando voltarem para a posição de pé depois de estar em baixo no chão, saltem tão longe quanto possível, como um sapo.

Revezem-se medindo o quão longe cada pessoa consegue pular!

Mais fácil: Não tentem pular longe.



Final family.fit



Completem a temporada com um desafio que inclua tudo o que aprendemos!

A pares, façam estes movimentos o mais rápido possível, mas com boa técnica:

- 20 segundos de pranchas e super-homem
- 20 burpees, mergulhos, patinadores de velocidade, lunges, flexões, abdominais, alpinistas, agachamentos.

Façam 3 séries.

Não se esqueçam de usar um temporizador!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



Jesus está à espera

Leiam Marcos 16:1-7.

Revezem-se escondendo um objeto. Quem esconde usa as palavras “quente” e “frio” para mostrar o quão perto os outros estão do objeto.

Por que é que as mulheres estavam à procura de Jesus no lugar errado?

Jesus ressuscitado esperava-os na Galileia, onde tinha prometido que estaria.

Onde é que Jesus poderia estar à vossa espera hoje?

Falem com Deus: Orem numa viagem por quatro lugares diferentes da vossa casa por: (1) a vossa vida pessoal com Deus; (2) seguir Deus como uma família; (3) o vosso país; (4) os vossos amigos que ainda não seguem Jesus.



Esconder e procurar

Uma pessoa esconde algo em casa que será reconhecido pelo resto da família. Dá uma pista para incentivar os outros a encontrar o objeto ausente.

Repetir com um novo objeto.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman is on the left, with short, curly dark hair, wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing glasses and a light pink polo shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Dica saudável

Reduzam o tempo de ecrã.

Useem apenas programas e aplicativos que tragam benefícios para a vossa 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](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