Crescer em Sabedoria — Semana 1

family.fit

família.fitness.fé.diversão

Viver com propósito

www.family.fit

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Mateus 5:13-16	Conhecer o seu propósito	Ser conhecido por fazer o bem	Viver para a glória de Deus
Aquecer	Junkyard dog	Mexam o vosso corpo	Passos de urso e caranguejo
Movimentar	Lunges a pares	Lunges fundos e lentos	Lunges com peso
Desafiar	Caminhar como uma luz	Sal e luz	Percurso de obstáculos
Explorar	Ler o texto, discutir e provar sal	Ler o texto, discutir e encontrar a parte mais escura da casa	Ler o texto, discutir e desenhar um farol
Jogar	Saltar para dentro, saltar para fora	Basquetebol de meia	Brilha Jesus brilha

Começar

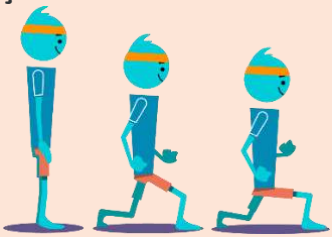
Ajudem a vossa família a ser ativa dentro ou fora nesta semana com três sessões divertidas:

- 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.

Aquecer

Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.

https://youtu.be/jglSsNnFVys

Descansem e falem juntos.

Digam três coisas onde usam sal, ou onde encontram sal.

***Vão mais fundo**: O que vos dá mais satisfação, pessoalmente e como família?*

Movimentar

Lunges a pares

Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado. Façam quatro séries de 10 repetições. Descansem entre cada série.

https://youtu.be/vb0H2Ke823I

***Mais fácil**: Façam duas séries.*

***Mais difícil**: Aumentem as repetições para 20 em cada série.*

Desafiar

Caminhar como uma luz

Dividam-se em pares.

Um par caminha até um ponto afastado 10 metros e regressa fazendo lunges. Mantenham as costas direitas (como uma luz) e carreguem um peso acima da cabeça, se conseguirem.

Para os outros pares, uma pessoa deita-se de barriga para baixo, enquanto a outra pessoa salta por cima e se deita no chão ao lado deles. A primeira pessoa levanta-se e salta por cima da segunda. Revezem-se para avançarem cinco metros e regressem. Façam quatro séries.

https://youtu.be/nETEiqmMuaE

***Mais difícil**: Aumentem para cinco séries.*

Explorar

Conhecer o seu propósito

Leiam **Mateus 5:13-16** da Bíblia.

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

Estes versículos vêm no início do mais famoso 'sermão' que Jesus fez para os seguidores no Seu Reino fora do normal.

Passagem bíblica — Mateus 5:13-16 (NVI)

"Vocês são o sal da terra. Mas, se o sal perder o seu sabor, como restaurá-lo? Não servirá para nada, exceto para ser jogado fora e pisado pelos homens."

"Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende

uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Ao contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus.”

Discutam:

Jesus usou coisas familiares para nos ajudar a pensar sobre o que significa segui-Lo. Aqui Ele usa o sal.

Arranjem um pouco de sal e cada um tente obter um único grão e prová-lo.

Vocês conseguem provar a salinidade nesse grão minúsculo? Que coisas sabem melhor com sal? O que acham que ser “sal” significa para nós hoje?

Falem com Deus: Arranjem uma foto de família ou uma foto daqueles que amam. Saboreiem outro grão de sal e enquanto o sabor aviva os vossos sentidos, façam uma oração abençoando cada pessoa.

Jogar

Saltar para dentro, saltar para fora

Façam círculo de mãos dadas com um líder no meio que dá instruções.

Primeira série - o líder diz “saltar para dentro” e todos gritam a ação e saltam para dentro. Repitam com outras instruções como, ‘saltar para fora’, ‘saltar para a direita’ e ‘saltar para a esquerda’.

Segunda série - todos dizem e fazem o oposto do que o líder diz (por exemplo, saltar para fora quando o líder diz ‘saltar para dentro’).

Terceira série - todos fazem a ação que o líder diz, mas gritam o contrário.

https://youtu.be/KPHYkYP35Nc

Dica saudável

Planeiem o sucesso.

Aquecer

Mexam o vosso corpo

Cada pessoa é o líder à vez. Comecem a correr em círculo. O líder diz o nome e a família deve fazer o movimento correspondente. Misturem-nos.

Sr. Lento – mexam-se devagar
Sr. Rápido – mexam-se depressa
Sr. Gelatina – abanem o corpo todo
Sr. Confuso – andem para trás
Sr. Pula – andem aos saltos
Sr. Pequeno – baixem-se e continuem a mexer-se
Sr. Forte – Mostrem os músculos dos braços
Sr. Alto – Alonguem e mexam-se
Sr. Cócegas – Sacudam os braços
Sr. Feliz – Mexam-se e sorriam

https://youtu.be/QJmo5rfwnX8

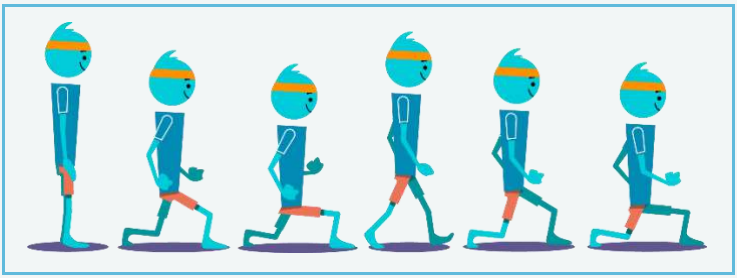
Descansem e falem juntos.

Para cada dedo, digam formas como que os outros têm sido bons para vocês, pessoalmente ou em família.

***Vão mais fundo**: Como é que acham que os outros vos descreveriam enquanto família?*

Movimentar

Lunges fundos e lentos



Pratiquem o lunge lento. Hoje, o nosso foco está no ritmo.

Dêem um passo em frente com uma perna e contem até cinco enquanto baixam lentamente os quadris até que o joelho recuado toque no chão. Levantem-se rapidamente. Repitam com a outra perna. Sejam uma tartaruga, não um coelho!

Repitam cinco vezes por perna.

https://youtu.be/vb0H2Ke823I

***Mais fácil**: apenas baixem até onde se sentem confortáveis.*

***Mais difícil**: aumentem as repetições para oito cada perna.*

Desafiar

Sal e luz

O líder fica numa extremidade da sala ou quintal de costas para os outros. Todos os outros estão na outra extremidade com as mãos acima das cabeças.

Caminhem lentamente com joelhos altos, nos dedos dos pés, de modo a que seja difícil de equilibrar, colocando todo o corpo em tensão. Quando o líder grita 'Sal e Luz' e se vira, todos devem congelar. Se o líder vir alguém a mexer-se, essa pessoa deve fazer três flexões.

Repita o jogo. Troquem de líderes.

https://youtu.be/m_VIgbZBgjU

***Mais difícil**: Aumentem para cinco flexões.*

Explorar

Ser conhecido por fazer o bem

Leiam Mateus 5:13-16.

Recolham o máximo de luzes que conseguirem. Em seguida, encontrem o lugar mais escuro e acendam cada luz.

Jesus estava a falar para uma multidão de pessoas comuns. E no entanto, Ele disse-lhes: “Vocês são a luz do mundo”. É assim que Deus pretende realizar a Sua obra na Terra hoje: através de nós — através de ti!

De que maneiras podem deixar a vossa luz brilhar?

Falem com Deus: No silêncio, peçam a Deus para vos ajudar a verem como podem deixar a vossa luz brilhar. Anotem essas ideias e partilhem-nas uns com os outros. Desliguem todas as luzes, exceto uma. Agradeçam a Deus, pois mesmo uma pequena luz faz uma grande diferença.

Jogar

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.

https://youtu.be/d2c863bAZT0

Dica saudável

Planeiem o sucesso. Façam um calendário familiar para cada semana onde os planos de cada um estão agendados. Usem imagens e símbolos para ajudar as crianças mais novas.

Aquecer

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.

Repitam durante 10 metros. Façam 3 séries.

https://youtu.be/ynPJlYUlYWo

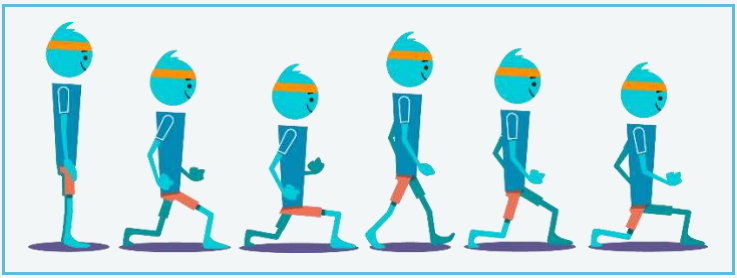
Descansem e falem juntos.

Conseguem pensar em lugares ‘escuros’ que precisem da luz de Jesus?

***Vão mais fundo**: Quem sabem que brilha a luz de Jesus?*

Movimentar

Lunges com peso



Adicionem peso ao lunge. Usem uma mochila com um livro ou segurem garrafas de água nas mãos. Pensem criativamente para encontrarem pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembrem-se de manter a técnica adequada.

Completem dois conjuntos de 10 repetições. Descansem 30 segundos entre os conjuntos.

***Mais fácil**: Apenas baixem até onde se sentem confortáveis e façam apenas oito repetições em cada série.*

***Vai mais difícil**: Aumentem as repetições para 16 por perna.*

Desafiar

Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc). Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.

https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ

Explorar

Viver para a glória de Deus

Leiam Mateus 5:13-16.

O propósito final que Jesus sugere nestes versículos é que as nossas vidas apontarão, de alguma forma, visivelmente para Deus e Lhe darão glória! Até pensar nisso é extraordinário!

Imaginem que estão sozinhos com Jesus. Onde ou a quem acham que Ele pode pedir-vos para deixarem a vossa luz brilhar?

Falem com Deus: Desenhem ou imprimam um farol e desenhem ou coloque fotos de cada membro da família nele. Lembrem-se daqueles lugares escuros que precisam da luz de Jesus. Peçam a Deus que ajude cada um de vocês a deixar a vossa luz brilhar esta semana de uma maneira que possa fazer com que outros dêem glória a Deus.

Jogar

Brilha Jesus brilha

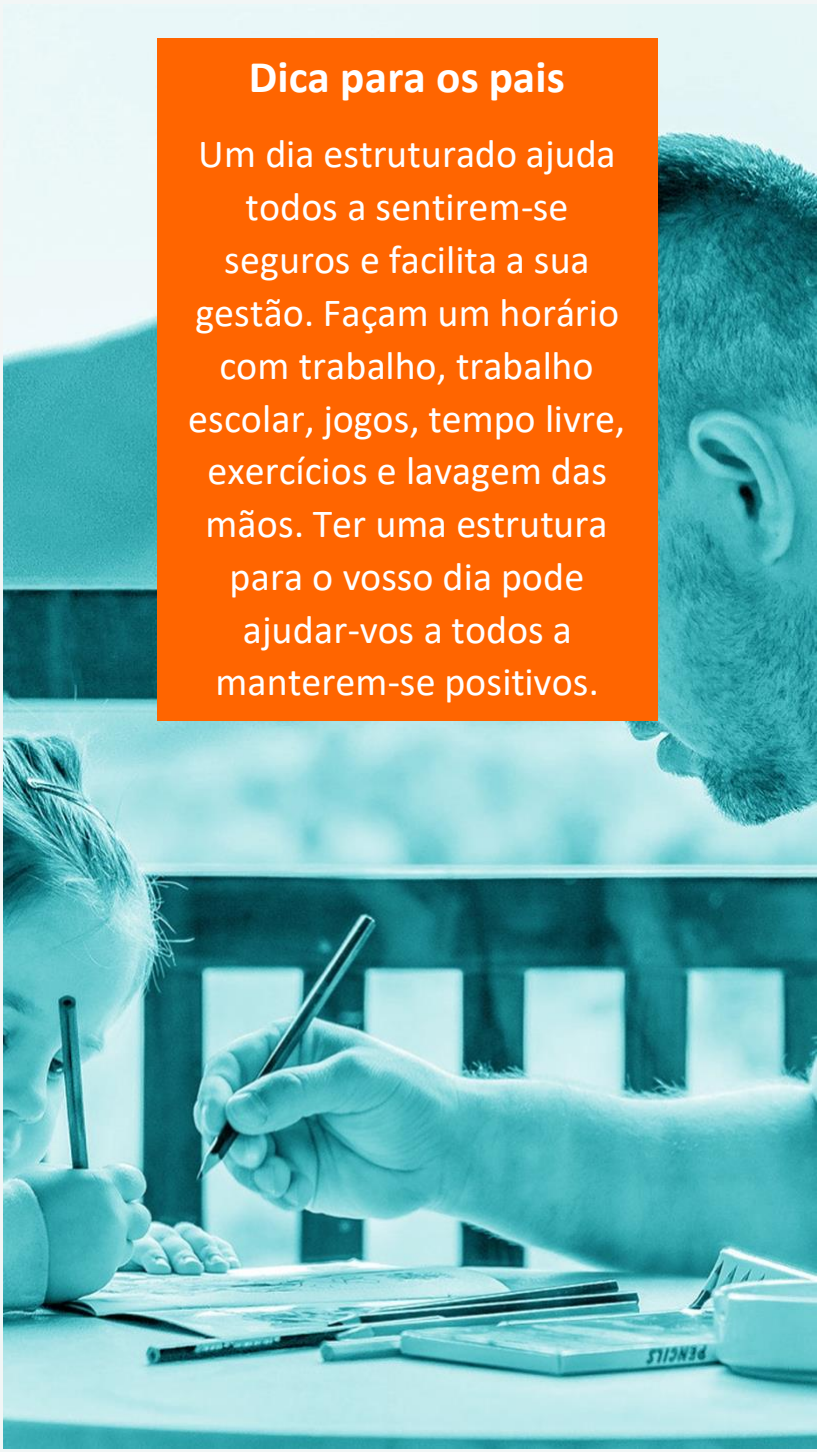
Existe uma boa ação que possam fazer enquanto família para brilhar o amor de Jesus a outra família ou pessoa próxima? Façam uma lista do que poderiam fazer enquanto família. Escolham um ou mais e planeiem fazer juntos como família na próxima semana.

Após a atividade, reflitam em família.

Gostaram da atividade? Como se sentiram depois? Como é que se sentiu a pessoa que ajudaram? É algo que poderiam continuar a fazer enquanto família?

Dica para os pais

Um dia estruturado ajuda todos a sentirem-se seguros e facilita a sua gestão. Façam um horário com trabalho, trabalho escolar, jogos, tempo livre, exercícios e lavagem das mãos. Ter uma estrutura para o vosso dia pode ajudar-vos a todos a manterem-se positivos.



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.

Internet e vídeos

Encontrem todas as sessões no **site family.fit**

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:

Encontrem todos os vídeos para family.fit no **canal family.fit do YouTube®**

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