

Crescendo mais Sábio — Semana 2



família.fitness.fé.diversão



**Oferecendo uma maneira
diferente**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
5:38-42

Generosidade
em vez de
vingança

Muitas maneiras
de ser generoso

Siga as palavras
de Jesus todos
os dias



Aquecimento

Mova-se com
música

Toque de mão

Círculo com
braços e formas
com o corpo



Mova-se

Flexões na
parede

Flexões
com parceiros

Pirâmide de
flexões



Desafio

Sorteie uma
tarefa

Carregue todos
os objetos

Dê o que puder



Explore

Leia os versos,
discuta e
compartilhe
experiências

Leia versos,
discuta e
escreva frases
“se... então...”

Leia versos,
discuta e planeje
maneiras de ser
generoso



Jogue

Ilhas de papel

Formigas em um
tronco

Faça mímica e
adivinha

Começando

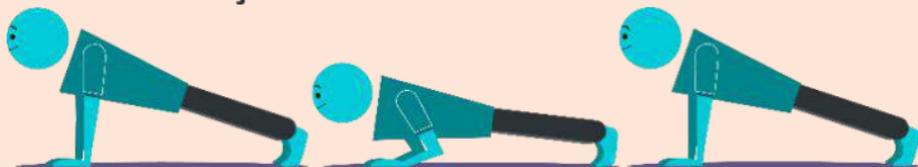
Ajude sua família a ser ativa dentro ou fora esta semana com três sessões divertidas:

- Envolve todos — qualquer um pode liderar!
- Adapte para a sua família
- Encoraje uns aos outros
- Desafiem-se
- Não se exercite se causar dor

Compartilhe family.fit com outras pessoas:

- Publique uma foto ou vídeo nas redes sociais e marque com **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**.
- Faça family.fit com outra família

Mais informações no final deste manual.



ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.

Aquecimento



Mova-se com música



Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corrida no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corrida no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

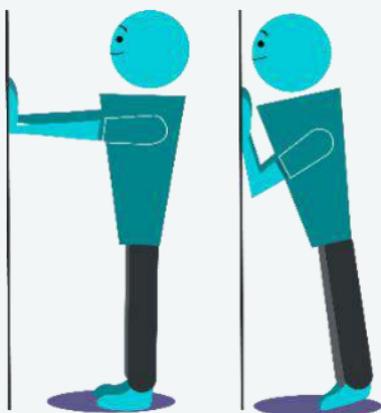
Descansem e conversem juntos.

Se alguém faz algo desagradável para você, como você reage?

Vá mais fundo: Quando você esteve em uma situação em que você queria se vingar? O que você escolheu fazer?



Flexões na parede



Fique com os braços estendidos em direção a uma parede. Incline-se para a frente, coloque as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurre de volta para a posição original.

Complete 10 flexões de parede e descanse. Faça três rodadas.

Mais fácil: Fique mais perto da parede.

Mais difícil: Faça flexões de joelhos.



Sorteie uma tarefa

Coloque pelo menos 10 pedaços de papel em um recipiente, cada um com uma tarefa diferente escrita nele: 10 abdominais, 5 flexões, 15 polichinelos, abraçar cada pessoa, “high five” com cada pessoa, pegar um copo de água para cada pessoa, 20 segundos de joelhos altos, 20 segundos de prancha, 15 segundos de superman.

Revezem-se para sortear e fazer a tarefa que tirou. Você pode optar por ajudar outra pessoa com sua tarefa, e você também pode sortear mais de uma vez se quiser um desafio extra.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

Mais difícil: Aumente para cinco rodadas.



Generosidade em vez de vingança

Leia **Mateus 5:38-42** na Bíblia.

Se você precisar de uma Bíblia, acesse <https://bible.com> ou baixe o App da Bíblia no seu telefone.

Dar generosamente quando alguém não merece é difícil. Esses versículos continuam os ensinamentos de Jesus sobre como é viver em Seu Reino de cabeça para baixo.

Passagem bíblica — Mateus 5:38-42 (NVI)

“Vocês ouviram o que foi dito: “Olho por olho e dente por dente”. Mas eu lhes digo: Não resistam ao perverso. Se alguém o ferir na face direita, ofereça-lhe também a outra. E se alguém quiser processá-lo e tirar-lhe a túnica, deixe que

leve também a capa. Se alguém o forçar a caminhar com ele uma milha, vá com ele duas. Dê a quem lhe pede, e não volte as costas àquele que deseja pedir-lhe algo emprestado”.

Discuta:

Quando alguém nos machuca, é natural querer revidar. Você pode pensar em momentos em que Jesus experimentou a dor dos outros — e agiu de forma diferente? O que você acha surpreendente sobre Suas palavras? Quais partes são difíceis?

Converse com Deus: As palavras de Jesus são “de cabeça para baixo” — não a maneira “normal” de reagir. Compartilhe uma coisa que Jesus diz que soa emocionante ou uma coisa que soa quase impossível. Ore para que Deus torne o impossível possível.



Ilhas de papel

Fique em um grande círculo com folhas de papel no chão como ilhas no meio. Todos se movem ao redor do círculo até que o líder diga “ilhas”. Todos devem ficar em uma ilha. Se não conseguirem, ficam ao lado. Mais de uma pessoa pode estar numa ilha de cada vez se conseguirem equilibrar.

Depois de cada rodada, retire uma das ilhas. Continue até que reste uma ilha. Divirta-se!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



Dica de saúde

Planeje o sucesso.

Aquecimento



Toque de mão

Enfrente um parceiro em uma posição de flexão. Tente tocar as mãos da outra pessoa enquanto protege as suas. Quantos toques você consegue dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansem e conversem juntos.

Qual é o melhor presente que você já recebeu? Qual é o melhor presente que você deu a outra pessoa?

Vá mais fundo: *Quais são algumas maneiras de dar que não envolvem dinheiro?*



Flexões de parceiros



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos perto do seu lado.

Fique de frente com seu parceiro com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam flexões ao mesmo tempo e, em seguida, toque na mão do parceiro.

Complete 10 e descanse. Faça duas rodadas.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Mais fácil: Reduza as repetições para oito.

Mais difícil: Complete três rodadas.



Carregue todos os objetos

Reúna 20 objetos (bolas, brinquedos, colheres). Coloque todos os objetos juntos a cinco metros de distância.

A primeira pessoa anda como um urso até os objetos. Faz três flexões, pega um (ou mais) objetos e faz afundos andando de volta com o (s) objeto (s).

Cada pessoa deve retornar com um objeto a mais do que a pessoa anterior até que todos os objetos sejam retornados à linha de partida.

Faça três rodadas.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

Mais difícil: Aumente para cinco flexões ou burpees.



Muitas maneiras de ser generoso

Leia Mateus 5:38-42.

Jesus fala sobre soldados e pessoas no tribunal que podem não ser sua experiência. Imagine que Jesus está sentado com sua família agora. Quais são as diferentes maneiras de “dar” — especialmente para pessoas que têm sido cruel com você?

Juntos, escreva frases relevantes para sua família usando o modelo de Jesus: “Se alguém..., então devemos...”

Converse com Deus: Revezem-se para ler cada frase. Depois de cada frase, peça a Jesus por Sua ajuda para fazê-lo. Deixe as frases onde você pode ver esta semana para lembrar a todos que o caminho de Jesus é “de cabeça para baixo”.



Formigas em um tronco

Todos ficam em pé em um “tronco” (uma linha, parede baixa ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Marque o tempo.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

A close-up photograph of a woman and a young girl. The woman is on the left, wearing a large yellow turban and a colorful patterned top. The girl is on the right, wearing a colorful headband and a matching patterned top. Both are looking towards the camera with slight smiles. An orange text box is overlaid on the bottom half of the image.

Dica de saúde

Planeje o sucesso. Encontre um horário regular para uma reunião de família a cada semana. Verifique o calendário de todos.

Encontre soluções para problemas e estimule uns aos outros com sucessos.

Aquecimento

**Círculo com braços e formas
com o corpo**

Círculos com os braços: Fique em círculo e juntos completem 15 de cada movimento de braço. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, grandes círculos para a frente, grandes círculos para trás.

Formas com o corpo: Deite-se de barriga para baixo, braços acima da cabeça e palmas juntas. Mova os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

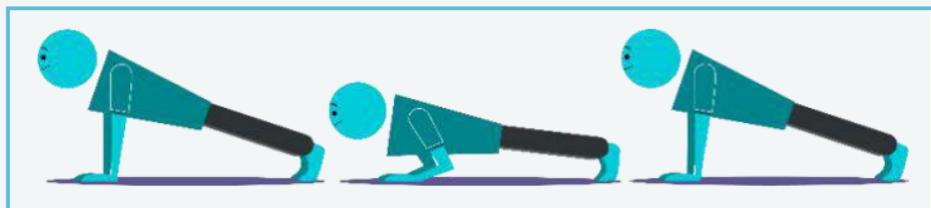
Descansem e conversem juntos.

Liste três coisas que sua família nunca poderia doar.

Vá mais fundo: *Que limites devemos colocar em nossa generosidade? Como decidiremos isso?*



Pirâmides de flexões



Comece com uma flexão. Descanse brevemente. Faça duas flexões e descance, depois três flexões e descance. Continue até 10 flexões. Uma vez que você chegar a 10, volte da mesma forma, em contagem regressiva. Se você fizer toda a pirâmide, você terá completado 100 flexões!

Mais fácil: *Faça flexões contra uma parede, mesa ou de joelhos. Complete a pirâmide até oito e volte na contagem regressiva.*

Mais difícil: *Faça uma versão mais avançada de flexões.*



Dê o que puder

Com um parceiro, veja quantos agachamentos vocês conseguem fazer em sete minutos. Sua pontuação será o total de repetições que vocês fizerem em equipe.

Este desafio é um desafio “sem parar”. Isso significa que, se você precisar parar e fazer uma pausa, seu parceiro terá que ser generoso e executar uma prancha enquanto você descansa. Troque quem está fazendo os agachamentos a qualquer momento, mas tente fazer pelo menos 10 agachamentos cada vez.

Certifique-se de dar encorajamento, dar motivação... dar de qualquer maneira que puder!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



Siga as palavras de Jesus todos os dias

Leia Mateus 5:38-42.

Fale sobre momentos em que um amigo ou estranho pede algo que pertence a você.

Como você se sente? Depende do que eles pedem ou de quem são?

Planeje diferentes maneiras de dar para que você demonstre as palavras de Jesus: “não se afaste deles”.

Converse com Deus: Que tipo de reputação a sua família tem por ser generosa com tempo, amizade e ajuda? Peça a Deus que o ajude a ser uma família “de cabeça para baixo”.



Faça mímica e adivinhe

Quais coisas são fáceis para você dar e quais são difíceis? Podem ser coisas mensuráveis como brinquedos, dinheiro ou roupas, ou coisas imensuráveis como tempo, serviço e palavras gentis.

Faça mímica ou desenhe sua resposta para que outros tentem adivinhar.

Refletir:

Isso foi fácil ou difícil de fazer? Se foi difícil, por quê? Em família, desafiem uns aos outros para dar uma coisa mais difícil esta semana.

Dica para os pais

Mantenha-se positivo!

É difícil se sentir positivo quando seus filhos estão te deixando maluco! Muitas vezes acabamos dizendo: “Pare de fazer isso!” Mas eles vão ouvir melhor instruções positivas e elogios por fazerem o certo.



Terminologia

O **aquecimento** é uma ação simples que aquece os músculos, ajuda a respirar fundo e a bombear o sangue. Coloque uma música divertida e animada para suas atividades de aquecimento. Faça uma série de movimentos de 3-5 minutos.

Os **alongamentos** são menos propensos a causar lesões quando feitos APÓS o aquecimento. Alongue devagar — e segure por cinco segundos.

Os movimentos podem ser vistos nos vídeos para que você possa aprender e treinar bem. Começar lentamente com foco na técnica permitirá que você vá mais rápido e fique mais forte depois.

Descanse e recupere após movimentos energéticos. A conversa é ótima nestes momentos. Beba água.

Bater na palma do outro é uma maneira de passar o exercício para a próxima pessoa. Você pode escolher diferentes maneiras de “passar a vez”, por exemplo, bater palmas ou assobiar. Você inventa!

Rodada — um conjunto completo de movimentos que serão repetidos.

Repetições — quantas vezes um movimento será repetido em uma rodada.

MAIS INFORMAÇÕES

Web e vídeos

Encontre todas as sessões no [site family.fit](https://family.fit)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Encontre todos os vídeos do family.fit no [canal family.fit do YouTube®](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



**Cinco Passos do
family.fit**



Vídeo promocional

Mantenha-se conectado

Esperamos que você tenha gostado deste manual do family.fit. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo.

Você encontrará todas as sessões family.fit no site <https://family.fit>.

O site tem as informações mais recentes, as maneiras de dar feedback e é o melhor lugar para se manter conectado com **family.fit!**

Se você gostou, por favor, compartilhe com outras pessoas que gostariam de participar.

Este recurso é dado gratuitamente e destinado a ser compartilhado com outros sem nenhum custo.

Se você deseja receber family.fit como e-mail semanal, você pode se inscrever aqui:

<https://family.fit/subscribe/>.

Se você traduzir isso para um idioma diferente, envie-nos um e-mail para info@family.fit para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit