

Crescer em Sabedoria — Semana 2



*família.fitness.fé.diversão*



**Dar de uma forma diferente**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus  
5:38-42

Generosidade  
em vez de  
vingança

Muitas formas  
de ser generoso

Seguir as  
palavras de  
Jesus todos os  
dias



Aquecer

Mexer com  
música

Toques de mão

Círculos de  
braços e formas  
com o corpo



Movimentar

Flexões de  
parede

Flexões a pares

Flexões em  
pirâmide



Desafiar

Tirar à sorte

Carregar todos  
os objetos

Dar o que puder



Explorar

Ler o texto,  
discutir e  
partilhar  
experiências

Ler o texto,  
discutir e  
escrever frases  
"se... então..."

Ler o texto,  
discutir e  
planear formas  
de ser generoso



Jogar

Ilhas de papel

Formigas num  
tronco

Mimar e  
adivinhar

# 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. Repitam estes movimentos até a música terminar:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com as palmas das mãos acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

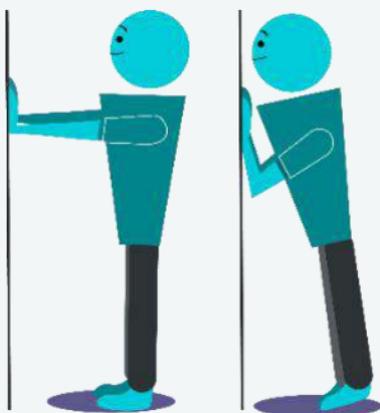
Descansem e falem juntos.

Se alguém vos faz algo incorreto, como reagem?

**Vão mais fundo:** Quando é que estiveram numa situação em que quiseram vingar-se? O que escolheram fazer?



## Flexões de parede



Fiquem com os braços estendidos em direção a uma parede. Inclinem-se para a frente, coloquem as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurrem de volta à posição inicial.

Completem 10 flexões de parede e descansem. Façam 3 séries.

**Mais fácil:** Fiquem mais perto da parede.

**Mais difícil:** façam flexões de joelhos ou em dedos dos pés.



## Tirar à sorte

Coloquem pelo menos 10 pedaços de papel num recipiente, cada um com uma tarefa diferente escrita: 10 abdominais, 5 flexões, 15 polichinelos, abraçar cada pessoa, dar 'mais cinco' a cada pessoa, obter um copo de água para cada pessoa, 20 segundos de joelhos altos, 20 segundos de prancha, 15 segundos de super-homem.

Revezem-se para tirar à sorte e fazer a tarefa que está no papel. Podem optar por ajudar outra pessoa com sua tarefa, e também podem optar por tirar à sorte mais de uma vez se quiserem um desafio extra.

Façam 3 séries.



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

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



## Generosidade em vez de vingança

Leiam **Mateus 5:38-42** da Bíblia.

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

Dar generosamente quando alguém não merece é difícil. Estes versículos dão continuidade ao ensinamento de Jesus sobre como é viver no Seu Reino fora do normal.

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

“Vocês ouviram o que foi dito: ‘Olho por olho e dente por dente’. Mas eu 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 de você 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 pede, e não volte as costas àquele que deseja pedir algo emprestado.”

### ***Discutam:***

Quando alguém nos magoa, é natural querermos reagir. Conseguem pensar em momentos em que Jesus experimentou dor dos outros — e agiu de forma diferente? O que acham surpreendente nas Suas palavras aqui? Quais as partes difíceis?

**Falem com Deus:** As palavras de Jesus são “de pernas para o ar” — não são a maneira “normal” de reagir. Partilhem uma coisa que Jesus diz que soe emocionante ou uma coisa que soe quase impossível. Orem para que Deus torne o impossível possível.



## Ilhas de papel

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

Depois de cada rodada, retirem uma ilha. Continuem até ficar só uma ilha. Divirtam-se!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



**Dica saudável**

Planeiem o sucesso.



## Toques de mão

Fiquem de frente para um parceiro em posição de flexão. Tentem tocar nas mãos da outra pessoa enquanto protegem as vossas. Quantos toques conseguem dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansem e falem juntos.

Qual é o melhor presente que já receberam? Qual é o melhor presente que já deram a outra pessoa?

***Vão mais fundo:*** *Quais são algumas formas de dar que não envolvem dinheiro?*



## Flexões a pares



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos junto ao lado.

Fiquem de frente para o vosso par no chão com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam uma flexão ao mesmo tempo e, em seguida, deem um ao outro “mais cinco” com uma mão.

Completem 10 e descansem. Façam duas séries.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

**Mais fácil:** Reduzam as repetições para oito.

**Mais difícil:** Complete três séries.



## Carregar todos os objetos

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

A primeira pessoa gatinha como um urso para os objetos. Fazem três flexões, apanham um (ou mais) objetos e fazem lunges ao regressar com o(s) objeto(s).

Cada pessoa deve regressar com mais um objeto do que a pessoa anterior até que todos os objetos tenham regressado à linha de partida.

Façam 3 séries.



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

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



## Muitas formas de ser generoso

Leiam Mateus 5:38-42.

Jesus fala sobre soldados e pessoas no tribunal que podem não ser a vossa experiência. Imaginem que Jesus está sentado com a vossa família agora. Quais são as diferentes maneiras de ‘dar’ — especialmente a pessoas que têm sido desagradáveis com vocês?

Juntos, escrevam frases relevantes para a vossa família usando o modelo de Jesus: “Se alguém..., então devemos...”

**Falem com Deus:** Revezem-se para ler cada frase. Um após o outro, peçam a Jesus a Sua ajuda para fazê-lo. Deixem as frases onde possam vê-las durante esta semana para lembrar a todos que a forma de Jesus é ‘de pernas para o ar’.



## Formigas num tronco

Todos permanecem num 'tronco' (uma linha, parede baixa ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Coloquem temporizador.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>



## Dica saudável

Planeiem o sucesso.  
Arranjam um horário regular para uma reunião de família a cada semana. Verifiquem o calendário juntos. Encontrem soluções para problemas e estimulem-se uns aos outros com sucessos.



## Círculos de braços e formas com o corpo

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

Formas do corpo: deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

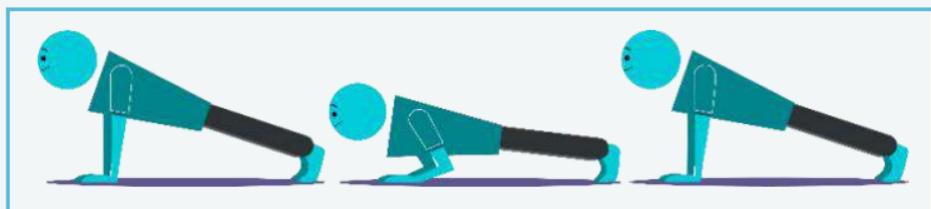
Descansem e falem juntos.

Enumerem três coisas que a vossa família nunca poderia dar.

**Vão mais fundo:** *Que limites devemos colocar na nossa generosidade? Como decidimos isso?*



## Pirâmides de flexões



Comecem com uma flexão. Descansem brevemente. Façam duas flexões e descansam, depois três flexões e descansam. Continuem até às 10 flexões. Quando chegarem a 10, façam o caminho inverso até chegar novamente ao um. Se fizerem toda a pirâmide, terão completado 100 flexões.

**Mais fácil:** Flexões contra uma parede, mesa ou em joelhos. Façam a pirâmide só até oito antes de inverter novamente.

**Mais difícil:** Façam uma versão mais avançada da flexão.



## Dar o que puder

Com um parceiro ver quantos agachamentos conseguem fazer em sete minutos. A vossa pontuação será o total de repetições que fizerem em equipa.

Este desafio é um desafio “sem parar”. Isto significa que, se algum precisar parar e fazer uma pausa, o parceiro terá que ser generoso e ficar em prancha enquanto o outro descansa. Troquem quem está a fazer os agachamentos a qualquer momento, mas tentem fazer pelo menos 10 agachamentos cada vez.

Certifiquem-se que dão encorajamento, motivação... dar de toda a maneira que puderem!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



## Seguir as palavras de Jesus todos os dias

Leiam Mateus 5:38-42.

Falem sobre situações em que um amigo ou estranho pede algo que vos pertence.

Como é que se sentem? Depende do que eles pedem ou de quem são?

Planeiem diferentes formas de dar para que demonstrem as palavras de Jesus: ‘não voltar costas’.

**Falem com Deus:** Que tipo de reputação tem a vossa família por ser generosa com tempo, amizade e ajuda? Peçam a Deus que vos ajude a ser uma família “de pernas para o ar”.



## Mimar e adivinhar

Que coisas são fáceis para vocês darem e quais são difíceis? Podem ser coisas tangíveis como brinquedos, dinheiro ou roupas, ou coisas intangíveis como tempo, serviço e palavras gentis.

Mimem ou desenhem a vossa resposta para que os outros tentem adivinhar.

### **Reflitam:**

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

## Dica para os pais

Mantenham-se positivos!  
É difícil se sentir-se positivo quando os vossos filhos estão a por-vos malucos. Muitas vezes acabamos a dizer: “Parem de fazer isso!” Mas eles vão ouvir melhor instruções positivas e elogios por fazer o correto.



# 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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)