

Crescendo em Sabedoria — Semana 3



família.fitness.fé.diversão



Indo ainda mais longe!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
5:43-48

Jesus
nos ensina

Jesus nos
desafia

Jesus deixa um
exemplo para nós



Aquecimento

Carrinho de
mão e
minhocas

Siga o líder

Pegue a cauda



Mova-se

Abdominais
com
parceiros

Abdominais
de
borboleta

Abdominais
com peso



Desafio

Desafio de
prancha em
família

Círculo de
diversão

Tabata de
abdominais/flexões



Explore

Leia os
versos e
adivinha
um objeto

Releia os
versos e
adivinha
diferenças

Releia os versos e
jogue o jogo de
espelho



Jogue

Jogo da Teia

Pega-pega
joelho

Salto impossível

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



Carrinho de mão e minhocas

Carrinho de mão: Trabalhe com um parceiro. Caminhe 10 metros e troque de lugar.

Minhoca: Dobre a cintura e coloque as mãos no chão. Mova suas mãos até que você esteja em uma posição de prancha com as costas retas. Então, caminhe com seus pés o mais perto de suas mãos que puder.

Repita por 10 metros. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/89YWstOqOwA>

Descansem e conversem juntos.

Compartilhe algo que você aprendeu recentemente. Com quem ou onde você aprendeu?

Vá mais fundo: *Quais pessoas você confia para te ensinar coisas boas e certas?*



Abdominais com parceiros



Deite de costas com as pernas dobradas e os pés firmes no chão. Enrole seu corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Retorne à posição inicial.

Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura seus pés. Faça cinco abdominais e troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Mais difícil: *Faça cinco ou mais rodadas.*



Desafio de prancha em família



Alinhem-se um ao lado do outro em uma posição de prancha. A primeira pessoa se levanta e salta sobre cada membro da família e retoma a posição de prancha no final da fila. A próxima pessoa faz o mesmo até que todos tenham ido (duas voltas para famílias pequenas). Trabalhe em equipe! Qual é a distância total que vocês conseguem em um minuto?

Repita duas ou três vezes e veja se conseguem ir mais longe a cada rodada.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



Jesus nos ensina

Leia **Mateus 5:43-48** da Bíblia .

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

Esses versículos continuam os ensinamentos de Jesus sobre como é viver em Seu Reino de cabeça para baixo.

Passagem bíblica — Mateus 5:43-48 (NVI)

“Vocês ouviram o que foi dito: “Ame o seu próximo e odeie o seu inimigo”. Mas eu lhes digo: Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem, para que vocês venham a ser filhos de seu Pai que está nos céus. Porque ele faz raiar o seu sol sobre maus e bons e derrama chuva sobre justos e injustos. Se

vocês amarem aqueles que os amam, que recompensa receberão? Até os publicanos fazem isso! E se vocês saudarem apenas os seus irmãos, o que estarão fazendo de mais? Até os pagãos fazem isso! Portanto, sejam perfeitos como perfeito é o Pai celestial de vocês”.

Pense em um objeto. Descreva para que os outros possam adivinhar o que é. Pense em outro objeto. Desta vez, responda apenas a perguntas de “sim” ou “não”. O que foi mais fácil? Por quê?

Aqui Jesus é claro e direto. O que acha que Ele quer nos ensinar? O que você pode aprender sobre si mesmo? Deus?

Bate-papo com Deus: Jesus nos ensina de muitas maneiras diferentes. Ore para que você reconheça as lições de Deus e as aplique em sua vida.



Jogo da Teia

Pegue três ou mais cadeiras e alguma corda ou fita. Amarre a corda entre as cadeiras para criar uma teia. Em seguida, tente caminhar ou rastejar pelas cordas sem mover as cadeiras ou desamarrar a corda. Veja de quantos jeitos diferentes você pode fazer e a distância que você pode ir!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>



Dica de saúde

Planeje o sucesso.

Aquecimento



Siga o líder

Faça uma corrida ao redor da casa ou quintal, enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente passar em todos os cômodos ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos altos e assim por diante. Troque o líder.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Descansem e conversem juntos.

Quais são algumas coisas que você faz com amigos que você não faria com estranhos ou pessoas que não gostam de você?

Vá mais fundo: *Inimigo é uma palavra forte. A quem Jesus poderia estar se referindo em seu mundo?*



Abdominais de borboleta

Deite-se com os pés juntos e joelhos abertos — como uma borboleta. Tente manter seus pés no chão enquanto você faz dez abdominais. Descanse um minuto e repita.

Mais fácil: Reduza para cinco abdominais.

Mais difícil: Aumente para quinze abdominais.



Círculo de diversão

Forme um círculo. Um após o outro, cada pessoa faz 10 agachamentos. Incentive uns aos outros a ir o mais rápido possível usando a forma correta. Quantas voltas você consegue dar em dois minutos?

Termine a rodada fazendo uma prancha por 20 segundos e um super-homem por 20 segundos.

Faça três rodadas e veja até onde você pode ir.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



Jesus nos desafia

Leia Mateus 5:43-48.

Escolha uma pessoa para sair da sala. Dê a todos um minuto para mudar algo em sua aparência. A pessoa retorna e tenta adivinhar o que está diferente. Revezem-se para adivinhar.

Jesus nos desafia a sermos radicalmente diferentes na forma como tratamos os outros, inclusive aqueles que podem ser nossos inimigos. Como podemos responder ao desafio?

Bate-papo com Deus: Desenhe dois círculos. Escreva os nomes das pessoas que você mais ama no primeiro círculo, e aqueles que você acha mais difícil de amar no segundo. Orem juntos pelas pessoas em ambos os círculos e uns pelos outros. Peça a Deus que lhe dê Seu amor e aceitação por todas as pessoas.



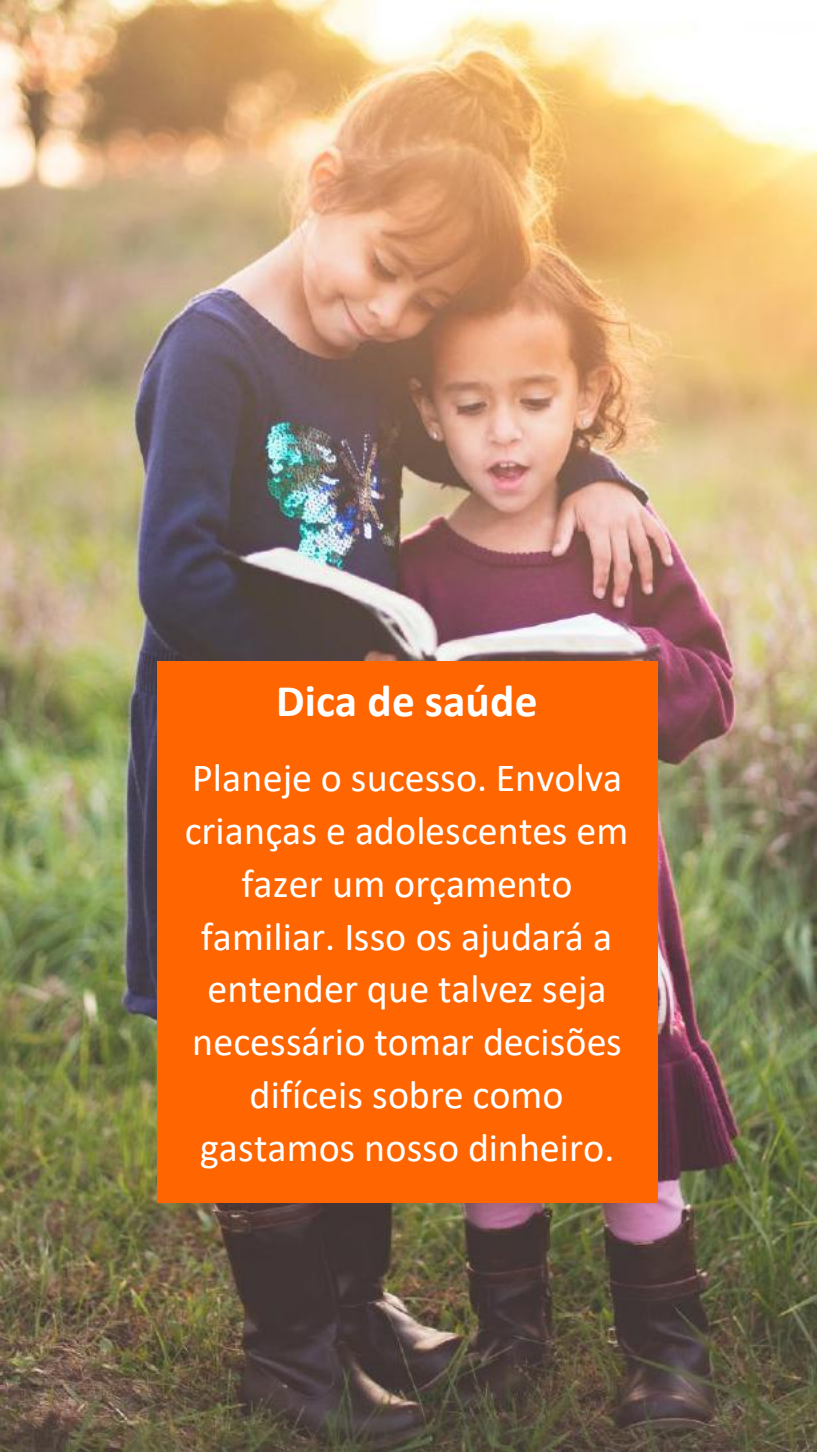
Pega-pega joelho

Competir em duplas. Tente tocar o joelho do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de parceiros e tente novamente.

Agora tente tocar os joelhos de todos os outros enquanto você protege o seu próprio.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



Dica de saúde

Planeje o sucesso. Envolver crianças e adolescentes em fazer um orçamento familiar. Isso os ajudará a entender que talvez seja necessário tomar decisões difíceis sobre como gastamos nosso dinheiro.

Aquecimento



Pegue a cauda

Todos usam um cachecol ou uma toalha pequena como uma “cauda” na parte de trás de suas calças. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

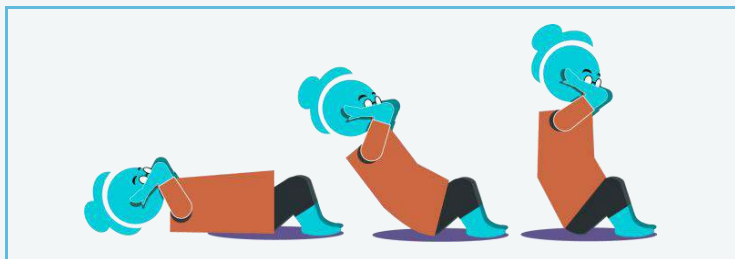
Descansem e conversem juntos.

O que significa ser perfeito? Você pode nomear algo que é perfeito, ou perto de perfeito?

Vá mais fundo: *Jesus chama Seus discípulos a cumprir o mais alto padrão possível. Como podemos fazer isso na prática?*



Abdominais com pesos



Encontre um objeto ao redor de sua casa que tenha algum peso, como uma garrafa de água, um brinquedo ou outra coisa que você possa segurar.

Faça 10 abdominais enquanto mantém o peso perto do peito. Lembre-se de contrair seu abdômen ao fazer o exercício.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Mais fácil: Reduza para cinco abdominais.

Mais difícil: Aumente para quinze abdominais.



Tabata de abdominais/flexões



Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça abdominais por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Faça flexões por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos.

Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de repetições em 20 segundos.



Jesus deixa um exemplo para nós

Leia Mateus 5:43-48.

Dividam-se em duplas e brinquem do jogo do espelho. Uma pessoa é o espelho e deve repetir exatamente os movimentos da outra pessoa. Alterne as funções após 30 segundos.

De acordo com Jesus, por que precisamos amar nossos inimigos? Deus exige coisas difíceis de nós, mas nos dá o Seu próprio exemplo. Como podemos refletir a perfeição de nosso Pai Celestial?

Fale com Deus: Graças a Deus que Ele livremente dá presentes como sol e chuva a todos. Peça a Deus para ajudá-lo a seguir Seu exemplo e amar a todos, inclusive aqueles que o perseguem ou dificultam sua vida.



Salto impossível

Faça uma linha no chão. Todo mundo fica na linha e salta o mais longe possível. Na segunda vez, todos estão na linha e seguram os dedos dos pés enquanto saltam.

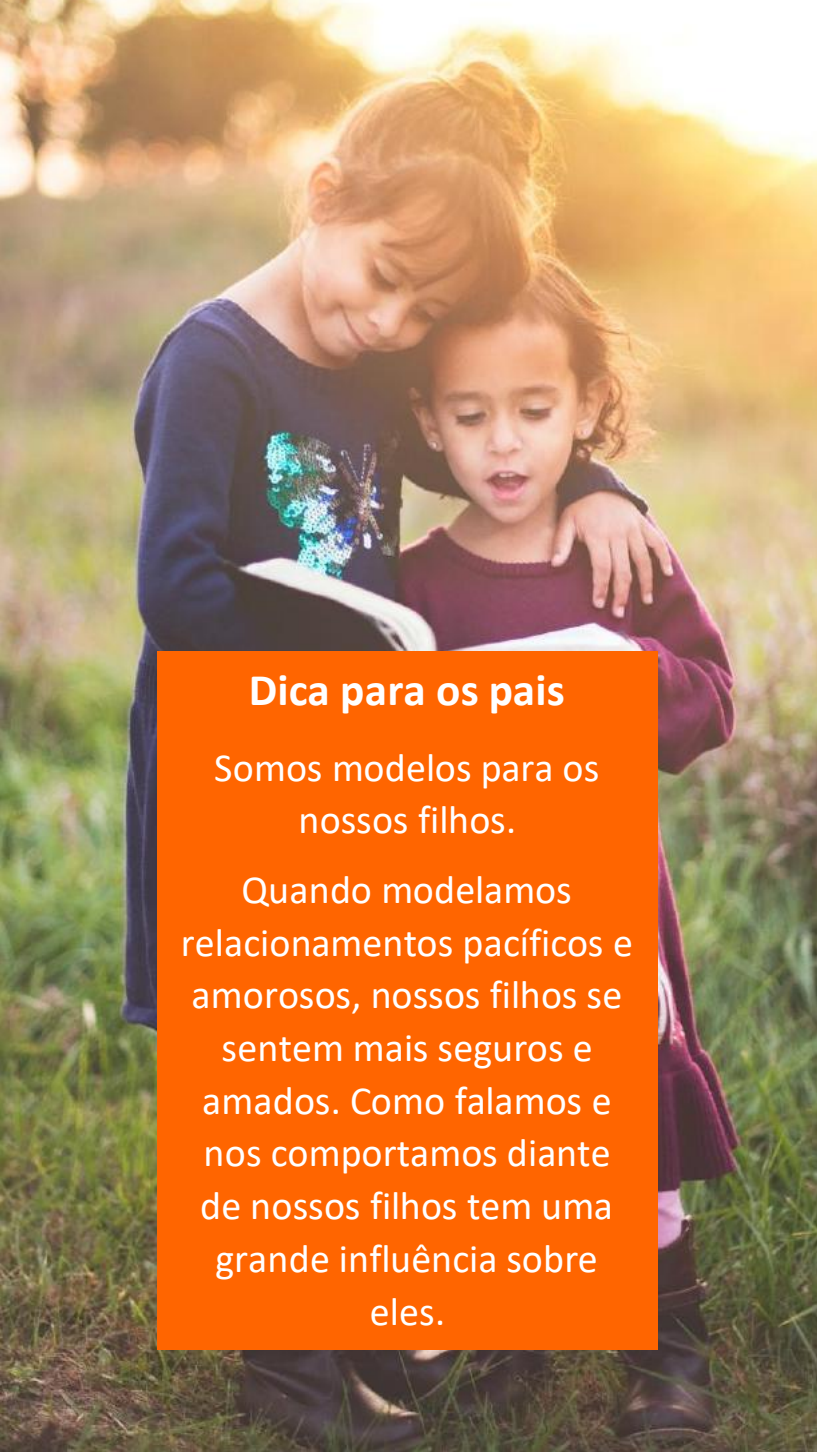


<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Refletir:

Por que foi impossível na segunda vez?

Esta semana temos aprendido a ir ainda mais longe para nos tornarmos mais parecidos com Jesus à medida que amamos e oramos por nossos inimigos. Como este jogo, parece fácil, mas é difícil, até mesmo impossível, sem a ajuda de Deus.



Dica para os pais

Somos modelos para os nossos filhos.

Quando modelamos relacionamentos pacíficos e amorosos, nossos filhos se sentem mais seguros e amados. Como falamos e nos comportamos diante de nossos filhos tem uma grande influência sobre eles.

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://www.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