

Crescer em Sabedoria — Semana 3



família.fitness.fé.diversão



Ir ainda mais longe!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
5:43-48

Jesus
ensina-nos

Jesus
desafia-nos

Jesus apresenta-nos
um exemplo



Aquecer

Carrinho-
de-mão e
Lagarta

Sigam o
líder

Agarrar a cauda



Movimentar

Abdominais
a pares

Abdominais
borboleta

Abdominais
com peso



Desafiar

Desafio da
prancha
familiar

Círculo de
diversão
familiar

Tabata
Abdominais/Flexões



Explorar

Ler o texto
e adivinhar
um objeto

Rer o
texto e
adivinhar
diferenças

Rer o texto e jogar
o jogo do espelho



Jogar

Jogo da
armadilha
da rede

Tocar no
joelho

Salto impossível

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.



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/89YWsTOqOwA>

Descansem e falem juntos.

Partilhem algo que aprenderam recentemente.
Com quem ou onde é que aprenderam?

Vão mais fundo: *Quais as pessoas em quem confiam para vos ensinar coisas boas e certas?*



Abdominais a pares



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o vosso corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Voltem à posição inicial.

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Façam cinco abdominais e troquem de lugar.

Façam 3 séries.



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

Mais difícil: Façam cinco ou mais séries.



Desafio da prancha familiar



Alinhem-se ao lado uns dos outros em posição de prancha. A primeira pessoa levanta-se e salta por cima de cada membro da família e retoma a prancha no final da linha. A pessoa seguinte faz o mesmo até que todos tenham tido a sua vez (duas voltas nas famílias pequenas). Trabalhem como equipa! Qual é a distância total que conseguem fazer num minuto?

Repitam duas ou três vezes e vejam se conseguem ir mais longe em cada série.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



Jesus ensina-nos

Leiam **Mateus 5:43-48** da Bíblia.

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

Estes versículos dão continuidade ao ensinamento de Jesus sobre como é viver no Seu Reino fora do normal.

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

“Vocês ouviram o que foi dito: ‘Ame o seu próximo e odeie o seu inimigo’. Mas eu 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 vocês receberão? Até os publicanos fazem isso! E, se 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.”

Pensem num objeto. Descrevam-no para que outros consigam adivinhar o que é. Pense noutro objeto. Desta vez, respondam apenas a perguntas com “sim” ou “não”. Qual foi mais fácil? Porquê?

Aqui Jesus é claro e direto. O que acham que Ele nos quer ensinar? O que conseguem aprender sobre vós mesmos? Sobre Deus?

Falem com Deus: Jesus ensina-nos de muitas maneiras diferentes. Orem para que reconheçam as lições de Deus e as apliquem na vossa vida.



Jogo da armadilha da rede

Peguem em três ou mais cadeiras e alguma corda ou fita. Prendam a corda entre as cadeiras para criar uma rede. Em seguida, tentem caminhar ou rastejar pelas cordas sem mover as cadeiras ou retirar a corda. Veja quantas disposições diferentes conseguem fazer e quão longe conseguem ir!



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>



Dica saudável

Planeiem o sucesso.



Sigam o líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos ao peito e assim por diante.

Troquem de líderes.



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

Descansem e falem juntos.

Quais são algumas coisas que fazem com amigos que não fariam com estranhos ou pessoas que não gostam de vocês?

Vão mais fundo: *Inimigo é uma palavra forte. A quem é que Jesus poderia estar a referir-se no vosso mundo?*



Abdominais de borboleta

Deitem-se de costas com a sola dos pés junta e os joelhos para o lado — como uma borboleta. Tentem manter os pés no chão enquanto fazem dez abdominais.

Descansem um minuto e repitam.

Mais fácil: Reduzam para cinco abdominais.

Mais difícil: Aumentem para quinze abdominais.



Círculo de diversão familiar

Formem um círculo. Um após o outro, cada pessoa faz 10 agachamentos. Incentivem-se uns aos outros a fazer o mais rápido possível usando a posição correta. Quantas vezes conseguem dar a volta ao círculo em dois minutos?

Termine a série em prancha durante 20 segundos e um super-homem durante 20 segundos.

Façam três séries e vejam até onde conseguem ir.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



Jesus desafia-nos

Leiam Mateus 5:43-48.

Escolham uma pessoa para sair da sala. Deem a todos um minuto para mudarem algo na sua aparência. A pessoa regressa e tenta adivinhar o que está diferente. Revezem-se para adivinhar.

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

Falem com Deus: Desenhem dois círculos. Escrevam os nomes das pessoas que mais amam no primeiro círculo e aqueles que acham mais difícil de amar no segundo. Orem juntos pelas pessoas de ambos os círculos e uns pelos outros. Peçam a Deus que vos dê o Seu amor e aceitação por todas as pessoas.



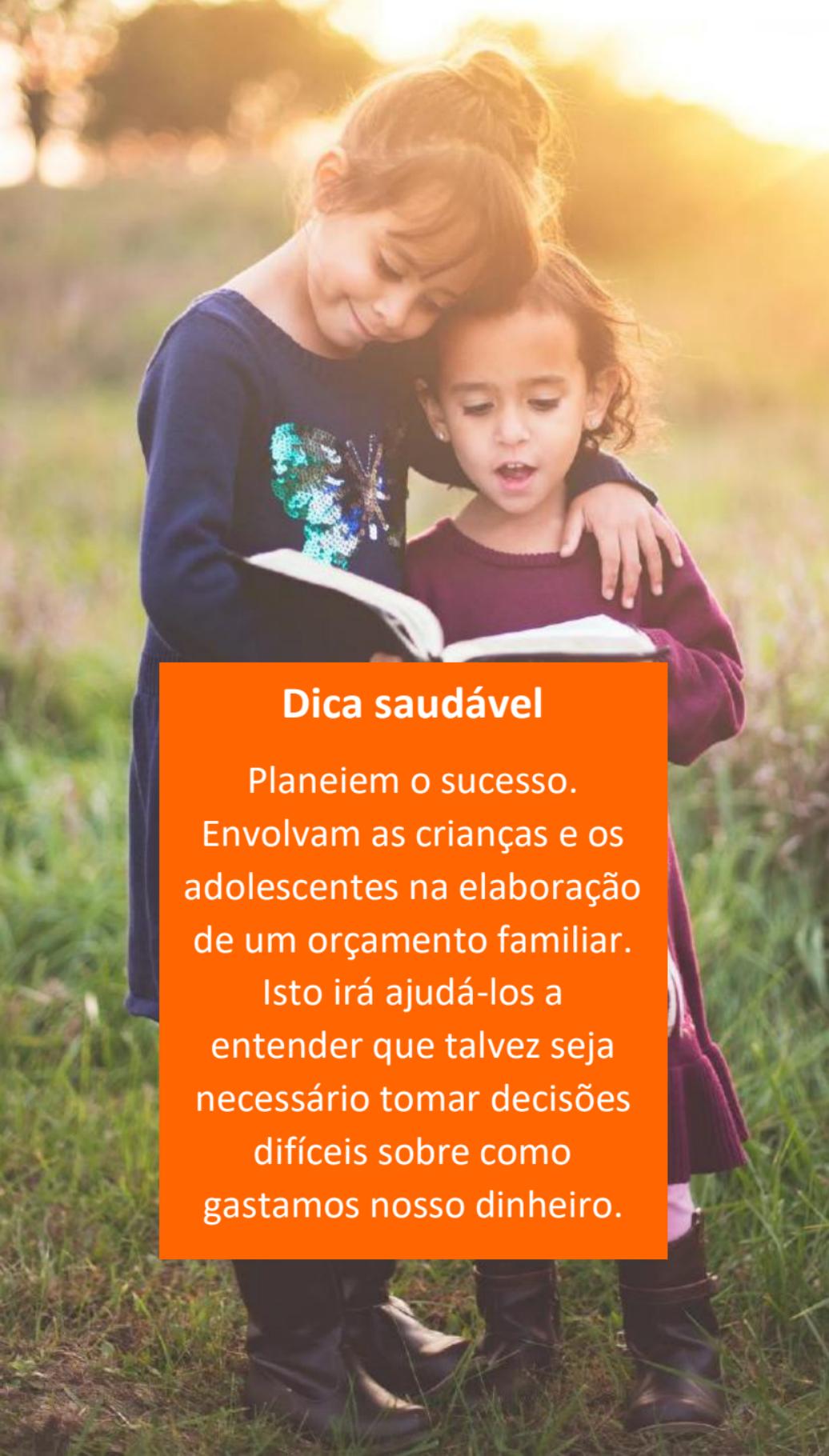
Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo. Mudem de par e tentem novamente.

Agora vão mais longe e tentem tocar nos joelhos de todos os outros enquanto protegem os vossos.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



Dica saudável

Planeiem o sucesso.
Envolvam as crianças e os adolescentes na elaboração de um orçamento familiar. Isto irá ajudá-los a entender que talvez seja necessário tomar decisões difíceis sobre como gastamos nosso dinheiro.



Agarrar a cauda

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. 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/goixt6sB2Es>

Descansem e falem juntos.

O que significa ser perfeito? Conseguem nomear algo que é perfeito, ou quase perfeito?

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



Abdominais com peso



Arranjem um objeto da vossa casa que tenha algum peso, como uma garrafa de água, um brinquedo ou outra coisa que possam segurar.

Façam 10 abdominais enquanto mantêm o peso perto do peito. Certifiquem-se de apertar a vossa parte central ao fazer o abdominal.

Façam 3 séries.



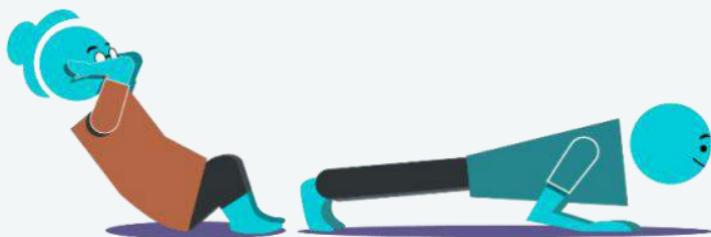
<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Mais fácil: Reduzam para cinco abdominais.

Mais difícil: Aumentem para quinze abdominais.



Tabata Abdominais/Flexões



Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam abdominais durante 20 segundos, e descansam 10 segundos. Façam flexões 20 segundos, e descansam 10 segundos.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



Jesus apresenta-nos um exemplo

Leiam Mateus 5:43-48.

Dividam-se em pares e joguem o jogo de espelho. Uma pessoa é o espelho e deve repetir exatamente os movimentos da outra pessoa. Troquem de funções após 30 segundos.

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

Falem com Deus: Agradeçam a Deus por nos dar presentes gratuitos, como sol e chuva a todos. Peçam a Deus para vos ajudar a seguir o Seu exemplo e amar a todos, inclusive aqueles que vos perseguem ou dificultam a vida.



Salto impossível

Façam uma linha no chão. Todos permanecem na linha e saltam o mais longe possível. Na segunda vez, todos estão na linha e seguram os dedos dos pés enquanto saltam.

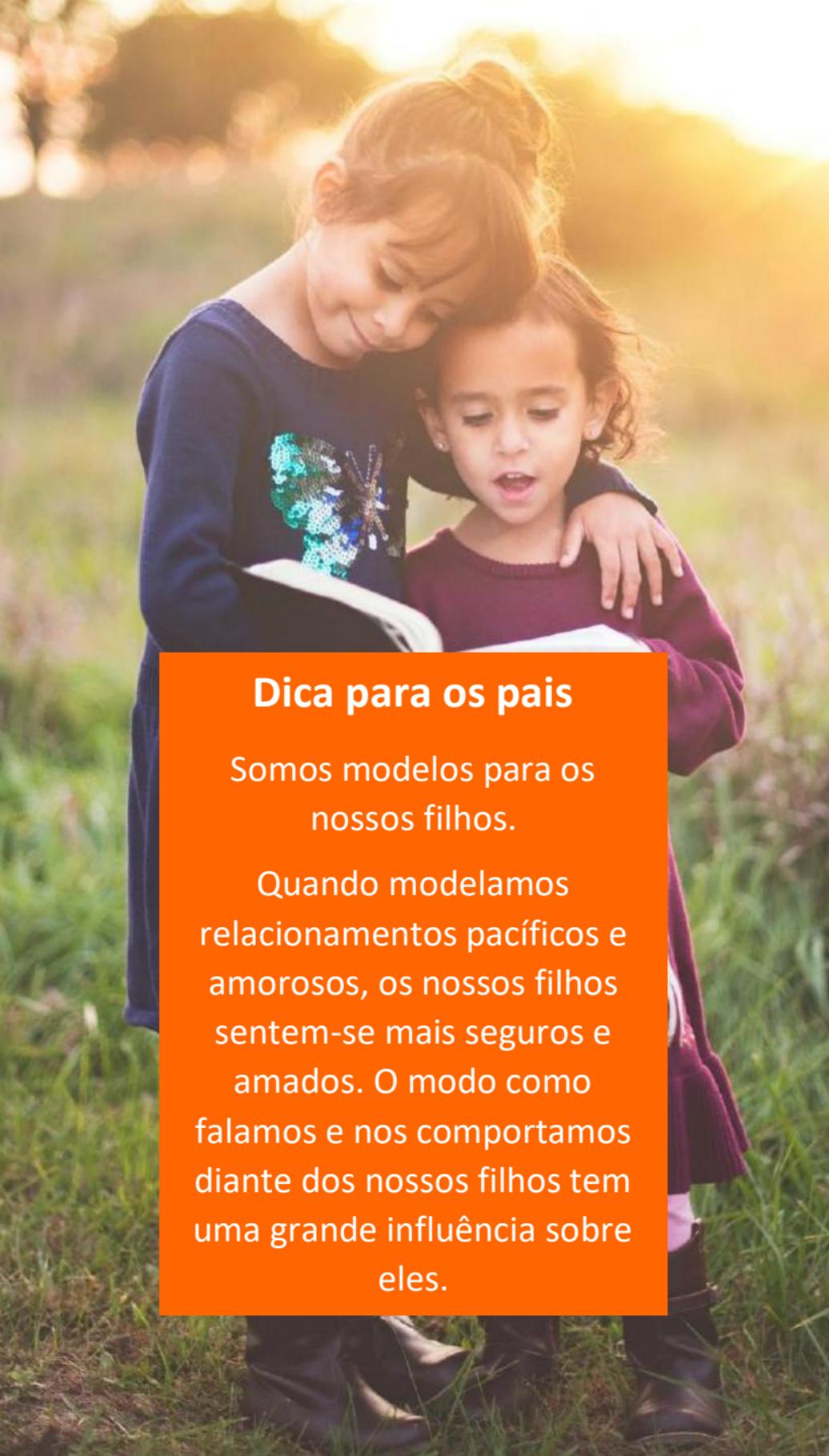


<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Reflitam:

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 pelos nossos inimigos. Como este jogo, parece fácil, mas é difícil, mesmo impossível, sem a ajuda de Deus.



Dica para os pais

Somos modelos para os
nossos filhos.

Quando modelamos
relacionamentos pacíficos e
amorosos, os nossos filhos
sentem-se mais seguros e
amados. O modo como
falamos e nos comportamos
diante dos nossos filhos tem
uma grande influência sobre
eles.

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit