

Crescendo em Sabedoria — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Crescendo através de doar!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
6:1-4

O que os
outros vêem?

O que você
vê?

O que Deus
vê?



Aquecimento

Aquecimento
nos cantos

Flexões e
corrida rápida

Polichinelos e
corrida com
joelhos altos



Mova-se

Preparação
para o Burpee

Burpees

Burpee com
pulos de sapo



Desafio

Jogo da velha

Revezamento
de Burpee

Desafio de
Burpee com
dados



Explore

Leia os versos
e faça a
mímica de
uma tarefa

Releia os
versículos e
discuta sobre
doar

Releia os
versículos e
brinque de
esconde-
esconde



Jogue

Palavras
generosas

Mão direita ou
esquerda

Dando em
segredo

Começando

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

- Envolver 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



Aquecimento nos cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.

1. 10 polichinelos
2. 10 saltos traseiros chutando
3. 10 abdominais
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Descansem e conversem juntos.

De que maneiras tentamos impressionar os outros?

Vá mais fundo: Por que fazemos isso?

Preparação para o Burpee



Uma parte do burpee será empurrar o chão. Faça três rodadas de 9 flexões e 12 agachamentos. Esses movimentos irão ajudá-lo a chegar a um burpee.

Descanse entre as rodadas.

Mais fácil: Faça apenas duas rodadas ou abaixe as repetições para 5 flexões (de joelhos) e 10 agachamentos.

Mais difícil: Não descanse entre as rodadas - vá rápido!



Jogo da velha

Faça um tabuleiro de jogo-da-velha no chão antes de começar (use fita ou corda).

Trabalhe em duas equipes. Cada equipe recebe um desafio, como 5 burpees ou 10 afundos. Quando concluído, as duas pessoas correm e colocam sua peça no jogo da velha.

Continue com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



O que os outros vêem?

Ler **Mateus 6:1-4** da Bíblia.

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

Em um mundo onde nossas ações são frequentemente postadas nas mídias sociais, o desafio no Reino de Jesus é aprender a doar em segredo.

Passagem bíblica — Mateus 6:1-4 (NVI)

Tenham o cuidado de não praticar suas “obras de justiça” diante dos outros para serem vistos por eles. Se fizerem isso, vocês não terão nenhuma recompensa do Pai celestial. Portanto, quando você der esmola, não anuncie isso com trombetas, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, a fim de serem

honrados pelos outros. Eu lhes asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Mas quando você der esmola, que a sua mão esquerda não saiba o que está fazendo a direita, de forma que você preste a sua ajuda em segredo. E seu Pai, que vê o que é feito em segredo, o recompensará.

Revezem-se para fazer mímica de uma tarefa doméstica enquanto outros adivinham. Que elogios você pode receber por fazer algo bem feito? Você completa uma tarefa para receber a recompensa ou porque é a coisa certa a fazer?

Jesus nos adverte sobre fazer as coisas para sermos vistos pelos outros. O que você poderia fazer para “praticar sua justiça” hoje?

Bate-papo com Deus: Peça a Deus que o perdoe pelos tempos em que você esteve mais preocupado com as aparências externas. Ore pela ajuda de Deus para fazer o que Lhe agrada.



Palavras generosas

Coloque uma folha de papel nas costas de cada pessoa e dê a todos uma caneta. Revezem-se para escrever coisas positivas sobre cada membro da família em seu papel. Os mais novos podem desenhar ou pedir ajuda para escrever. Quando todos terminarem, retirem os papéis e sentem-se em círculo para ler.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



Dica de saúde

Planeje o sucesso.

Aquecimento



Flexões e Corrida Rápida



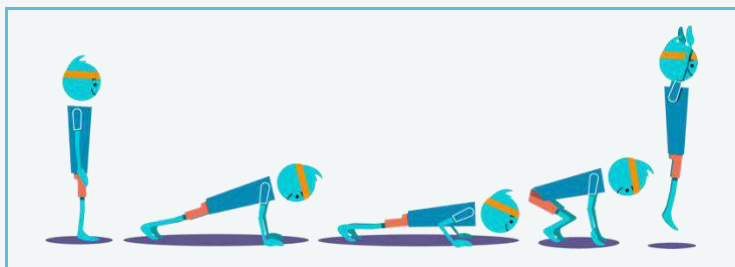
Trabalhe em duplas. Um parceiro faz três flexões enquanto o outro corre parado. Troque os movimentos. Não pare até que cada pessoa complete um total de 15 flexões.

Descansem e conversem juntos.

Conte sobre um momento em que você deu algo a alguém necessitado.

Vá mais fundo: *Como você ajuda quando há tantas pessoas com necessidades?*

Burpees



Comece devagar e use a técnica correta. Fique de pé e mova para a posição de prancha para fazer uma flexão no chão. Salte e faça um agachamento parcial. Então pule e bata palmas acima da cabeça. Tente fazer em um movimento contínuo.

Faça três burpees e descanse. Faça três rodadas.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

Mais fácil: Faça apenas duas rodadas.

Mais difícil: Faça seis burpees por rodada.



Revezamento de Burpee



Monte um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Faça um revezamento em duplas. Uma pessoa em cada dupla faz uma volta no percurso com uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa se mantém na posição de Superman na linha de partida. Bata na palma do outro e troque de lugar.

Façam de quatro a seis voltas cada.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



O que você vê?

Leia Mateus 6:1-4 .

Junte o dinheiro que há em sua casa hoje e coloque sobre a mesa. O que será usado nesta semana? O que significaria para sua família se você desse algum dinheiro a uma pessoa necessitada?

Jesus espera que sejamos generosos em nossa doação. O que mais podemos dar, além do dinheiro, aos necessitados?

Bate-papo com Deus: Pense em pessoas que você conhece com necessidades e escreva seus nomes em pedaços de papel. Espalhe os nomes sobre o dinheiro e ore para que Deus o conduza sobre como você pode dar aos outros.



Mão direita ou esquerda

Pegue pequenos pedaços de papel e uma caneta. Revezem-se para escrever ou desenhar dois exercícios diferentes ou movimentos corporais divertidos em pedaços separados de papel. Coloque um em cada mão e peça a alguém que escolha “mão direita ou mão esquerda”. Toda a família faz o movimento escolhido por um minuto. Certifique-se de que cada pessoa tenha pelo menos uma vez.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



Dica de saúde

Planeje o sucesso.

Estabeleça metas em família e comece a fazer planos de como realizá-las.

Aquecimento

**Polichinelos e corrida com joelhos altos**

Faça 10 polichinelos e 20 corridas no local com joelhos altos. Descanse um minuto entre cada rodada. Faça três rodadas.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Descansem e conversem juntos.

Conte sobre uma vez que fez algo em segredo para outra pessoa.

Vá mais fundo: *O que você pode perder quando ninguém sabe a coisa boa que você fez?*



Burpee com pulos de sapo



Comece de uma posição parada e faça uma burpee normal. Cada vez que você ficar de pé e bater palmas, salte o mais para a frente que você pode como um sapo.

Revezem-se e meçam o quão longe cada pessoa pode saltar! Tente pelo menos cinco vezes.

Mais fácil: retorne ao movimento de burpee do Dia 1 ou Dia 2 desta semana.

Mais difícil: Aumente o número de tentativas.



Desafio de Burpee com dados



Você vai precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1-6 em uma tigela.

Fique em círculo e revezem-se para rolar os dados ou selecione um pedaço de papel e faça o número de burpees indicado.

Adicione o número total de burpees da sua família. Qual é a sua pontuação?

Faça quatro rodadas ou jogue por quatro minutos.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



O que Deus vê?

Leia Mateus 6:1-4 .

Uma pessoa se esconde e todos os outros procuram até encontrá-lo.

Nestes versículos Jesus desafia a nossa motivação para dar. Ele nos encoraja a dar aos outros em segredo, percebendo que nada está escondido de Deus. Qual é a recompensa que Jesus fala aqui?

Como família, planeje fazer algo em segredo para um vizinho ou amigo esta semana.

Bate-papo com Deus: Pegue um item de comida, uma xícara de água, uma peça de roupa, uma moeda e alguma medicação. À medida que cada pessoa segura um item, ore para que as necessidades das pessoas sejam atendidas, e que Deus levante doadores secretos em todo o mundo.



Dando em segredo

Escreva o nome de cada pessoa em um pedaço de papel e coloque em um recipiente. Todo mundo escolhe um nome sem revelar a ninguém. Se você escolher seu próprio nome, escolha novamente.

Esta semana, pense em maneiras de dar secretamente à pessoa cujo nome tirou. Você pode escrever um bilhete encorajador, fazer um trabalho útil, deixar um pequeno presente, e assim por diante.

No final da semana sentem-se juntos e tentem adivinhar o seu doador secreto.

Refletir:

Como se sentiu em receber os presentes e encorajamento?

Como se sentiu em doar em segredo?



Dica para os pais

Seja gentil com seus filhos conforme eles aprendem, mas também consigo mesmo como pais.

Só porque algo não correu bem hoje, isso não define quem vocês são como pais. Lembre-se das coisas que fez bem, mesmo que pareçam pequenas.

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