

Crescer em Sabedoria — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Crescer ao dar!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
6:1-4

O que os
outros vêem?

O que tu vêes?

O que Deus
vê?



Aquecer

Aquecimento
de cantos

Flexão e correr
rápido

Polichinelos e
corrida com
joelhos ao
peito



Movimentar

Preparação
burpee

Burpees

Saltos de sapo
e burpee



Desafiar

Jogo do galo

Corrida de
burpee

Desafio do
dado e burpee



Explorar

Ler o texto e
mimar uma
tarefa

Reler o texto e
discutir o Dar

Reler o texto e
jogar às
escondidas



Jogar

Palavras
generosas

Mão direita ou
mão esquerda

Dar em
segredo

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.



Aquecimento de canto

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.

1. 10 polichinelos
2. 10 saltos calcanhares atrás
3. 10 abdominais
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Descansem e falem juntos.

De que formas tentamos impressionar os outros?

Vão mais fundo: Porque fazemos isso?

Preparação burpee



Parte de um burpee é iniciado a partir do chão. Façam três séries de 9 flexões e 12 agachamentos. Estes movimentos irão ajudar-vos a estruturar o burpee.

Descansem entre as séries.

Mais fácil: Façam apenas duas séries ou diminuam as repetições para 5 flexões (de joelhos) e 10 agachamentos.

Mais difícil: Não descansam entre as séries - façam rápido!



Jogo do galo

Façam um tabuleiro do jogo do galo no chão antes de começar (usem fita ou corda).

Trabalhem em duas equipas. Cada equipa recebe um desafio, por exemplo, 5 burpees ou 10 lunges. Quando concluído, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo.

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

Num mundo onde as nossas ações são frequentemente publicadas nas redes sociais, o ensinamento do Reino de Jesus fora do normal sobre dar em segredo é desafiador.

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 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 mimar uma tarefa doméstica enquanto os outros adivinham. Que elogios poderão receber por fazerem algo bem? Vocês completam uma tarefa para a recompensa ou porque é a coisa certa a fazer?

Jesus adverte-nos sobre fazermos as coisas para sermos vistos pelos outros. O que é que poderiam fazer para “praticar a vossa obra de justiça” hoje?

Falem com Deus: Peçam a Deus que vos perdoe pelas vezes em que estiveram mais preocupados com as aparências externas. Orem pela ajuda de Deus para fazerem o que Lhe agrada.



Palavras generosas

Colem uma folha de papel nas costas de cada pessoa e dêem a todos uma caneta. Revezem-se para escrever coisas positivas sobre cada membro da família nos seus papéis. Os mais jovens podem desenhar ou pedir ajuda para escrever. Quando todos terminarem, retirem os papéis e sentem-se em círculo para lê-los.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



Dica saudável

Planeiem o sucesso.



Flexão e correr rápido



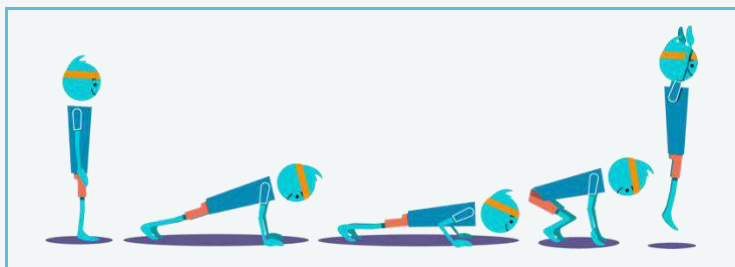
Trabalhem em pares. Um parceiro faz três flexões enquanto o outro corre no local. Troquem os movimentos. Não parem até cada pessoa completar um total de 15 flexões.

Descansem e falem juntos.

Partilhem sobre um momento em que deram algo a alguém necessitado.

Vão mais fundo: *Como é que ajudam quando há tantas pessoas com necessidades?*

Burpees



Comecem devagar e usem a técnica correta. Fiquem de pé e coloquem-se na posição de prancha para fazer uma flexão no chão. Saltem sobre os vossos pés e façam um agachamento parcial. Depois saltem para o ar e batam as palmas por cima da cabeça. Tentem fazê-lo num movimento fluido.

Façam três burpees e descansem. Façam 3 séries.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

Mais fácil: Façam apenas duas séries.

Mais difícil: Façam seis burpees por série.



Corrida de burpee



Criem um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Façam esta corrida a pares. Uma pessoa de cada par dá uma volta ao percurso fazendo uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa mantém a posição de Super-Homem na linha de partida.

Passem e troquem de lugares.

Façam quatro a seis voltas cada.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



O que tu vês?

Ler Mateus 6:1-4 .

Reúnam o dinheiro que têm em casa hoje e coloquem-no sobre a mesa. Para que será usado durante esta semana? O que significaria para a vossa família se um de vocês desse algum desse dinheiro a uma pessoa necessitada?

Jesus espera que sejamos generosos na nossa doação. O que mais podemos dar, para além de dinheiro, aos necessitados?

Falem com Deus: Pensem em pessoas que conhecem com necessidades e escrevam os seus nomes em pedaços de papel. Espalhem os nomes por cima do dinheiro e orem para que Deus vos conduza à medida que vocês dão aos outros.



Mão direita ou mão esquerda

Arranjem notas adesivas ou 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. Coloquem um em cada mão e peçam a alguém que escolha “mão direita ou mão esquerda”. Toda a família faz o movimento escolhido durante um minuto. Certifiquem-se de que cada pessoa faz o jogo pelo menos uma vez.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



Dica saudável

Planeiem o sucesso.

Estabeleçam metas em família e comecem a fazer planos de como realizá-las.



Polichinelos e corrida com joelhos ao peito

Façam 10 polichinelos e 20 corridas no lugar com joelhos ao peito. Descansem um minuto entre cada série. Façam 3 séries.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Descansem e falem juntos.

Partilhem uma vez que tenham feito algo em segredo para outra pessoa.

Vão mais fundo: *O que é que podem perder quando ninguém sabe a coisa boa que vocês fizeram?*



Saltos de sapo e burpee



Comecem de pé e façam um burpee normal. Cada vez que ficarem de pé e baterem as palmas, saltem para a frente o mais que conseguirem, como um sapo.

Revezem-se e meçam o quão longe cada pessoa consegue saltar! Façam pelo menos cinco tentativas.

Mais fácil: repitam o movimento de burpee do Dia 1 ou Dia 2 desta semana.

Mais difícil: Aumentem o número de tentativas.



Desafio do dado e burpee



Vão precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1 a 6 numa tigela.

Façam uma roda e revezem-se para atirar o dado ou selecionem um pedaço de papel e façam o número de burpees indicado. Somem o número total de burpees da vossa família. Qual é a vossa pontuação?

Façam quatro séries ou joguem durante quatro minutos.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



O que Deus vê?

Ler Mateus 6:1-4 .

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

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

Em família, planeiem fazer algo em segredo para um vizinho ou amigo esta semana.

Falem com Deus: Juntem um artigo de comida, uma chávena de água, uma peça de roupa, uma moeda e algum medicamento. À medida que cada pessoa tem um artigo, orem para que as necessidades das pessoas sejam atendidas, e que Deus levante doadores secretos por todo o mundo.



Dar em segredo

Escrevam o nome de cada pessoa num pedaço de papel e coloquem num recipiente. Todos tiram um nome sem revelá-lo a ninguém. Se vos calhar o vosso próprio nome, tirem novamente.

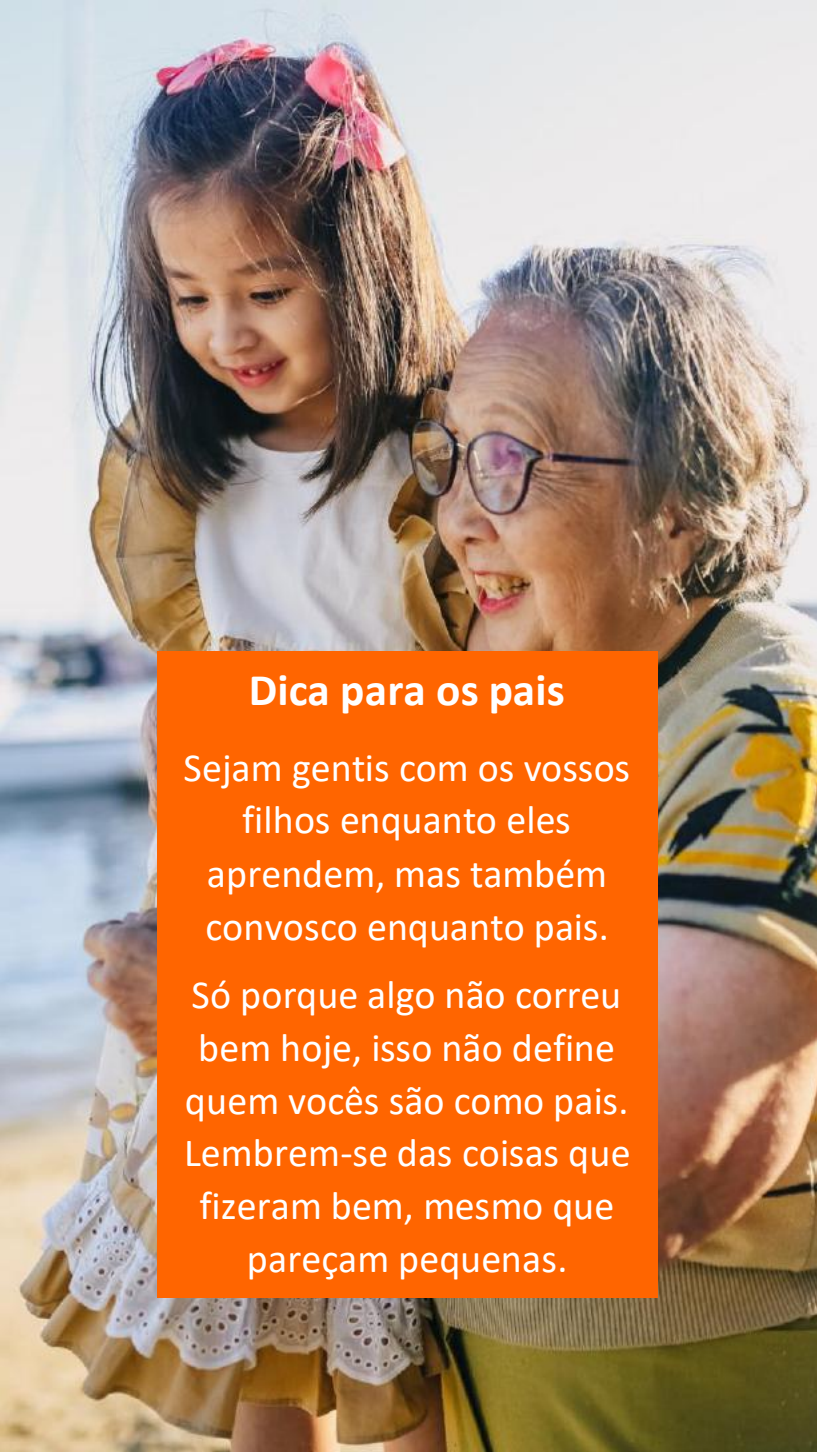
Esta semana, pensem em maneiras de dar secretamente à pessoa cujo nome vos calhou. Estes podem incluir escrever uma nota encorajadora, fazer um trabalho útil, deixar um pequeno presente, e assim por diante.

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

Reflitam:

Como é que se sentiram ao receber os presentes e encorajamento?

Como se sentiram a dar em segredo?



Dica para os pais

Sejam gentis com os vossos filhos enquanto eles aprendem, mas também convosco enquanto pais.

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

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