

Crescendo em Sabedoria — Semana 5



família.fitness.fé.diversão



Crescendo em oração!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
6:5-15**

**Deus conhece
nossas
necessidades**

**Deus sabe o
que é melhor**

**Peça a Deus o
que você
precisa**



Aquecimento

**Correndo em
lava quente**

**Cachorro Vira-
lata**

**Dançar e
congelar**



Mova-se

**Agachamentos
lentos**

**Agachamentos
com parceiros**

**Agachamentos
com peso**



Desafio

**Tigela de
burpees**

**20, 15, 10,
e 5**

**Corrida e
oração**



Explore

**Leia os versos
e atue em
uma cena**

**Releia os
versículos e
discuta**

**Releia os
versículos e
pegue objetos**



Jogue

**Que horas são
Senhor Lobo?**

**Memória de
sequência**

Pagar de volta

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



Correndo em lava quente



Espalhem-se em torno de um espaço. Selecione um líder. Quando o líder falar “lava quente”, todos correm no lugar o mais rápido possível. Quando o líder falar “pare”, todos fazem agachamentos. Repita até que todos estejam respirando pesado.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descansem e conversem juntos.

O que você gostaria para o seu próximo aniversário?

Vá mais fundo: Qual é a diferença entre querer e precisar?



Agachamentos lentos



Family.fit é sobre diversão, mas a técnica correta é importante também!

Complete cinco agachamentos da seguinte forma:

- Leve cinco segundos para descer o mais baixo possível
- Segure por três segundos
- Levante-se rápido em um segundo

Complete três rodadas. Descanse conforme necessário.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Mais fácil: Faça o agachamento em uma cadeira baixa.

Mais difícil: Aumente para sete agachamentos por vez.



Tigela de burpees

Cada membro da família escreve ou desenha um pedido de oração pessoal em um pedaço de papel e coloca-o em uma tigela. Revezem-se para escolher um pedido de oração e ler em voz alta. Todos completam sete burpees antes de orar por cada pedido.

Continue até que todas as necessidades sejam selecionadas e todos os burpees feitos.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



Deus conhece nossas necessidades

Leia **Mateus 6:5-8** da Bíblia.

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

Jesus enfatiza a importância de se comunicar com Deus que é nosso amoroso Pai celestial. Ele nos ensina a orar e nos dá um padrão a seguir.

Passagem bíblica — Mateus 6:5-15 (NVI)

“E quando vocês orarem, não sejam como os hipócritas. Eles gostam de ficar orando em pé nas sinagogas e nas esquinas, a fim de serem vistos pelos outros. Eu lhes asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Mas quando você orar, vá para seu quarto,

feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto. Então seu Pai, que vê no secreto, o recompensará. E quando orarem, não fiquem sempre repetindo a mesma coisa, como fazem os pagãos. Eles pensam que por muito falarem serão ouvidos.⁸ Não sejam iguais a eles, porque o seu Pai sabe do que vocês precisam, antes mesmo de o pedirem. Vocês, orem assim: “Pai nosso, que estás nos céus! Santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino; seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu. ¹¹Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia. Perdoa as nossas dívidas, assim como perdoamos aos nossos devedores. E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal, porque teu é o Reino, o poder e a glória para sempre. Amém.” Pois se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas.

Peça que uma pessoa fique em uma cadeira com os braços esticados para cima e ore em alta voz: “Deus, o Senhor é grande e eu estou aqui para te adorar hoje”. Outra pessoa se ajoelha com a cabeça curvada e ora a mesma oração silenciosamente.

Nestes versículos Jesus fala sobre diferentes maneiras de orar.

Como o versículo 8 ajuda a nossa compreensão?

Bate-papo com Deus: Conversem sobre o que cada um de vocês “precisa” hoje. Então vá para o seu quarto e feche a porta. Passe algum tempo em oração silenciosa pedindo ao Pai Celestial sobre essas necessidades.

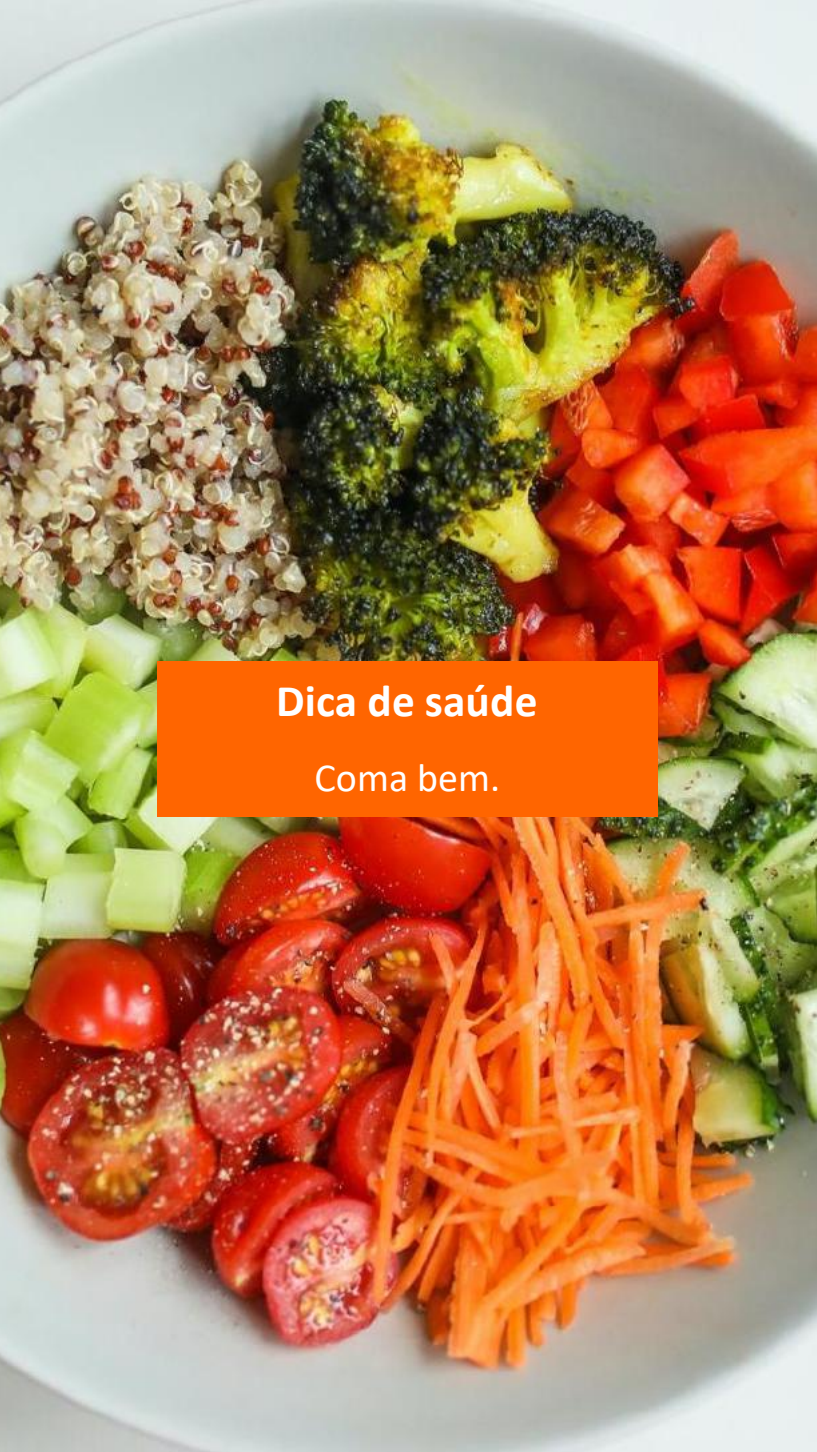


Que horas são, Senhor Lobo?

Uma pessoa é o Sr. Lobo e fica em uma extremidade de costas para os outros jogadores. Os outros ficam em uma linha de partida e gritam “Que horas são, Senhor Lobo?” O Sr. Lobo responde com um número de 1 a 12, por exemplo, “São duas horas”. Os jogadores dão dois passos em direção ao lobo. Eles continuam a fazer a pergunta e andar até que o lobo responda: “É hora do jantar”. Todos os jogadores tentam correr de volta para a linha de partida sem ser pego pelo lobo. Revezem-se para ser o lobo.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



Dica de saúde

Coma bem.

Aquecimento



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa se senta no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos pulem.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Descansem e conversem juntos.

Você sabe o significado do seu nome, ou por que seus pais escolheram?

Vá mais fundo: *De que maneiras você ouviu o nome de Deus ser respeitado ou desrespeitado em sua comunidade?*



Agachamentos com parceiros



Fique de frente para um parceiro. Segure os pulsos um do outro e agache ao mesmo tempo. Faça três rodadas de 10 agachamentos.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Mais fácil: Complete três conjuntos de oito agachamentos.

Mais difícil: Aumente os agachamentos para 15 por rodada.

**20, 15, 10 e 5**

Comece com um “toque de mão” e, em seguida, faça:



- 20 polichinelos
- 15 afundos
- 10 flexões
- 5 agachamentos

Termine com um “toque de mão”.

Faça três rodadas sem descanso entre elas.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Deus sabe o que é melhor

Leia Mateus 6:9-15.

A primeira metade deste padrão de oração é focada em Deus:

- **O nome de Deus** — Como podemos manter o nome de Deus santo e honrá-lo em nossas vidas?
- **O reino de Deus** — Descreva algumas das coisas boas que acontecem em sua comunidade ou no mundo que refletem o coração de Deus.
- **A vontade de Deus** — Converse sobre o que Deus pode querer fazer através de sua família esta semana.

Bate-papo com Deus: Segure as mãos em um círculo enquanto pedem a Deus juntos para ajudá-los a fazer Sua vontade. Termine recitando os versículos 9 e 10, adicionando um gesto para “nome”, “reino” e “vontade”.



Memória de sequência

Todo mundo fica em frente a um líder que pensa em três ou mais movimentos de treino diferentes em uma sequência (por exemplo, polichinelos, afundos, corrida). O líder demonstra a sequência de movimentos e os outros imitam a rotina na ordem certa o mais rápido possível. Quem for o primeiro a completar a sequência corretamente se torna o próximo líder.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



Dica de saúde

Coma bem.

Coma mais vegetais e frutas. Escolha a cor e a variedade das frutas e vegetais— verde escuro, amarelo, laranja e vermelho.

Aquecimento



Dançar e congelar

Coloque uma música animada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todo mundo congela quando a música para e, em seguida, faz 10 patinadores de velocidade (dobrar e tocar joelho com a mão oposta).

Repita até que todos estejam respirando pesado.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansem e conversem juntos.

O que é uma coisa que você gostaria de comer todos os dias da sua vida?

Vá mais fundo: O que nossos corpos precisam todos os dias?



Agachamentos com peso



É importante adicionar peso ao agachamento, se puder. Revezem-se para pegar uma mochila, uma grande garrafa de água (ou uma criança!) e completar 10 agachamentos. Encorajem uns aos outros!

Faça três rodadas.

Mais fácil: Faça cinco agachamentos cada rodada.

Vai mais difícil: Aumente para 15 agachamentos cada rodada.



Corrida e oração

Caminhada urso — Caminhe de barriga para baixo com os pés e as mãos no chão.

Caminhada de caranguejo — Caminhe de barriga para cima com os pés e as mãos no chão.

Forme duas equipes e encontre um cronômetro. No “já”, uma pessoa de cada equipe faz um urso para atravessar a sala até um papel e faz 10 afundos. Depois, desenha algo no papel que gostaria que a família orasse e volta como caranguejo. Continue até que cada pessoa tenha desenhado três pedidos de oração. Qual equipe ganhou? Orem juntos pelos pedidos.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

Aumente ou diminua o número de afundos conforme necessário.



Peça a Deus o que você precisa

Leia Mateus 6:9-15.

Neste padrão de oração, há quatro pedidos específicos que Jesus nos encoraja a fazer.

Fale sobre o que cada um deles significa e como é em sua vida cotidiana.

Reúna quatro objetos em sua casa para lembrar destes pedidos e use-os enquanto recitam esses versículos juntos.

Bate-papo com Deus : Jesus termina Seu padrão de oração com um forte lembrete da necessidade de perdoar os outros. Há alguém que você precisa perdoar hoje? Faça disso o foco para sua oração — silenciosamente ou juntos.



Pagar de volta

Fique em frente a um parceiro. Uma pessoa é “A” e a outra “B”. O jogador A toca o jogador B (por exemplo, um toque no ombro). O jogador B repete essa ação de volta para A e adiciona uma segunda ação (por exemplo, um toque no ombro e um toque na cabeça). Continue adicionando ações até que um jogador não consiga se lembrar da sequência corretamente.



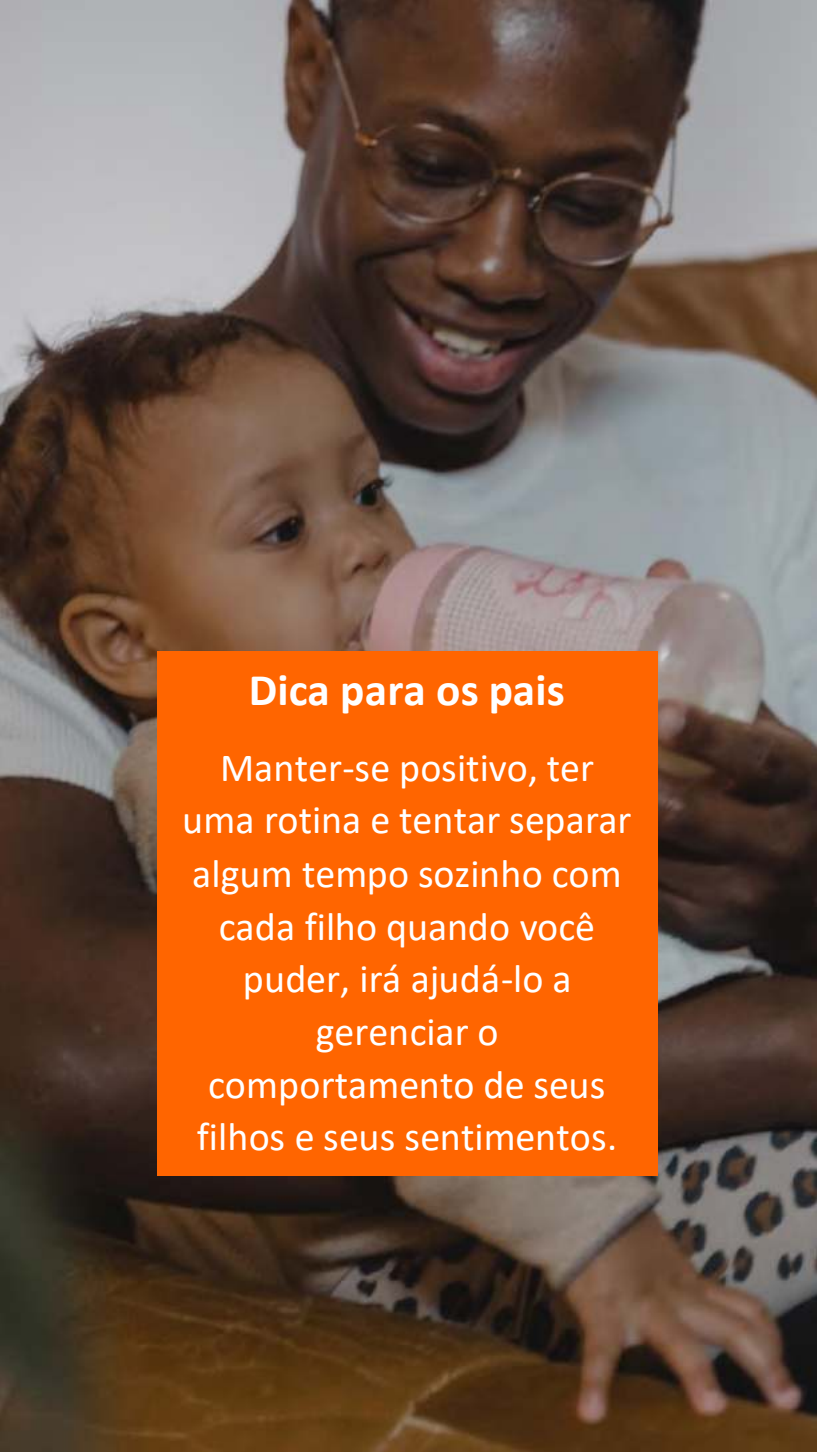
<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Refletir:

Como você se sentiu durante este jogo?

Parecia retaliação?

Há alguém que você ainda precisa perdoar?



Dica para os pais

Manter-se positivo, ter uma rotina e tentar separar algum tempo sozinho com cada filho quando você puder, irá ajudá-lo a gerenciar o comportamento de seus filhos e seus sentimentos.

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://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