

Crescer em Sabedoria — Semana 5



família.fitness.fé.diversão



Crescer ao orar!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
6:5-15

Deus conhece
as nossas
necessidades

Deus sabe o
que é melhor

Pedir a Deus o
que precisa



Aquecer

Correr em lava
quente

Junkyard dog

Dançar e
congelar



Movimentar

Agachamentos
lentos

Agachamentos
a pares

Agachamentos
com peso



Desafiar

Tigela de
burpees

20, 15, 10,
e 5

Corrida e
oração



Explorar

Ler o texto e
representar
uma cena

Reler o texto e
discutir

Reler o texto e
reunir objetos



Jogar

Que horas são,
Sr. Lobo?

Memória
sequencial

Dar o troco

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.



Correr em lava quente



Espalhem-se num local. Seleccionem um líder. Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descansem e falem juntos.

O que gostariam de receber no vosso próximo aniversário?

Vão mais fundo: Qual é a diferença entre uma necessidade e um desejo?



Agachamentos lentos



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

Completem cinco agachamentos da seguinte forma:

- Levem cinco segundos para descer o mais baixo possível
- Aguentem durante três segundos
- Levantem-se rápido num segundo

Completem três séries. Descansem se necessário.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Mais fácil: Agachamento numa cadeira baixa.

Mais difícil: Aumentar para sete agachamentos por série.



Tigela de burpees

Cada membro da família escreve ou desenha uma necessidade pessoal de oração num pedaço de papel e coloca-o numa tigela. Revezem-se para tirar uma necessidade de oração e leiam-na em voz alta. Todos fazem sete burpees antes de alguém orar por essa necessidade.

Continuem até que tenham orado por todas as necessidades e tenham feito todos os burpees.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



Deus conhece as nossas necessidades

Ler **Mateus 6:5-8** da Bíblia.

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

Jesus enfatiza a importância de comunicar com Deus, que é nosso amoroso Pai celestial. Ele ensina-nos a orar e dá-nos 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 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 em secreto. Então seu Pai, que vê em 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. ¹¹ Dá-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 perdoará vocês. Mas, se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não perdoará as ofensas de vocês.

Peçam a uma pessoa que fique em cima de uma cadeira com os braços esticados para cima e ore em voz alta: “Deus, Tu és grande e hoje eu estou aqui para Te adorar”. Outra pessoa ajoelha-se com a cabeça curvada e ora a mesma oração silenciosamente.

Nestes versículos Jesus fala sobre diferentes maneiras de orar.

Como é que o versículo 8 ajuda a nossa compreensão?

Falem com Deus: Falem juntos sobre o que cada um de vocês ‘precisa’ hoje. Então vão para o vosso quarto e fechem a porta. Passem algum tempo em oração silenciosa pedindo ao Pai Celestial por essas necessidades.

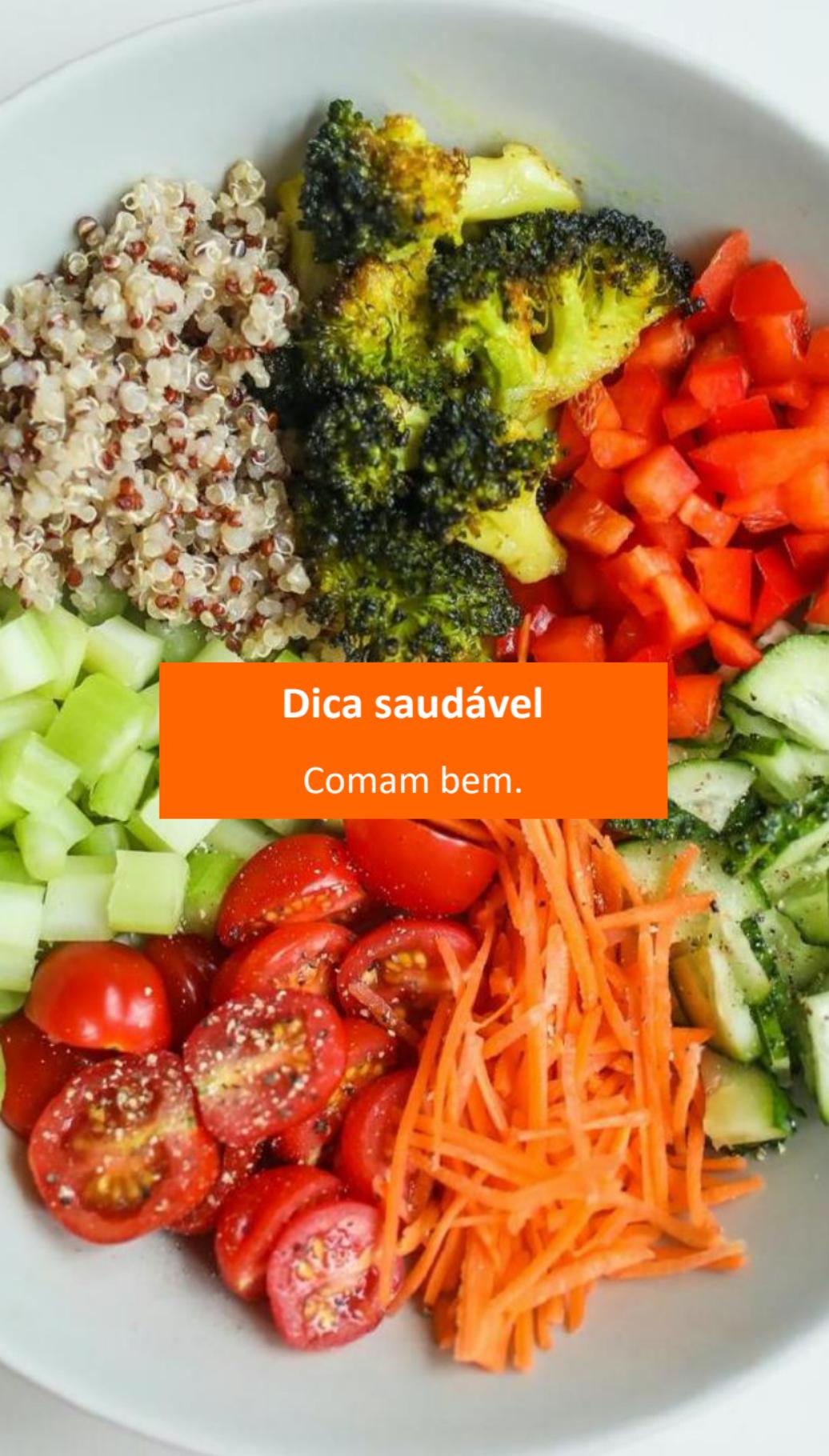


Que horas são, Sr. Lobo?

Uma pessoa é o Sr. Lobo e fica numa extremidade de costas para os outros jogadores. Os outros ficam na linha de partida e gritam “Que horas são, Sr. 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 a dar passos até que o lobo responda: “É hora do jantar”. Todos os jogadores tentam correr de volta para a linha de partida sem serem apanhados pelo lobo. Revezem-se para serem o lobo.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



Dica saudável

Comam bem.



Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Descansem e falem juntos.

Sabem o significado do vosso nome, ou porque é que os vossos pais o escolheram?

Vão mais fundo: De que formas vocês ouvem o nome de Deus ser respeitado ou desrespeitado na vossa comunidade?



Agachamentos a pares



Fiquem de frente para um parceiro. Segurem os pulsos um do outro e agachem ao mesmo tempo. Faça três séries de 10 agachamentos.



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

Mais fácil: *Completem três séries de oito agachamentos.*

Mais difícil: *Aumentem os agachamento para 15 por série.*

**20, 15, 10 e 5**

Comecem com 'mais cinco', em seguida, façam:



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

Terminem com “Mais Cinco”.

Façam três séries sem descanso entre elas.

Mais difícil: Aumentem o número de séries.



Deus sabe o que é melhor

Ler 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 nas nossas vidas?
- **O reino de Deus** — Descrevam algumas das coisas boas que acontecem na vossa comunidade ou no mundo que refletem o coração de Deus.
- **A vontade de Deus** — Falem sobre o que Deus pode querer fazer através da vossa família esta semana.

Falem com Deus: Deem as mãos em círculo enquanto pedem juntos a Deus para vos ajudar a fazer a Sua vontade. Terminem citando os versículos 9 e 10, adicionando ações para 'nome', 'reino' e 'vontade'.



Memória sequencial

Todos ficam de frente para um líder que pensa em três ou mais movimentos de treino diferentes numa sequência (por exemplo, polichinelos, lunges, corrida). O líder demonstra a sequência de movimentos e os outros imitam na ordem certa o mais rápido possível. Quem for o primeiro a completar a sequência corretamente passa a ser o próximo líder.



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



Dica saudável

Comam bem.

Comam mais vegetais e frutas. Sigam a cor e a variedade — verde escuro, amarelo, laranja e vermelho.



Dançar e congelar

Coloquem uma música ritmada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todos congelam quando ela pára e, em seguida, fazem 10 patinadores de velocidade (dobrar e tocar joelho com a mão oposta).

Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansem e falem juntos.

Digam algo que gostariam de comer todos os dias da vossa vida?

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



Agachamentos com peso



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

Façam 3 séries.

Mais fácil: *Façam cinco agachamentos em cada série.*

Mais difícil: *Aumentem para 15 agachamentos em cada série.*



Corrida e oração

Passo de urso — Andar de cara para baixo com os pés e as mãos no chão.

Passo de caranguejo — Andar de cara para cima com os pés e as mãos no chão.

Formem duas equipas e arranjem um temporizador. Ao sinal de partida, uma pessoa de cada equipa atravessa a sala em passo de urso até um pedaço de papel e faz 10 lunges. Desenham no papel algo pelo qual gostariam que a família orasse e regressam em passo de caranguejo. Continuem até que cada pessoa tenha feito três desenhos para oração. Que equipa ganhou? Orem juntos pelas necessidades que desenharam.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

Aumentem ou diminuam o número de lunges se necessário.



Pedir a Deus o que precisa

Ler Mateus 6:9-15.

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

Falem sobre o que cada um deles significa e se parece na vossa vida quotidiana.

Reúnam quatro objetos de casa para vos lembrar deles e usem-nos enquanto citam estes versículos juntos.

Falem com Deus: Jesus termina o Seu padrão de oração com um forte lembrete da necessidade de perdoar os outros. Há alguém que precisam de perdoar hoje? Façam disso o foco para a vossa oração — silenciosamente ou juntos.



Dar o troco

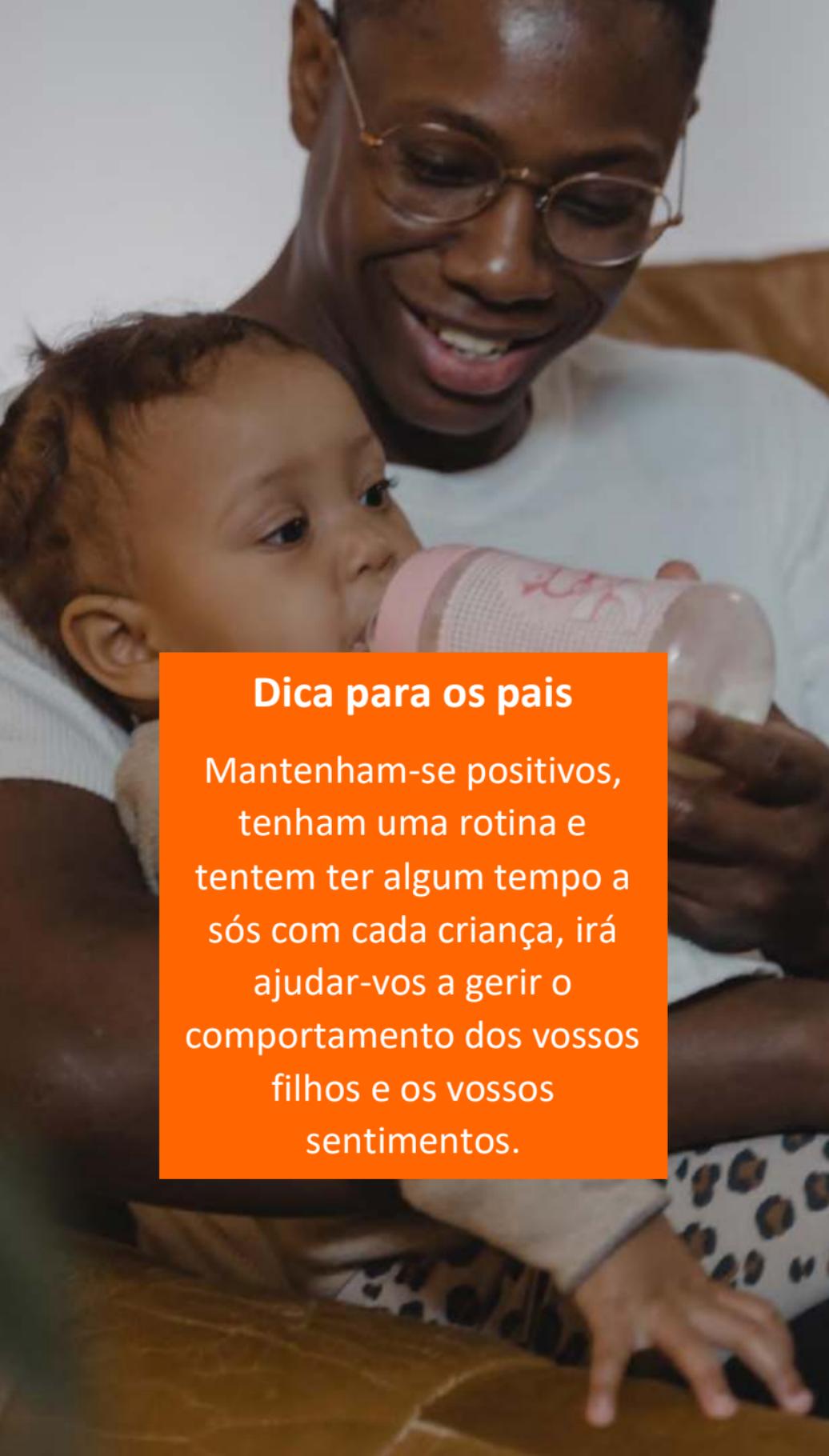
Fique de frente para um parceiro. Uma pessoa é a “A” e a outra é a “B”. O jogador A toca no Jogador B (por exemplo, um toque no ombro). O jogador B repete essa ação no jogador A e adiciona uma segunda ação (por exemplo, um toque no ombro e um toque na cabeça). Continuem adicionando ações até que um jogador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



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Reflitam:

Como é que se sentiram durante este jogo?
Parecia retaliação?
Há alguém que ainda precisem de perdoar?



Dica para os pais

Mantenham-se positivos, tenham uma rotina e tentem ter algum tempo a sós com cada criança, irá ajudar-vos a gerir o comportamento dos vossos filhos e os vossos sentimentos.

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