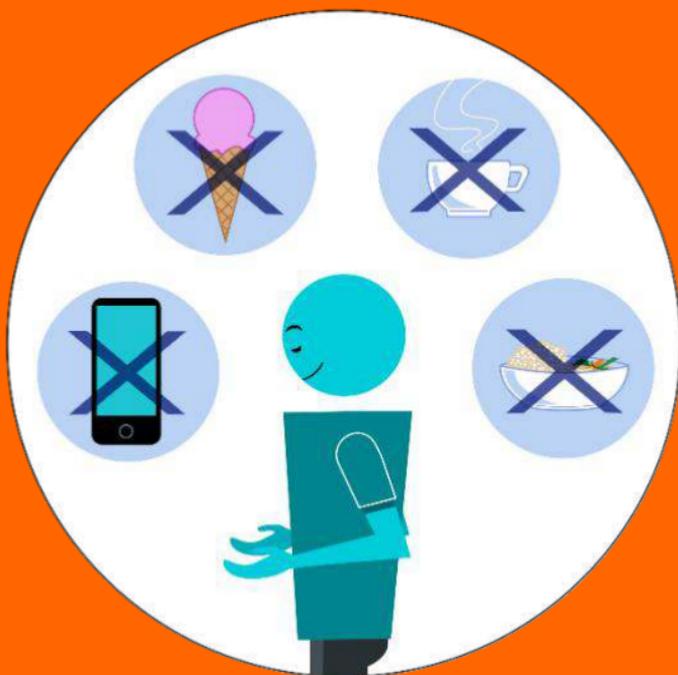


Crescendo em Sabedoria — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



Crescendo com o jejum!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
6:16-18**

**A razão para o
jejum**

**O caminho
para jejuar**

**O resultado do
jejum**



Aquecimento

**Pega-pega
joelho**

**Mova-se com
música**

**Carrinho de
mão e
minhocas**



Mova-se

**Prancha
básica**

**Pranchas para
cima e para
baixo**

**Pranchas
espelhadas**



Desafio

**Parede da
história**

**Assento
quente**

**Desafio de
prancha e
afundo**



Explore

**Leia os
versículos e
responda as
perguntas**

**Releia os
versículos e
faça caretas**

**Releia os
versículos e
faça um
anúncio**



Jogue

**Segure a
risada**

**Bocha
adaptada**

**Competição
familiar**

Começando

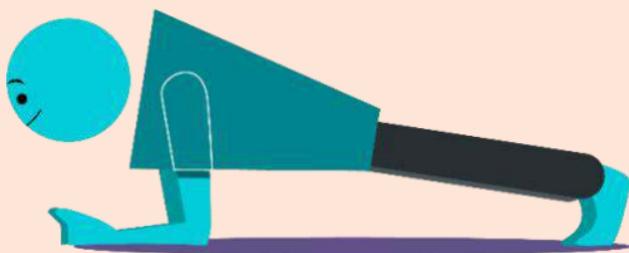
Ajude sua família a ser ativa dentro ou fora esta semana com três sessões divertidas:

- 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



Pega-pega joelho

Competir em duplas. Tente tocar o joelho do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de parceiros e tente novamente.

Agora vá mais longe e tente tocar os joelhos de todos os outros, protegendo o seu próprio.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

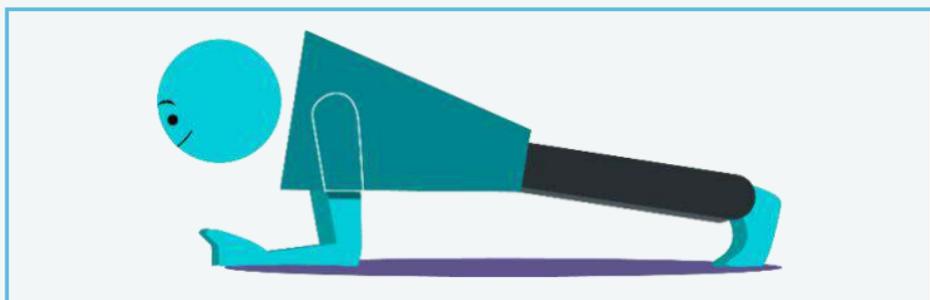
Descansem e conversem juntos.

Qual foi a vez que você ficou sem comer por mais tempo?

Vá mais fundo: Quando em sua vida você foi mais dedicado a Deus?



Prancha básica



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Apoie o seu peso nos cotovelos.

Segure por 20 segundos e descanse. Repita mais uma vez.

Mais fácil: Mantenha a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).

Mais difícil: Segure a prancha por 30 segundos.



Parede da história

“Sentem” em uma parede juntos por um minuto. Inclinem-se contra uma parede com os pés na largura dos ombros. Deslize para baixo até que os joelhos estejam dobrados em ângulos retos. Mantenha a cabeça e a parte superior do corpo contra a parede.

Enquanto estão “sentados” na parede, compartilhem uma história divertida ou algo bom que aconteceu. Não mostre seu sofrimento. Sorriam e divirtam-se juntos.

Descanse por 30 segundos e repita.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

Mais fácil: Reduzir para 30 segundos.



A razão para o jejum

Leia **Mateus 6:16-18** da Bíblia.

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

Jesus assume que Seus seguidores jejuarão de tempos em tempos como parte de sua oração e devoção a Deus. Embora o jejum seja uma boa prática, precisamos de ter os motivos certos.

Passagem bíblica — Mateus 6:16-18 (NVI)

“Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os homens vejam que eles estão jejuando. Eu lhes asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Ao

jejuar, ponha óleo sobre a cabeça e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê no secreto. E seu Pai, que vê no secreto, o recompensará”.

Revezem-se para fazer a pergunta “Por que você... (dorme, faz compras, joga um esporte, e assim por diante)?”

Por que Jesus deu essas instruções sobre como jejuar?

Tradicionalmente, o jejum é ficar sem comida, mas não é suficiente apenas privar-nos de comida ou dormir. Devemos também nos dedicar a Deus e adorá-Lo.

Bate-papo com Deus: Ficar sem algo por um tempo é uma maneira de verificar nossas prioridades. Ore para que Deus revele o que você deve ficar sem por um tempo. Use isso para aprofundar seu relacionamento com Ele.



Segure a risada

Sentem-se em círculo. Um de cada vez, tente fazer os outros rirem sem tocá-los. Por exemplo, faça caretas, conte piadas e assim por diante. O objetivo é não rir. Depois de dois minutos, ou se alguém rir, mude de papéis até que todos tenham tido pelo menos uma vez de tentar fazer as pessoas rirem.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

Adaptação:

Se alguém da família é prejudicado pela visão, conte piadas ou histórias em vez de fazer caretas.



Dica de saúde

Coma bem.

Aquecimento



Mova-se com música



Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e conversem juntos.

De que maneiras mudamos nossos rostos para que os outros vejam?

Vá mais fundo: *Por que a nossa aparência é importante?*



Pranchas para cima e para baixo



Comece na posição da prancha em seus cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mude seu peso e pressione para cima para que você seja apoiado em suas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Então volte aos cotovelos.

Faça 10 repetições e descanse. Faça duas rodadas.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Mais fácil: Mantenha a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Assento quente

Uma pessoa segura um agachamento enquanto todo mundo faz 30 polichinelos. Descanse por 20 segundos e, em seguida, passe para a próxima pessoa.

Faça quatro rodadas.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

Mais fácil: Reduza o número de polichinelos ou o número de rodadas.



O caminho para jejuar

Leia Mateus 6:16-18 .

Revezem-se para demonstrar um sentimento ou emoção usando apenas seu rosto.

Como podemos usar nossos rostos ou aparência para esconder o que há em nossos corações?

Esses versículos nos lembram que, se escolhermos jejuar e ficar sem algo, não devemos ficar com rostos sombrios e torná-lo óbvio. Podemos esconder nossos motivos dos outros, mas não de Deus.

Bate-papo com Deus: Discutir e concordar com algo que sua família pode ficar sem, e por quanto tempo. Ore para que Deus aproveite este tempo para fortalecer sua conexão com nosso Pai que vê em segredo.



Bocha adaptada

Encontre uma bola para ser o “bolim” e três pedaços de papel por pessoa. Amasse o papel em bolas e marque cada conjunto de três com uma cor diferente. Faça uma linha de partida no chão e role o “bolim” para longe de você. O objetivo do jogo é obter suas bolas mais próximas do “bolim”. As bolas devem ser jogadas no ar, não roladas. Com os pés atrás da linha, revezem-se para jogar uma bola de cada vez. O vencedor é aquele com mais bolas mais próximas do “bolim”.

Bocha é um esporte dos Jogos Olímpicos Especiais que é para crianças e adultos com deficiência intelectual e física.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

Refletir:

O que foi difícil neste jogo? Precisava de muita força para vencer?

Na vida, a vitória geralmente vem quando aprendemos a controlar nossa força.



Dica de saúde

Coma bem.

Mantenha um suprimento de lanches saudáveis para sua família, como frutas, nozes e sementes.



Carrinho de mão e minhocas

Carrinho de mão: Trabalhe com um parceiro. Caminhe 10 metros, em seguida, troque de lugar.

Minhoca medideira: Dobre a cintura e coloque as mãos no chão. Mova suas mãos até que você esteja em uma posição de prancha com as costas retas. Então, caminhe com seus pés o mais perto de suas mãos que puder.

Repita por 10 metros. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/89YWstOqOwA>

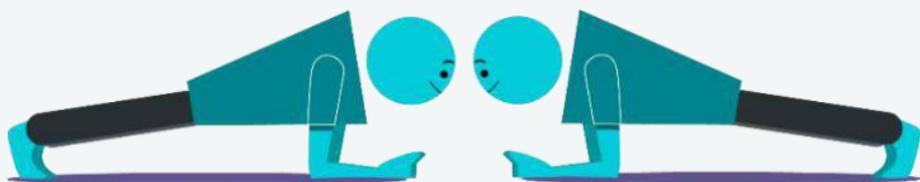
Descansem e conversem juntos.

Fale sobre as vezes que você já ouviu as pessoas fazerem anúncios públicos.

Vá mais fundo: *O que torna um anúncio acreditável?*



Pranchas espelhadas



Trabalhe em duplas. Fique em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e precisará copiar tudo o que o outro faz. Segure cada prancha por pelo menos 20 segundos. Descanse e repita. Divirta-se.



https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

Mais fácil: Mantenha a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).

Mais difícil: Aumente o tempo que você segura a cada prancha.



Desafio de prancha e afundo



Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz afundos. Mude de lugar após 10 afundos em cada perna. Faça quatro rodadas.

Mais fácil: *Faça cinco afundos em cada perna.*

Mais difícil: *Adicione pesos aos afundos.*



O resultado do jejum

Leia Mateus 6:16-18.

Revezem-se para ficar em uma cadeira e anunciar uma coisa que você vai fazer hoje. Na maioria das vezes não precisamos anunciar o que vamos fazer — nós apenas fazemos!

Jesus deixa claro que aqueles que jejuam devem fazê-lo em silêncio e secretamente.

O que Jesus promete àqueles que jejuam pelas razões certas?

Bate-papo com Deus: Pense em uma necessidade em sua comunidade que requer uma oração consistente. Torne este pedido o foco de sua oração esta semana em momentos de jejum.



Competição familiar

Qual membro da família pode fazer o seguinte:

- Salto mais distante
- O tempo mais longo de pé em uma perna
- Tempo mais longo sem piscar
- Dizer seu nome completo em um suspiro
- Driblar uma bola por mais tempo
- Prancha ou agachamento mais longo

Invente algo. Divirta-se!



Dica para os pais

Dê a cada um de seus filhos trabalhos simples com responsabilidades.

Certifique-se de que é algo que eles são capazes de fazer e, em seguida, elogie quando eles fazem certo!

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