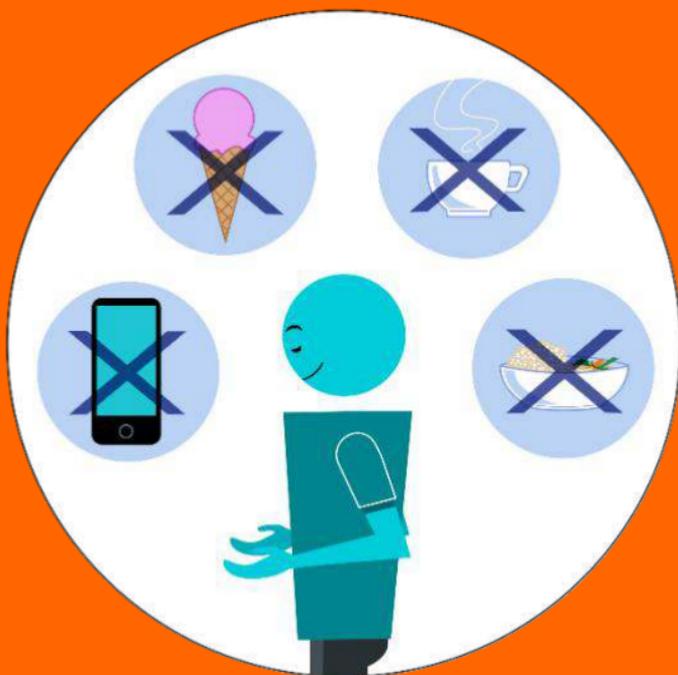


Crescer em Sabedoria — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



Crescer ao jejuar!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
6:16-18**

**A razão para
jejuar**

**O caminho
para jejuar**

**O resultado do
jejuar**



Aquecer

**Tocar no
joelho**

**Mexer com
música**

**Carrinho-de-
mão e Lagarta**



Movimentar

Prancha básica

**Pranchas cima-
baixo**

**Pranchas em
espelho**



Desafiar

**Parede da
história**

**Cadeira
quente**

**Desafio de
prancha e
lunge**



Explorar

**Ler o texto e
responder
perguntas**

**Reler o texto e
fazer
expressões**

**Reler o texto e
fazer um
anúncio**



Jogar

Segurar o riso

**Boccia
adaptado**

**Competição
familiar**

Começar

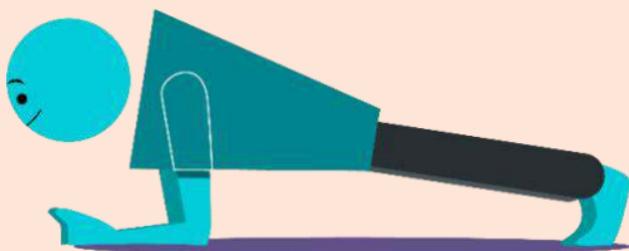
Ajudem a vossa família a ser ativa dentro ou fora nesta semana com três sessões divertidas:

- 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.



Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo. Mudem de par e tentem novamente.

Agora vão mais longe e tentem tocar nos joelhos de todos os outros, protegendo os vossos.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

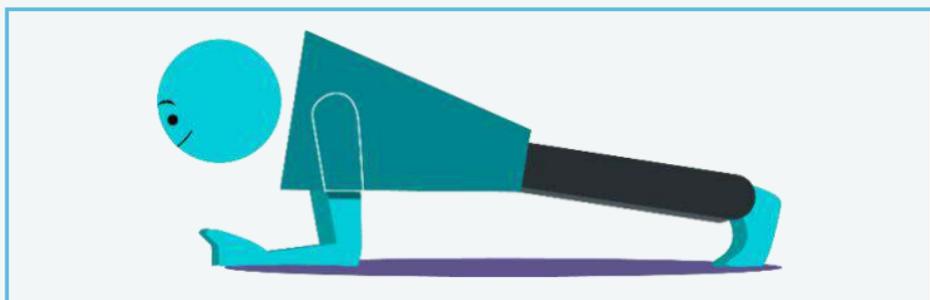
Descansem e falem juntos.

Qual é o tempo mais longo que estiveram sem comer?

Vão mais fundo: *Quando é que na vossa vida foram mais dedicados a Deus?*



Prancha básica



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Apoie o vosso peso nos cotovelos.

Aguentem durante 20 segundos e descansem. Repitam mais uma vez.

Mais fácil: *Mantenham a mesma técnica a partir dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).*

Mais difícil: *Aguentem a prancha durante 30 segundos.*



Parede da história

Façam juntos uma cadeira de parede durante um minuto. Encostem-se a uma parede com os pés afastados na largura dos ombros. Deslizem para baixo até que os joelhos estejam dobrados em ângulos retos. Mantenham a cabeça e o tronco encostados à parede.

Enquanto estão sentados na parede, partilhem uma história divertida ou algo bom que aconteceu. Não mostrem o vosso sofrimento. Sorriam e divirtam-se juntos.

Descansem 30 segundos e repitam.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

Mais fácil: Reduzam a cadeira de parede para 30 segundos.



A razão para jejuar

Ler **Mateus 6:16-18** da Bíblia.

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

Jesus assume que os Seus seguidores jejuarão de tempos em tempos como parte da 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 outros vejam que eles estão jejuando. Eu digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa.

Ao jejuar, arrume o cabelo e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê em secreto. E seu Pai, que vê em secreto, o recompensará.”

Revezem-se para fazer a pergunta: “Porque é que tu... (dormes, fazes compras, praticas desporto, e assim por diante)?”

Porque é que Jesus deu estas instruções sobre como jejuar?

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

Conversem com Deus: Estar sem algo é uma maneira de verificar as nossas prioridades. Orem para que Deus vos revele o que podem passar sem durante algum tempo. Usem isto para aprofundar o vosso relacionamento com Ele.



Segurar o riso

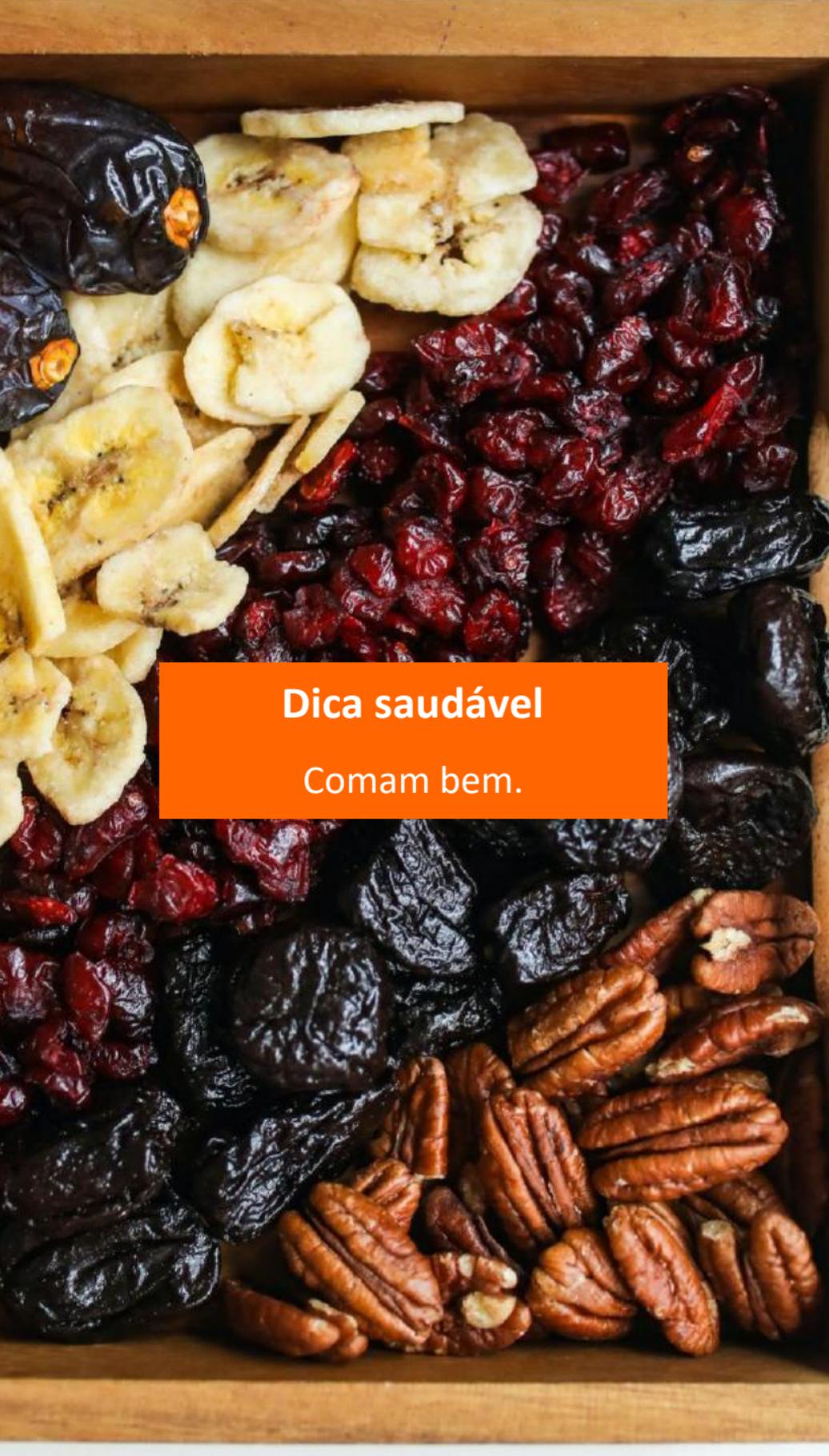
Sentem-se em círculo. Um de cada vez tenta fazer os outros rir sem lhes tocar. Por exemplo, façam caretas, contem piadas e assim por diante. O objetivo é não rir. Depois de dois minutos, ou se alguém rir, mudem de papéis até que todos tenham tentado pelo menos uma vez fazer as pessoas rirem.



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

Adaptação:

Se alguém na família for limitado pela visão, contem piadas ou histórias em vez de fazerem caretas.



Dica saudável

Comam bem.



Mexer com música



Coloquem uma música favorita. Repitam estes movimentos até a música terminar:

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e falem juntos.

De que formas alteramos os nossos rostos para que os outros vejam?

Vão mais fundo: *Porque é que a maneira como parecemos é importante?*



Pranchas cima-baixo



Comecem na posição de prancha nos cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mudem o vosso peso e pressionem para que fiquem apoiado nas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Voltem aos cotovelos.

Façam 10 repetições e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/enZlwtlYOi0>

Mais fácil: *Mantenham a mesma técnica a partir dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).*

Mais difícil: *Aumentem o número de séries.*



Cadeira quente

Uma pessoa mantém um agachamento enquanto os outros fazem 30 polichinelos. Descansem 20 segundos e, em seguida, passem à próxima pessoa.

Façam quatro séries.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

Mais fácil: Reduzam o número de polichinelos ou o número de séries.



O caminho para jejuar

Ler Mateus 6:16-18.

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

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

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

Conversem com Deus: Discutam e concordem em algo que a vossa família pode passar sem, e durante quanto tempo. Orem para que Deus use este tempo para fortalecer a vossa conexão com o nosso Pai que vê em segredo.



Boccia adaptado

Arranjem uma bola para usarem como uma 'bola-alvo' e três pedaços de papel por pessoa.

Amassem o papel em bolas e marquem cada conjunto de três com uma cor diferente. Façam uma linha de partida no chão e rolem a 'bola-alvo' para longe de vocês. O objetivo do jogo é porem as vossas bolas o mais próximo possível da 'bola-alvo'. As bolas devem ser atiradas pelo ar, não roladas. Com os pés atrás da linha, revezem-se para atirar uma bola de cada vez. O vencedor é aquele com mais bolas próximas da 'bola-alvo'.

Boccia é um desporto dos Jogos Paralímpicos, que são para crianças e adultos com deficiência intelectual e física.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

Reflitam:

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

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



Dica saudável

Comam bem.

Mantenham um fornecimento de petiscos saudáveis para a vossa família, tais como frutas, nozes e sementes.



Carrinho-de-mão e Lagarta

Carrinho-de-mão: Trabalhem a pares. Andem 10 metros e depois troquem posições.

Lagarta: Dobrem a cintura e ponham as mãos no chão. Afastem as mãos até estarem em posição de prancha, com as costas planas e caminhem. Andem com os pés o mais perto possível das mãos.

Repitam durante 10 metros. Façam 3 séries.



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

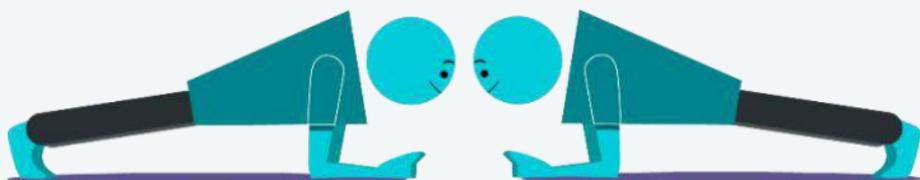
Descansem e falem juntos.

Falem sobre as vezes que já ouviram as pessoas fazerem anúncios públicos.

Vão mais fundo: *O que torna um anúncio credível?*



Pranchas em espelho



Trabalhem em pares. Coloquem-se em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e deverá imitar tudo o que a outra faz. Mantenham cada prancha durante pelo menos 20 segundos. Descansem e repitam. Divirtam-se.



https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

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

Mais difícil: Aumentem o tempo que mantêm cada prancha.



Desafio de prancha e lunge



Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna. Façam quatro séries.

Mais fácil: *Façam cinco lunges em cada perna.*

Mais difícil: *Adicionem pesos aos lunges.*



O resultado do jejuar

Ler Mateus 6:16-18.

Revezem-se para ficar numa cadeira e anunciar uma coisa que vão fazer hoje. Na maioria das vezes não precisamos anunciar o que vamos fazer — nós fazemos e pronto!

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

O que Jesus promete àqueles que jejuam pelas razões certas?

Conversem com Deus: Pensem numa necessidade na vossa comunidade que requer uma oração consistente. Tornem-na num foco da vossa oração esta semana em espaços que vocês criam, “estando sem”.

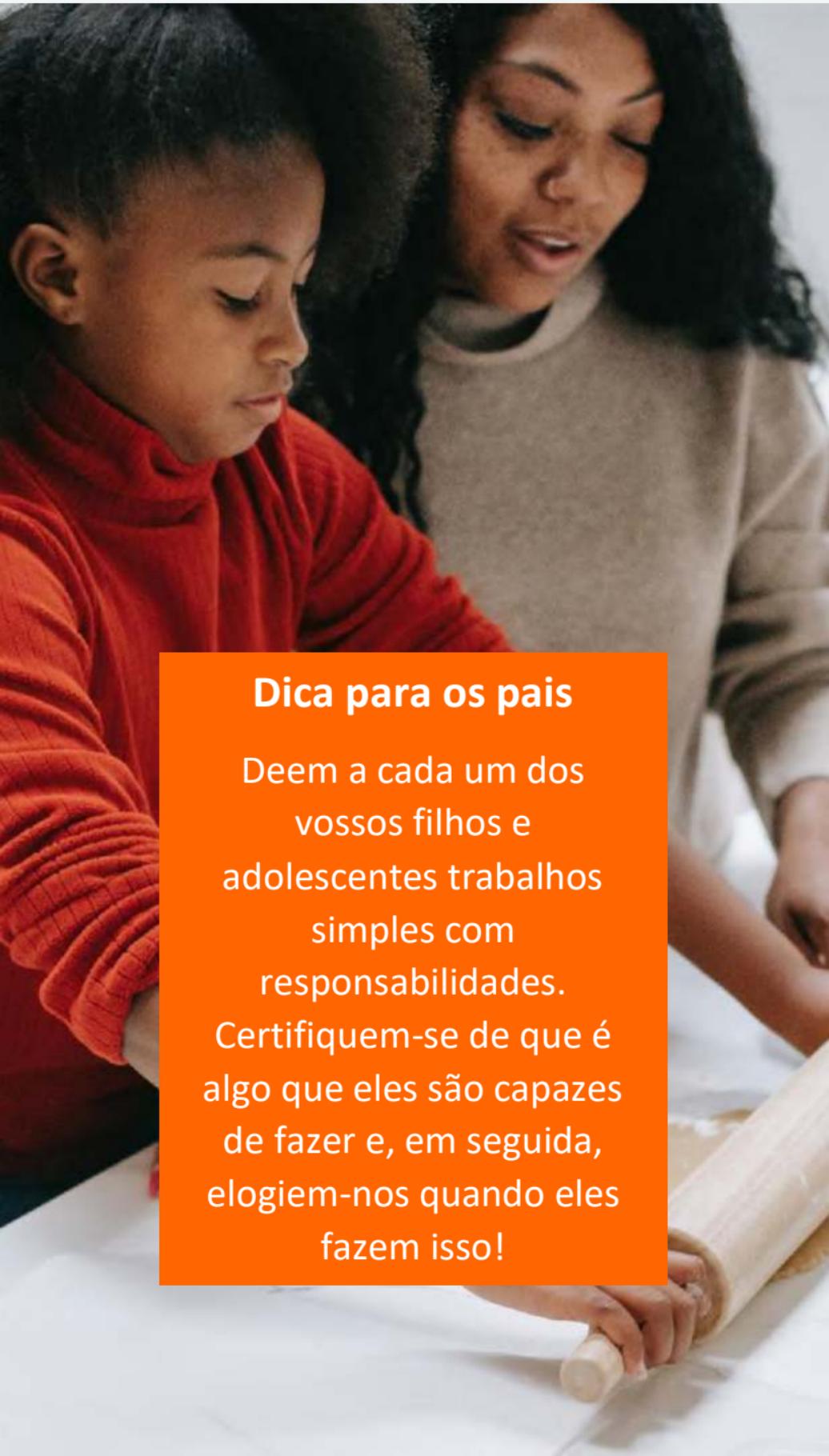


Competição familiar

Qual o membro da família que pode fazer o seguinte?

- O salto mais longo a partir da posição onde está
- O tempo de permanência mais longo numa só perna
- O tempo mais longo sem piscar os olhos
- Dizer o seu nome completo apenas numa respiração
- Driblar uma bola durante mais tempo
- Prancha ou agachamento mais longa

Inventem o vosso próprio. Divirtam-se!



Dica para os pais

Deem a cada um dos vossos filhos e adolescentes trabalhos simples com responsabilidades.

Certifiquem-se de que é algo que eles são capazes de fazer e, em seguida, elogiem-nos quando eles fazem isso!

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