

Crescendo em Sabedoria — Semana 7



*família.fitness.fé.diversão*



**Construindo um tesouro que  
dura!**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus  
6:19-24

O que  
valorizamos

O que vemos

Quem  
servimos



Aquecimento

Estrela do mar

Aquecimento  
espelho

Bola de  
velocidade



Mova-se

Mountain-  
climbers

Mountain-  
climbers e  
pranchas

Maratona de  
mountain-  
climbers



Desafio

Dê tudo o que  
você tem

Desafio Tabata

Lado a lado



Explore

Leia os  
versículos e  
discuta o  
significado de  
tesouro

Releia os  
versículos e  
cubra os olhos

Releia os  
versículos e  
encene



Jogue

Roube o ninho

Revezamento  
de chinelo

Samurai,  
Ninja e Sumô

# 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



## Estrela do mar

Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa fica em uma posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e retorna ao início. Repita 10 vezes e, em seguida, troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre um item que você realmente gostou que foi destruído ou roubado.

***Vá mais fundo: Quais as coisas que você mais valoriza?***



## Mountain-climbers



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Mova um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mova o pé de volta para a posição inicial. Repita com a outra perna.

Faça 50 repetições. Descanse depois de cada 10.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

**Mais fácil:** Reduza as repetições para 20 ou 30.

**Mais difícil:** Aumente as repetições para 80 ou 100.



## Dê tudo o que você tem

Dê a cada pessoa várias moedas ou fichas. Quantas moedas vocês conseguem coletar juntos em oito minutos? Defina um temporizador e conclua no seu próprio ritmo:

- 20 afundos
- 10 abdominais
- 5 flexões

Esta é uma rodada. Uma rodada = uma moeda. Cada vez que você completar uma rodada, coloque uma moeda no meio. Veja quantas moedas vocês conseguem coletar em família. Cresçam juntos, dando tudo o que vocês têm.



## O que valorizamos

Leia **Mateus 6:19-24** da Bíblia.

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

Jesus espera que Seus seguidores adotem os valores únicos de Seu Reino. Ele nos adverte contra viver para as coisas desta vida.

### **Passagem bíblica — Mateus 6:19-24 (NVI)**

“Não acumulem para vocês tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem destroem, e onde os ladrões arrombam e furtam. Mas acumulem para vocês tesouros no céu, onde a traça e a ferrugem não destroem, e onde os ladrões não arrombam nem furtam. Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração. <sup>22</sup>Os olhos são a

candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz. Mas se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas. Portanto, se a luz que está dentro de você são trevas, que tremendas trevas são! <sup>24</sup>Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará a um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao dinheiro”.

Corra e encontre algo que você valorize. Compartilhe porque este item é importante para você.

O que significa armazenar tesouros no céu? As coisas que valorizamos governam nossas vidas. Onde as pessoas colocam seu tesouro revela onde seus corações realmente estão.

**Converse com Deus:** Passe um tempo sozinho com Deus e peça-Lhe para mostrar onde está o seu tesouro. Considere o que você pensa e como você usa seu tempo, talentos e dinheiro.



## Roube o ninho

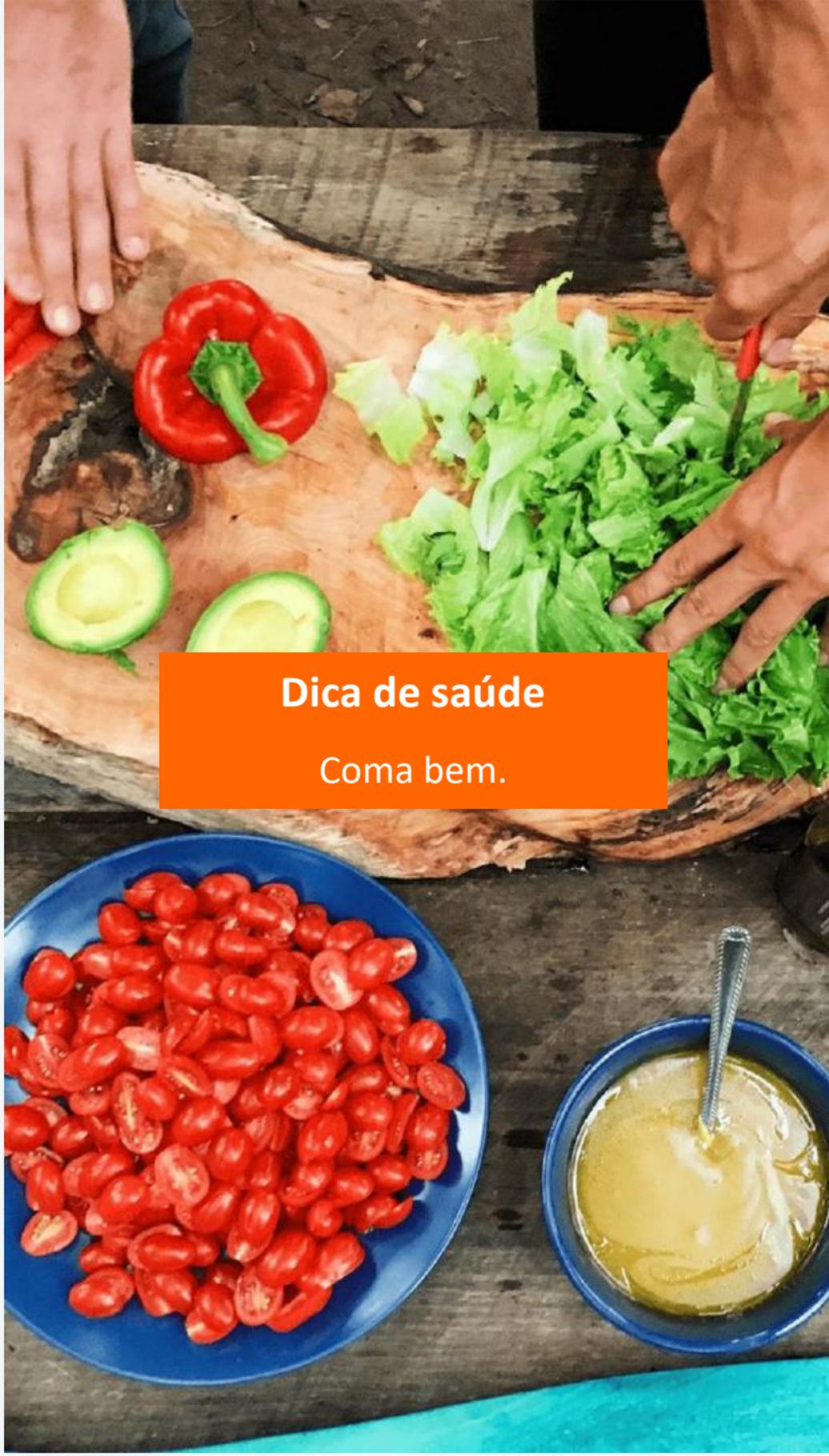
Coloque várias bolas ou pares de meias por pessoa em um recipiente no meio.

Posicione-o em uma distância igual em relação a todos os jogadores. Cada pessoa também tem um “ninho” (pequeno recipiente) na frente deles. Defina um cronômetro por cinco minutos.

No “já” todos correm para o meio e pegam um item para o seu ninho. Continue até que todo o “tesouro” acabe. Os jogadores podem pegar um item de cada vez dos ninhos uns dos outros, mas não podem defender os seus próprios. A pessoa com o maior “tesouro” em seu ninho no final de cinco minutos ganha.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



**Dica de saúde**

Coma bem.



# Aquecimento

## Aquecimento espelho

Fique de frente com um parceiro. Uma pessoa decide as ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, afundos e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue suas ações.

Troque funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansem e conversem juntos.

Que papel os olhos têm em nosso corpo?

***Vá mais fundo:*** *Como as coisas para as quais olhamos tornam nossas mentes cheias de luz ou escuridão?*

## Mountain-climbers e pranchas



Faça 10 mountain-climbers e, em seguida, mantenha uma posição de prancha por 10 segundos. Descanse por 30 segundos.

Faça cinco rodadas.

**Mais fácil:** Reduza para três rodadas.

**Mais difícil:** Complete 15 mountain-climbers cada rodada.



## Desafio Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça mountain-climbers por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Corra no lugar por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

***Mais difícil:*** Aumente o número de repetições em 20 segundos.



## O que vemos

Leia Mateus 6:22-23.

Amarre um lenço fino sobre os olhos de alguém, gire-o e peça para encontrar a porta. Quanto tempo demorou? Faça isso novamente sem o lenço.

Algumas coisas que olhamos ou pensamos são como um lenço sobre nossos olhos. Eles tornam muito mais difícil ver para onde estamos indo.

Como podemos ter “olhos” espirituais saudáveis?

**Converse com Deus:** Ore para que Deus os ajude a ter olhos saudáveis e para que, como família, vocês olhem para as coisas que trarão luz em suas vidas em vez de trevas.



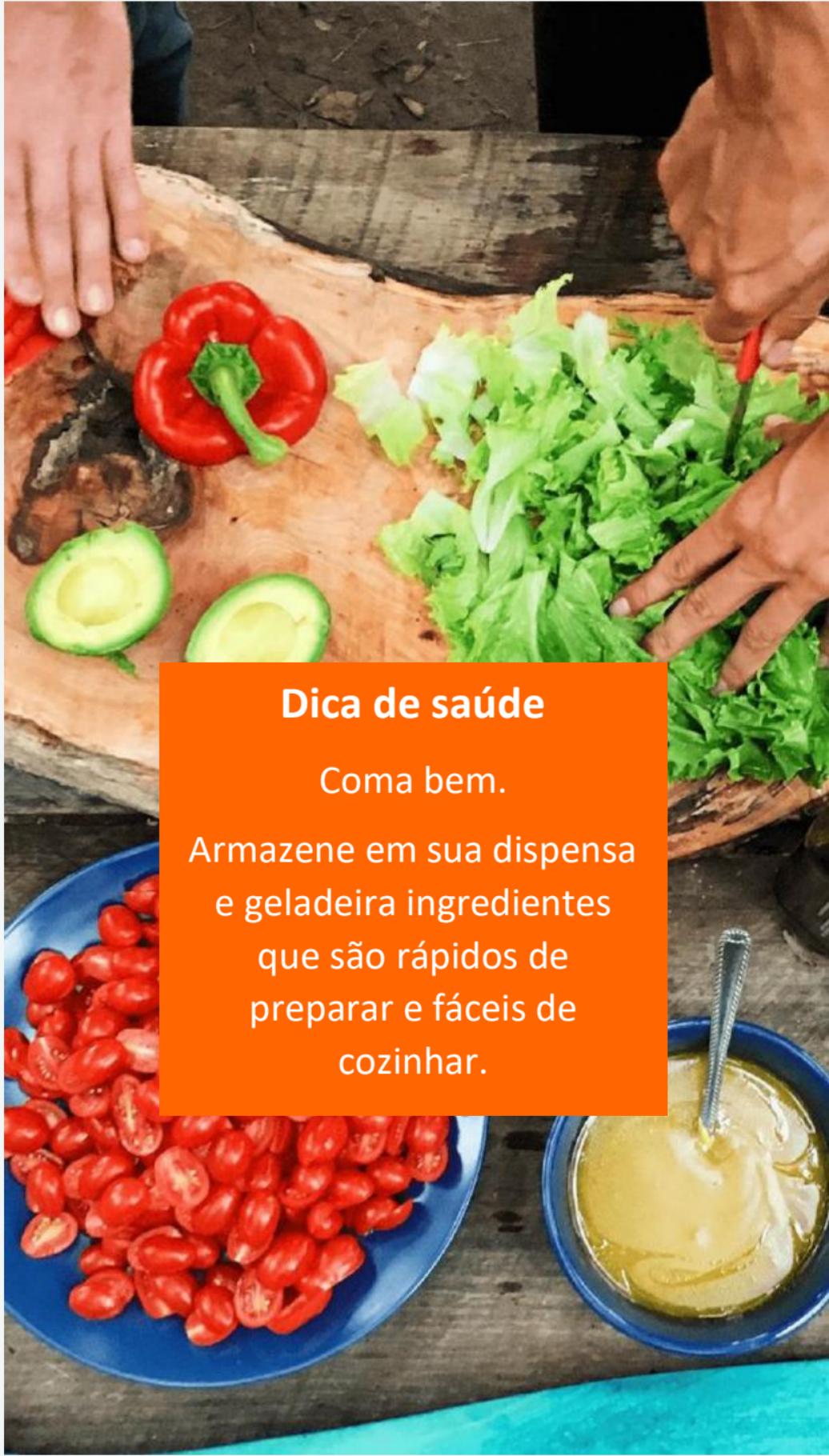
## Revezamento de chinelo

Trabalhe em duplas. Uma pessoa será o andador, o outro vai mover os chinelos. O andador caminha lentamente pela sala enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que o andador sempre pise em um deles. Troque de funções.

Faça três rodadas. Na última rodada, o andador pode fechar os olhos. O que acontece?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



## Dica de saúde

Coma bem.

Armazene em sua dispensa e geladeira ingredientes que são rápidos de preparar e fáceis de cozinhar.

# Aquecimento



## Bola de velocidade

Encontre uma bola. Todos correm ao redor do espaço jogando a bola um para o outro. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre um tempo que você teve que escolher entre duas opções.

***Vá mais fundo: O que significa ser completamente dedicado a uma coisa?***



## Maratona de mountain-climbers



Faça 100 mountain-climbers. Apenas descanse quando necessário.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

**Mais fácil:** Reduza o número para 50.

**Mais difícil:** Aumente o número para 125.



## Lado a lado

Fiquem em fila, lado a lado. Use um pano ou meia para juntar os tornozelos com a pessoa de cada lado de você (aqueles em cada extremidade terão seu pé externo livre). Inicie um cronômetro.

Comece completando 10 agachamentos ao mesmo tempo e, em seguida, trabalhem em equipe para se mover o mais rápido possível através da sala ou jardim até uma linha de chegada. Você deve se mover lateralmente (não para frente ou para trás) e permanecer conectado. Pare o cronômetro quando a última pessoa cruzar a linha de chegada e toda a família tiver completado 10 agachamentos juntos. Descanse e repita.

Faça três rodadas. Tente ficar mais rápido!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



## Quem servimos

Leia Mateus 6:24.

Escolha duas pessoas para serem “mestres” e peça a ambos para dar comandos ao mesmo tempo. O que acontece?

Jesus deixa claro que você não pode ser dedicado a Deus se você é dedicado ao dinheiro e as coisas que o dinheiro vai comprar.

Por que é impossível servir tanto a Deus quanto ao dinheiro? Quem você está servindo hoje?

**Converse com Deus:** Peça o perdão de Deus pelos momentos em que você não foi dedicado a Ele. Se Jesus Cristo é seu Senhor, ore para que você O sirva e glorifique a Ele apenas.



## Samurai, Ninja e Sumô

Crie um movimento para os três personagens diferentes: Samurai, Ninja e Sumô. Fique de frente um para o outro e escolha um líder.

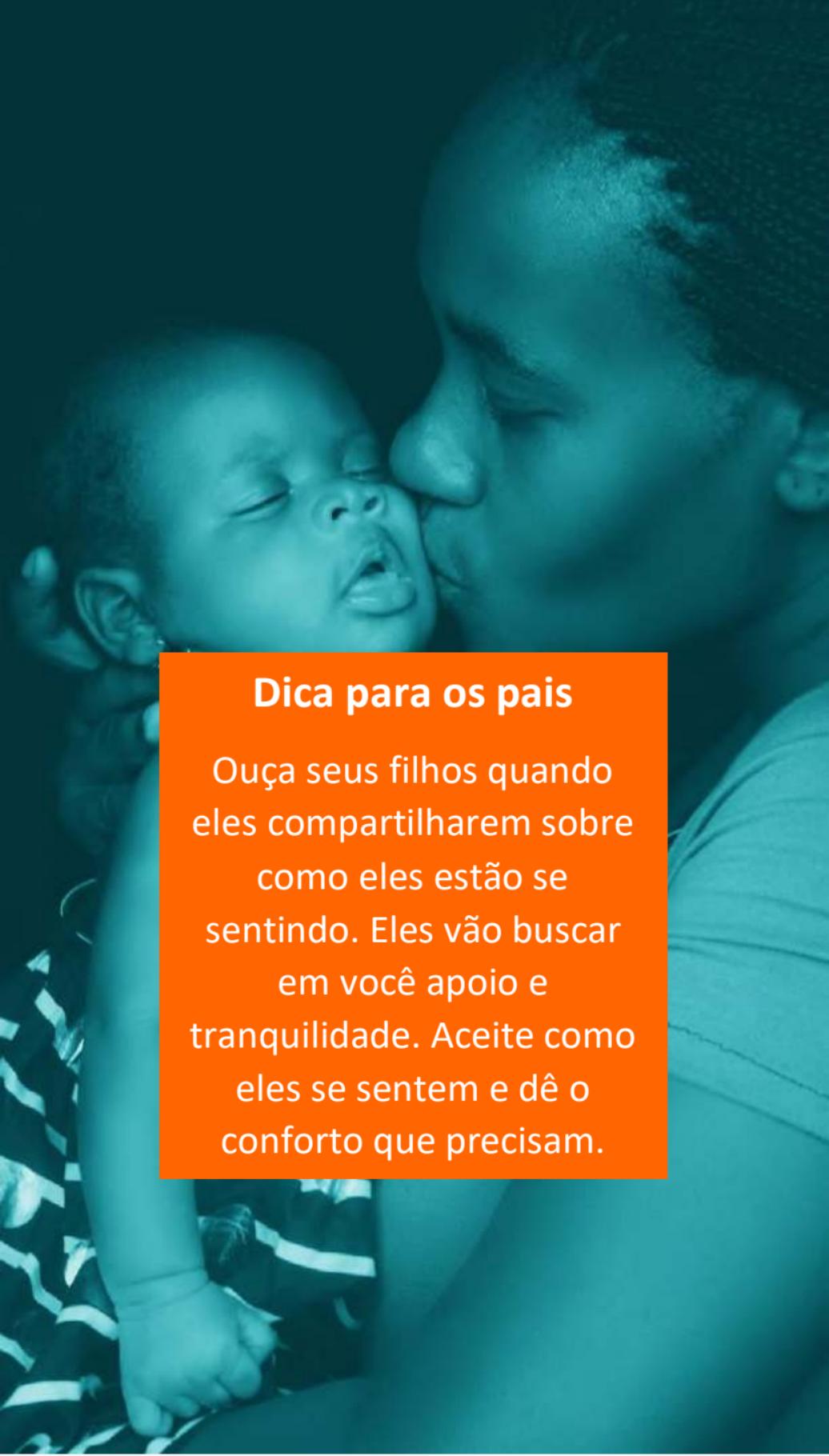
Todos, incluindo o líder, escolhem secretamente um personagem para agir. No 3, todos fazem a ação do personagem escolhido. Qualquer um com o mesmo personagem que o líder ganha um ponto. A primeira pessoa a fazer cinco pontos ganha. Troque líderes e jogue de novo.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

### **Refletir:**

*Como você se sentiu quando escolheu a opção certa?*



## **Dica para os pais**

Ouçá seus filhos quando eles compartilharem sobre como eles estão se sentindo. Eles vão buscar em você apoio e tranquilidade. Aceite como eles se sentem e dê o conforto que precisam.

# 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/familyfit)

Encontre mais dicas para pais em [https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips#)



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](mailto:info@family.fit) para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)