

Crescer em Sabedoria — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



**Construir um tesouro que
dura!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
6:19-24

O que
valorizamos

O que vemos

A quem
servimos



Aquecer

Estrela-do-mar

Aquecimento
em espelho

Bola de
velocidade



Movimentar

Alpinistas

Alpinistas e
pranchas

Maratona de
alpinista



Desafiar

Dar tudo o que
tem

Desafio Tabata

Lado a lado



Explorar

Ler o texto e
discutir
"tesouro"

Reler o texto e
tapar os olhos

Reler o texto e
representar



Jogar

Roubar o
ninho

Corrida de
Chinelos

Samurai, Ninja
e Sumo

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.



Estrela-do-mar

Trabalhem a pares. Uma pessoa fica numa posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e volta ao início. Repitam 10 vezes e, em seguida, troquem de lugar.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre um objeto que realmente gostavam e que foi destruído ou roubado.

Vão mais fundo: Quais as coisas que mais valorizam ou estimam?



Alpinistas



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Mexam um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mexam o pé de volta à posição inicial. Repitam com a outra perna.

Façam 50 repetições. Descansem depois de cada 10.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Mais fácil: Reduzam as repetições para 20 ou 30.

Mais difícil: Aumentem as repetições para 80 ou 100.



Dar tudo o que tem

Deem a cada pessoa várias moedas ou fichas. Quantas moedas conseguem juntar como família em oito minutos? Coloquem um temporizador e concluam no vosso ritmo:

- 20 lunges
- 10 abdominais
- 5 flexões

Esta é uma série. Uma série = uma moeda. Cada vez que um completa uma série, coloca uma moeda no meio. Vejam quantas moedas conseguem juntar como família. Cresçam juntos, dando tudo o que têm.



O que valorizamos

Ler **Mateus 6:19-24** da Bíblia.

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

Jesus espera que os Seus seguidores adotem os valores do Seu reino fora do normal. Ele adverte-nos contra vivermos 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 nos céus, 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. ²²Os 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! ²⁴Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro.”

Corram e cada um traz algo que valoriza. Partilhem porque é que este item é importante para vocês.

O que significa acumular tesouros no céu?

As coisas que valorizamos governam as nossas vidas. Onde as pessoas colocam o seu tesouro revela onde é que os seus corações realmente estão.

Falem com Deus: Passem um tempo sozinhos com Deus e peçam-Lhe para vos mostrar onde está o vosso tesouro. Considerem aquilo em que pensam, e como usam o vosso tempo, talentos e dinheiro.



Roubar o ninho

Coloquem várias bolas ou pares de meias por pessoa num recipiente no meio. Deve estar à mesma distância de todos os jogadores. Cada pessoa também tem um 'ninho' (pequeno recipiente) na sua frente. Coloquem um temporizador de cinco minutos.

Ao sinal de partida, todos correm para o meio e trazem um item para o seu ninho. Continuem até todo o 'tesouro' ter desaparecido. Os jogadores podem roubar um item de cada vez dos ninhos uns dos outros, mas não podem defender os seus próprios. A pessoa com o maior 'tesouro' no seu ninho no final dos cinco minutos ganha.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



Dica saudável

Comam bem.



Aquecimento em espelho

Fiquem a pares. Uma pessoa decide ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, lunges e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue as ações.

Troquem de funções após 60 segundos.



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

Descansem e falem juntos.

Que papel têm os olhos no nosso corpo?

Vão mais fundo: *como é que as coisas para as quais olhamos tornam nossas mentes cheias de luz ou escuridão?*



Alpinistas e pranchas



Façam 10 alpinistas e, em seguida, mantenham a posição de prancha durante 10 segundos. Descansem durante 30 segundos.

Façam cinco séries.

Mais fácil: Reduzam para três séries.

Mais difícil: Completem 15 alpinistas em cada série.



Desafio Tabata

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam alpinistas durante 20 segundos e descansem 10. Corram no lugar durante 20 segundos e descansem 10 segundos.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições em 20 segundos.



O que vemos

Leiam Mateus 6:22-23.

Atem um lenço fino sobre os olhos de alguém, rodem com a pessoa e peçam-lhe para encontrar a porta. Quanto tempo demorou? Façam novamente sem o lenço.

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

Como podemos ter “olhos” espirituais saudáveis?

Falem com Deus: Orem para que Deus vos ajude a ter olhos saudáveis e para que, como família, vocês olhem para as coisas que trarão luz para as vossas vidas em vez de trevas.



Corrida de Chinelos

Trabalhem em pares. Um será o que anda e o outro move os chinelos. O que anda avança lentamente na divisão enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que, o que anda, dê sempre os passos nos chinelos. Troquem de funções.

Façam 3 séries. Na última série, o que anda deve ir com os olhos vendados. O que acontece?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



Dica saudável

Comam bem.

Abasteçam a vossa despensa e frigorífico com ingredientes que são rápidos de preparar e fáceis de cozinhar.



Bola de velocidade

Arranjem uma bola. Todos correm ao redor do espaço atirando a bola para outros apanharem. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre um momento em que tiveram de escolher entre duas opções.

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



Maratona de alpinista



Façam 100 alpinistas. Descanse apenas conforme for necessário.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Mais fácil: Reduzam o número para 50.

Mais difícil: Aumentem o número para 125.



Lado a lado

Alinhem-se lado a lado. Usem um pano ou meias para unir os tornozelos com a pessoa de cada um dos lados. (Os das extremidade ficam com o pé de fora livre.) Coloquem um temporizador.

Comecem por fazer 10 agachamentos ao mesmo tempo e, em seguida, trabalhem juntos em equipa para se moverem o mais rápido possível através da sala ou jardim até uma linha de chegada. Devem mover-se na lateral (não para frente ou para trás) e permanecer unidos. Parem o temporizador quando a última pessoa cruzar a linha de chegada e toda a família tiver feito mais 10 agachamentos juntos. Descansem e repitam.

Façam 3 séries. Tentem fazer mais rápido!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



A quem servimos

Leiam Mateus 6:24.

Escolham duas pessoas para serem “mestres” e peçam a ambos para darem ordens ao mesmo tempo. O que acontece?

Jesus deixa claro que vocês não podem ser dedicados a Deus, se são dedicados ao dinheiro e às coisas que o dinheiro vai comprar.

Porque é impossível servir a Deus e ao dinheiro? Quem é que estão a servir hoje?

Falem com Deus: Peçam o perdão de Deus pelas vezes em que não são dedicados a Ele. Se Jesus Cristo é o vosso Senhor, orem para que vocês O sirvam e glorifiquem-nO somente a Ele.



Samurai, Ninja e Sumo

Criem uma ação simples para as três personagens: Samurai, Ninja e Sumo. Fiquem de frente uns para os outros e escolham um líder.

Todos, incluindo o líder, escolhem secretamente uma personagem para representar. Após contarem até 3, todos fazem a ação da personagem escolhida. Todos os que tiverem a mesma personagem do líder ganham um ponto. A primeira pessoa a fazer cinco pontos ganha. Troquem de líder e joguem de novo.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

Reflitam:

Como é que se sentiram quando escolheram a opção certa?



Dica para os pais

Ouçam os vossos filhos quando eles partilham como se estão a sentir. Eles vão olhar para vocês para obter apoio e tranquilidade. Aceitem como eles se sentem e deem-lhes conforto.

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/familyfit)

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



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