

Crescendo em Sabedoria — Semana 10



*família.fitness.fé.diversão*



**Deus Pai generoso!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus  
7:7-12

Orando a um  
Pai que escuta

Recebendo de  
um Pai  
generoso

Viver para o  
nosso Pai  
amoroso



Aquecimento

Estrela do mar

Revezamento  
de Burpee

Círculo com  
braços e  
formas com o  
corpo



Mova-se

Superman

Opostos do  
Superman

Relógio  
Superman



Desafio

Sal e luz

Desafio da  
torre

Desafio  
aleatório de  
abdominal



Explore

Leia os versos  
e faça uma  
lista de oração

Reler os  
versículos e  
fazer um  
teatro deles

Reler  
versículos e  
fazer a  
revanche de  
parceiros



Jogue

Ilhas de papel

Quão bem  
você sabe...?

Caça ao  
tesouro

# 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 algumas das vezes em que Deus respondeu suas orações e algumas das vezes em que Ele não o fez.

***Vá mais fundo:*** *Por que Deus pode não responder às nossas orações do jeito que queremos?*

## Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante os braços e as pernas do chão o mais longe possível por três segundos. Em seguida, volte para a posição inicial.

Faça o movimento 15 vezes, descansando conforme necessário.

Faça três rodadas. Descanse entre as rodadas.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

***Vá mais forte: faça cinco rodadas.***



## Sal e luz

O líder fica em uma extremidade da sala ou no quintal de costas para os outros. Todos os outros estão na outra extremidade com as mãos acima de suas cabeças.

Caminhe lentamente com joelhos altos, na ponta dos pés, de forma difícil de equilibrar, tensionando todo o corpo. Quando o líder grita “Sal e Luz” e se vira, todos devem congelar. Se o líder vir alguém movendo, essa pessoa deve fazer três flexões.

Repita o jogo. Troque o líder.



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

***Mais difícil: Aumente para cinco flexões.***



## Orando a um Pai que escuta

Leia **Mateus 7:7-12** da Bíblia.

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

Jesus quer que saibamos que Deus é um Pai amável e sábio. Ele ouve nossas orações e nos dá coisas boas que precisamos.

### **Passagem bíblica — Mateus 7:7-12 (NVI)**

<sup>7</sup> Peçam, e lhes será dado; busquem e encontrarão; batam, e a porta lhes será aberta. Pois todo o que pede recebe; o que busca, encontra; e àquele que bate, a porta será aberta.

<sup>9</sup> Qual de vocês, se seu filho pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou se pedir um peixe, lhe dará uma cobra? Se vocês,



apesar de serem maus, sabem dar boas coisas aos seus filhos, quanto mais o Pai de vocês, que está nos céus, dará coisas boas aos que Lhe pedirem!

<sup>12</sup> Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam, pois esta é a Lei e os Profetas.

Os versículos 7 e 8 nos dizem que Deus quer que venhamos continuamente a Ele em oração. Ele nos encoraja a PEDIR o que precisamos, a BUSCA-LO com nossos corações e mentes, e a BATER persistentemente com a expectativa de que Ele responda.

Faça uma lista familiar do que você vai pedir, o que você vai procurar e quais novas maneiras de servir o reino de Deus você vai buscar.

**Bate-papo para Deus:** Traga esta lista para Deus. Peça a Deus para ajudá-lo a não desistir de buscar a Deus e confiar Nele como seu Pai generoso.



## Ilhas de papel

Fique em um grande círculo com folhas de papel no chão como ilhas no meio. Todos se movem ao redor do círculo até que o líder diga “ilhas”. Todos devem ficar em uma ilha. Se não conseguirem, ficam ao lado.

Mais de uma pessoa pode estar numa ilha de cada vez se conseguirem se equilibrar.

Depois de cada rodada, retire uma das ilhas. Continue até que reste uma ilha. Divirta-se!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The woman is on top, and the child is on the bottom. They are both wearing white clothing. The image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

## Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

## Aquecimento



## Revezamento de Burpee



Monte um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Faça um revezamento em duplas. Uma pessoa em cada dupla faz uma volta no percurso com uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa se mantém na posição de Superman na linha de partida. Bata na palma do outro e troque de lugar.

Façam de quatro a seis voltas cada.



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre quaisquer presentes que você tenha recebido de alguém que estava cuidando de você.

***Vá mais fundo:** Quais são algumas semelhanças e diferenças entre nosso pai terreno e nosso Pai celestial?*



## Opostos do Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão.

Segure por três segundos e relaxe.

Repita com braço e perna opostos.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

***Vá mais fácil:*** Reduza o número de repetições.

***Vá mais difícil:*** Faça duas ou mais rodadas.



## Desafio da torre



Trabalhe em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Superman enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada rodada, coloque um copo para construir uma torre. Troque de funções. Faça seis rodadas. Tente construir sua torre o mais rápido possível.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

***Vá mais fácil: faça isso por apenas três minutos.***



## Recebendo de um Pai generoso

Leia Mateus 7:7-12.

Concentre-se nos versículos 9-11. Encontre alguns itens simples para ajudar a interpretar a história. Duas crianças pedem pão ao pai — um recebe pão, o outro uma pedra. Crie o segundo drama de forma semelhante. Depois, refletir sobre como você se sentiu.

O que Deus quer nos dar? Sabemos sempre o que é melhor para nós?

**Converse com Deus:** Tire um momento para pensar sobre como Deus tem sido generoso com você. Escreva suas respostas no papel, ou cada um pode compartilhar em voz alta. Fale com Deus e agradeça a Ele por cada uma dessas respostas.





## Quão bem você sabe...?

Jogue em pares. Cada par precisa de um marcador e papel. Para cada rodada escreva o máximo de coisas possível em 60 segundos. O vencedor é a pessoa com mais coisas no final de três rodadas.

- Rodada 1: Coisas em um hospital.
- Rodada 2: Coisas em uma igreja.
- Ronda 3: Coisas que você sabe sobre Deus, seu Pai.

Depois de cada rodada compartilhar o que você escreveu.

### ***Refleta:***

*Qual rodada foi mais fácil? Por quê?*

*O que você descobriu sobre Deus?*

*Você acha que conhece nosso Pai Celestial o suficiente?*

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The image is overlaid with a teal color. In the center, there is an orange rectangular box containing white text. The woman is on top, and the child is on the bottom, both with their eyes closed and peaceful expressions.

## Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Aponte para a mesma hora de dormir todos os dias para ajudar seu corpo a encontrar sua saúde ideal.

# Aquecimento



## Círculo com braços e formas com o corpo

**Círculos de braço:** Fique em círculo e, juntos, completem 15 de cada movimento do braço. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, grandes círculos para a frente, grandes círculos para trás.

**Formas do corpo:** Deite-se de barriga para baixo, braços acima da cabeça e palmas das mãos voltadas umas para as outras. Mova os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Descansem e conversem juntos.

Se você pudesse estalar os dedos e isso acontecesse, o que é algo que você gostaria que alguém fizesse por você hoje?

***Vá mais fundo:** se não houvesse limites, o que você faria por outra pessoa hoje?*



## Relógio Superman

Mantendo a posição do Superman, mova os braços para posições como os braços de um relógio. Vá dos braços acima da cabeça (12 horas) até ter braços próximos ao corpo (6 horas). Mantenha cada posição por cinco segundos.

Repita três vezes.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

***Vá mais fácil: Repita apenas duas vezes.***



## Desafio aleatório de abdominal

Escreva os números 1-12 em pedaços de papel e coloque-os em um chapéu ou tigela.

Cada pessoa escolhe um papel e faz o número de abdominais indicado antes de tocar para a próxima pessoa.

Devolva todos os papéis no recipiente. Faça três rodadas. Mude o movimento a cada vez ou até mesmo adicione ações divertidas, como dar um abraço a um membro da família ou escolher outra pessoa para fazer os abdominais para você.



[https://youtu.be/JJGjLy9\\_q2w](https://youtu.be/JJGjLy9_q2w)

***Mais difícil: faça quatro ou mais rodadas.***



## Viver para o nosso Pai amoroso

Leia Mateus 7:7-12.

Concentre-se no versículo 12. Este versículo é comumente conhecido como “a regra dourada”. Escolha e enfrente seu parceiro. Decida quem lidera. O líder faz algo ao seu parceiro que imediatamente faz isso de volta a eles - vingança do parceiro. As ações podem ser positivas, como um sorriso ou abraço, ou negativo, como um beliscão suave ou picada.

De que maneiras esse versículo molda como devemos viver para Deus?

**Converse com Deus:** Pense nas vezes que você agiu de uma maneira que você não gostaria que fizessem com você. Juntos, orem para que vocês recebam força de Deus para agir de maneiras que sempre O agradem.



## Caça ao tesouro

Esconda 20 pequenos itens alimentares em uma sala (por exemplo, legumes ou frutas).

Quantos itens sua família pode encontrar em três minutos?

Depois de terminar, sentar juntos e discutir como se sentiu para encontrar a comida.

### **Refleta:**

*Foi fácil ou difícil? Por quê?*

*Como podemos relacionar essa caça ao tesouro com o que aprendemos sobre nosso generoso Pai Celestial esta semana?*





## Dica para os pais

No final de cada dia, esteja pronto para ouvir seu filho na hora de dormir. Este é geralmente o momento em que preocupações e questões mais profundas são levantadas.

# 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)

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)