

Crescer 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

Orar a um Pai  
que escuta

Receber de um  
Pai generoso

Viver para o  
nosso Pai  
amoroso



Aquecer

Estrela-do-mar

Corrida de  
burpee

Círculos de  
braços e  
formas com o  
corpo



Movimentar

Super-homem

Super-Homem  
versão opostos

Relógio Super-  
Homem



Desafiar

Sal e luz

Desafio da  
torre

Desafio  
abdominal  
aleatório



Explorar

Ler o texto e  
fazer uma lista  
de oração

Reler o texto e  
representar

Reler o texto e  
fazer  
devolução ao  
par



Jogar

Ilhas de papel

Até que ponto  
conheces...?

Caça ao  
tesouro

# 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/GRuEVoqebvl>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre algumas das vezes em que Deus respondeu às vossas orações e algumas das vezes em que Ele não o fez.

***Vão mais fundo:*** *Porque é que Deus não pode responder às nossas orações da forma que queremos?*



## Super-homem



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e pernas do chão o mais longe possível durante três segundos. Em seguida, voltem à posição inicial.

Façam o movimento 15 vezes, descansando conforme necessário.

Façam 3 séries. Descansem entre as séries.



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

**Mais difícil:** façam cinco séries.



## Sal e luz

O líder fica numa extremidade da sala ou quintal de costas para os outros. Todos os outros estão na outra extremidade com as mãos acima das cabeças.

Caminhem lentamente com joelhos altos, nos dedos dos pés, de modo a que seja difícil de equilibrar, colocando todo o corpo em tensão. Quando o líder grita 'Sal e Luz' e se vira, todos devem congelar. Se o líder vir alguém a mexer-se, essa pessoa deve fazer três flexões.

Repita o jogo. Troquem de líderes.



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

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



## Orar a um Pai que escuta

Leiam **Mateus 7:7-12** da Bíblia.

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

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

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

<sup>7</sup> Peçam, e será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta 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 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 façam a vocês; pois esta é a Lei e os Profetas.

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

Façam uma lista familiar do que vão pedir, o que vão buscar e quais novas formas de servir o reino de Deus a que se vão dedicar.

**Conversem com Deus:** Tragam esta lista a Deus. Peçam a Deus para vos ajudar a não desistir de buscar Deus e confiar Nele como o vosso Pai generoso.



## Ilhas de papel

Fiquem num grande círculo com folhas de papel no chão como se fossem ilhas no meio. Todos se movem ao redor do círculo até que o líder diga “ilhas”. Todos devem ficar numa ilha. Se não puderem, ficam ao lado. Mais de uma pessoa pode estar numa ilha se conseguirem equilibrar-se.

Depois de cada rodada, retirem uma ilha. Continuem até ficar só uma ilha. Divirtam-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 saudável**

Durmam o suficiente a cada dia.



## Corrida de burpee



Criem um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Façam esta corrida a pares. Uma pessoa de cada par dá uma volta ao percurso fazendo uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa mantém a posição de Super-Homem na linha de partida.

Passem e troquem de lugares.

Façam quatro a seis voltas cada.



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

Descansem e falem juntos.

Falem sobre quaisquer presentes que receberam de alguém que cuidava de vocês.

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



## Super-Homem versão opostos



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

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

Aguentem durante três segundos e relaxem.

Repitam com braço e perna opostos.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.

**Mais fácil:** Reduzam o número de repetições.

**Mais difícil:** Façam duas ou mais séries.



## Desafio da torre



Trabalhem em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Super-Homem enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada série coloquem um copo para construir uma torre. Troquem de funções. Façam seis séries. Tentem construir a vossa torre o mais rápido possível.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

***Mais fácil: façam durante três minutos.***



## Receber de um Pai generoso

Leiam Mateus 7:7-12.

Concentrem-se nos versículos 9-11.

Arranjem alguns itens simples para ajudar a representar a história. Duas crianças pedem pão ao seu pai — um recebe pão, o outro uma pedra. Criem a segunda dramatização de forma semelhante. Depois reflitam sobre como se sentiram.

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

**Conversem com Deus:** Tirem um momento para pensar sobre como Deus tem sido generoso convosco. Escrevam as vossas respostas no papel, ou cada um pode partilhar em voz alta. Falem com Deus e agradeçam-Lhe por cada uma dessas respostas.





## Até que ponto conheces...?

Joguem a pares. Cada par precisa de um marcador e papel. Para cada ronda escrevam o máximo de coisas possível durante 60 segundos. O vencedor é a pessoa com mais coisas no final de três rondas.

- Ronda 1: Coisas num hospital.
- Ronda 2: Coisas numa igreja.
- Ronda 3: Coisas que sabem sobre Deus, vosso Pai.

Depois de cada ronda, partilhem o que escreveram.

### ***Reflitam:***

*Qual foi a ronda mais fácil? Porquê?*

*O que descobriram sobre Deus?*

*Acham que conhecem o nosso Pai Celestial o suficiente?*

A photograph of a woman and a young child sleeping peacefully in a bed. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text. The woman is on top, and the child is below her, both with their eyes closed and relaxed expressions.

## Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Apontem para a mesma hora de dormir todos os dias para ajudar o vosso corpo a encontrar a sua saúde ideal.



## Círculos de braços e formas com o corpo

**Círculos de braço:** Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, círculos grandes para a frente, círculos grandes para trás.

**Formas do corpo:** deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Descansem e falem juntos.

Se pudessem estalar os dedos e as coisas acontecessem, o que é que gostariam que alguém fizesse por vocês hoje?

***Vão mais fundo:** se não houvesse limites, o que fariam por outra pessoa hoje?*



## Relógio Super-Homem

Mantendo a posição do Super-Homem, movam os braços para posições como os ponteiros de um relógio. Comecem em cima (12 horas) até terem os braços próximos ao corpo (6 horas). Mantenham cada posição durante cinco segundos.

Repitam três vezes.



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

***Mais fácil:*** Repitam apenas duas vezes.



## Desafio abdominal aleatório

Escrevam os números 1-12 em pedaços de papel e coloquem-nos num chapéu ou tigela.

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

Devolvam todos os papéis para o recipiente. Façam 3 séries. Mudem o movimento a cada vez ou adicionem ações divertidas, como dar um abraço a um membro da família ou escolher outra pessoa para fazer os abdominais por vocês.



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

***Mais difícil: façam quatro ou mais séries.***



## Viver para o nosso Pai amoroso

Leiam Mateus 7:7-12.

Concentrem-se no versículo 12. Este versículo é normalmente conhecido como 'a Regra Dourada'. Escolham um parceiro e fiquem frente-a-frente. Decidam quem lidera. O líder faz algo para seu par, que imediatamente faz isso de volta - devolução ao par. As ações podem ser positivas, como um sorriso ou abraço, ou negativo, como um beliscão ou cotovelada suave.

De que formas este versículo molda como devemos viver para Deus?

**Conversem com Deus:** Pensem nas vezes em que você agiram de uma forma que não gostariam que fizessem convosco. Juntos, orem para que recebam força de Deus para agir de formas que sempre O agradam.



## Caça ao tesouro

Escondam 20 pequenos itens alimentares numa sala (por exemplo, vegetais ou frutas).

Quantos itens a vossa família consegue encontrar em três minutos?

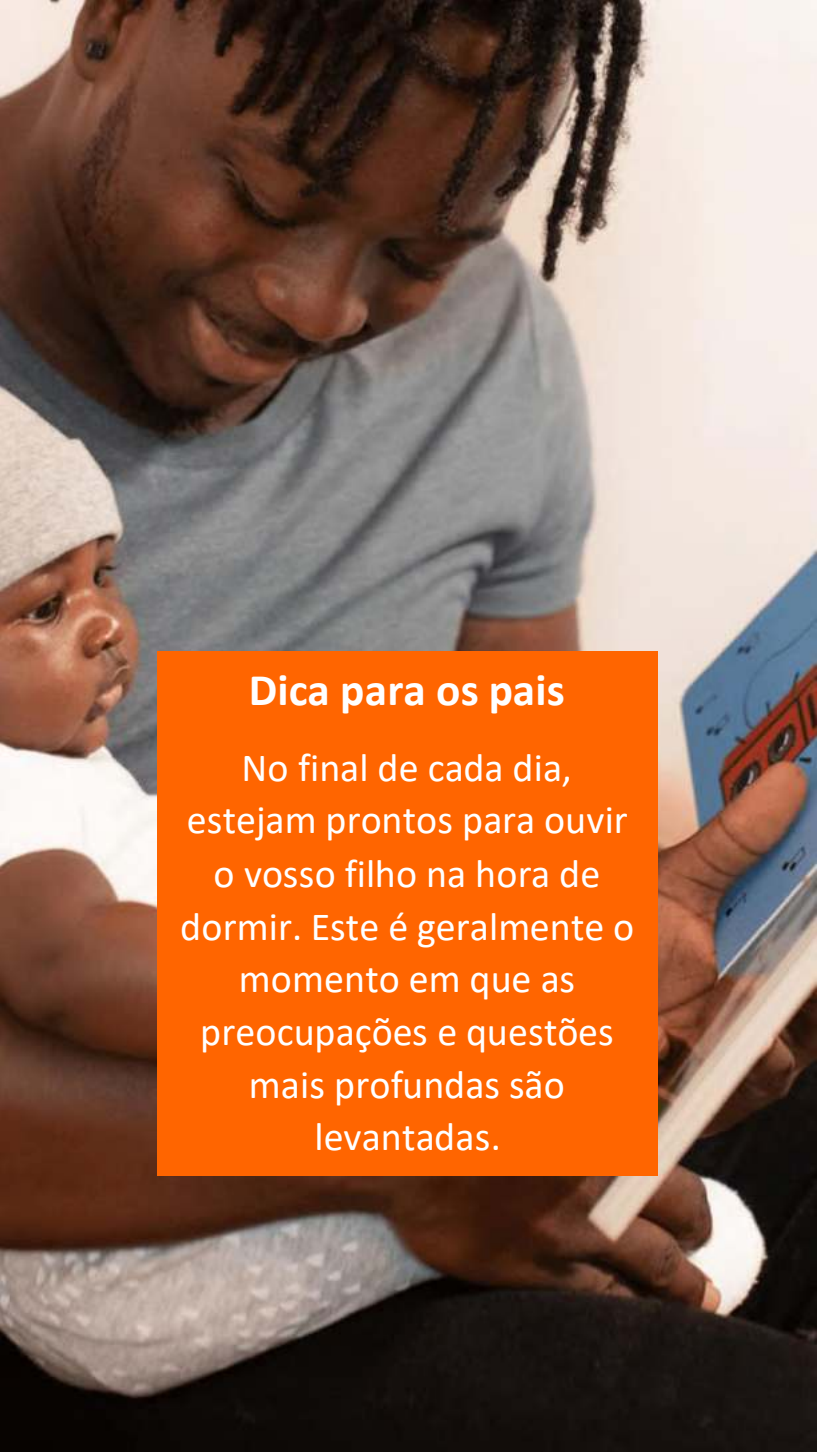
Depois de terminar, sentem-se juntos e discutam como se sentiram ao encontrar a comida.

### ***Reflitam:***

*Foi fácil ou difícil? Porquê?*

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





## **Dica para os pais**

No final de cada dia, estejam prontos para ouvir o vosso filho na hora de dormir. Este é geralmente o momento em que as preocupações e questões mais profundas são levantadas.

# 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)

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

Obrigado.

A equipa family.fit



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