

Crescendo em Sabedoria — Semana 11



família.fitness.fé.diversão



Escolhendo o caminho certo

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
7:13-14

É sua escolha

Escolhendo a
maneira fácil

Escolhendo a
maneira mais
difícil



Aquecimento

Espelho
de
aquecimento

Siga o líder

Cachorro Vira-
lata



Mova-se

Afundo com
Parceiro

Afundos
lentos e
profundos

Afundos com
peso



Desafio

Aumentando
os segundos

Sim e não!

Pista de
obstáculos



Explore

Leia os versos
e faça uma
pista de
obstáculos

Releia versos
e desenhe a
cena

Reler versos e
imaginar



Jogue

Caminhe na
linha

Contaçãõ de
histórias em
grupo

Mantenha a
bola em
movimento

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



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.

Quais são algumas das escolhas que você já fez hoje?

Vá mais fundo: *Quais são as principais influências nas escolhas que você faz a cada dia?*



Afundo com Parceiro



Fique em pé, reto, com as mãos nos quadris. Dê um passo à frente com uma perna e abaixe os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alterne as pernas.

Pratique afundos em pares, de frente para o outro. Comece devagar e com cuidado. Faça quatro rodadas de 10 repetições. Descanse entre cada rodada.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Vai mais difícil: Faça seis rodadas.



Aumentando os segundos

Encontre um relógio e execute os seguintes movimentos para o tempo determinado:

- 10 segundos — prancha
- 20 segundos — correndo no lugar com joelhos altos
- 30 segundos — agachamentos
- 40 segundos — o urso rasteja ao redor da sala
- 50 segundos — abdominais
- 60 segundos — descanso

Faça três rodadas. Compartilhe algumas coisas pelas quais você é grato durante o tempo de descanso.

Vá mais forte: faça cinco rodadas.



É sua escolha

Leia **Mateus 7:13-14** da Bíblia.

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

Jesus tem dito a essa multidão de pessoas na montanha como viver da maneira que Deus quer. Está mudando a vida. Agora, ao chegar ao fim de Sua mensagem, Ele os convida a escolher o único caminho que os conduzirá a este modo de vida.

Passagem bíblica — Mateus 7:13-14 (NVI)

“Entra pelo portão estreito, porque o portão é largo e largo é o caminho que leva à destruição, e muitos entram por ele; mas pequeno é o portão e estreito o caminho que conduz à vida, e poucos o encontram.”

Coloque objetos ou móveis como obstáculos ao redor da sala ou quintal. Cada pessoa tem que atravessar a sala à sua maneira.

Por que cada pessoa escolheu fazer como fizeram?

Explore a ideia de como Deus nos deu “livre arbítrio” para fazer escolhas.

Converse com Deus: Graças a Deus pela “livre vontade” que temos que fazer escolhas e pedir Sua sabedoria em fazê-las. Cada pessoa poderia nomear uma escolha que está enfrentando para que os outros orassem.



Caminhe na linha

Faça algumas linhas no chão (reto, ziguezague ou curvilíneo). Use roupas, fita adesiva, giz ou fita. Cada pessoa deve se mover ao longo da linha de uma maneira diferente, enquanto outros seguem (pulando, para trás e assim por diante). Ligue a música e revezem-se para diferentes desafios.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is wrapped in a white blanket. A large, soft, white stuffed animal is visible next to the baby. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a teal color overlay. A white text box is centered in the lower half of the image.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Aquecimento



Siga o líder

Faça uma corrida ao redor da casa ou quintal, enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente passar em todos os cômodos ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos altos e assim por diante. Troque o líder.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

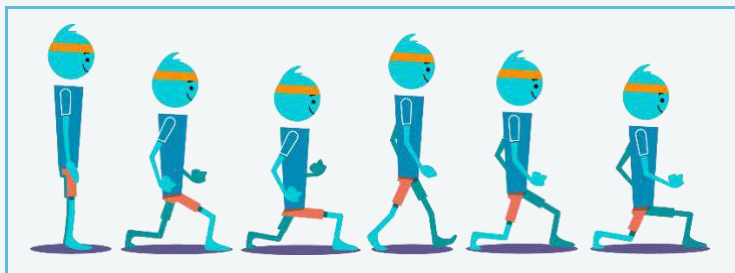
Descansem e conversem juntos.

Diga uns aos outros algumas coisas que vocês acham “fácil” de fazer.

Vá mais fundo: Conte de um momento em que a “maneira fácil” não era a melhor escolha.



Afundos lentos e profundos



Pratique o afundo lento. Concentre-se no ritmo.

Dê um passo à frente com uma perna e conte até cinco enquanto abaixa lentamente os quadris até que o joelho toque o chão. Levante-se rapidamente. Repita com a outra perna. Seja uma tartaruga, não um coelho!

Repita cinco vezes cada perna.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Vá mais fácil: faça lunges por 30 segundos.
Descanse e repita.

Vai mais difícil: desacelere as lunges e mostre o controle. Faça por 60 segundos. Descanse e repita.



Sim e não!

Escolha um líder e coloque um pouco de música. Dance ou faça um movimento até que o líder diga “sim” ou “não”. Quando o líder disser “sim” todo mundo faz um agachamento. Volte a dançar. Quando o líder disser “não” todo mundo faz um burpee. Continue dançando até o líder falar. Revezem-se para todos serem o líder.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ



Escolhendo a maneira fácil

Leia Mateus 7:13-14.

Leia a segunda parte do versículo 13 novamente. Trabalhem juntos para desenhar rapidamente uma imagem da cena colocando o caminho largo com muitas pessoas. Discuta porque todas essas pessoas escolheram esse caminho em particular.

Compartilhe momentos em que você acabou “indo junto com a multidão” porque era mais fácil do que escolher fazer outra coisa.

Converse com Deus: Ore por todos os membros da família que possam estar lutando para fazer boas escolhas por causa da pressão dos que os rodeiam para “seguir a multidão”.



Contaçon de histórias em grupo

Sentem-se em círculo. Uma pessoa começa a contar uma história. Depois de uma ou duas frases, eles passam para a próxima pessoa dizendo “e depois...”. A próxima pessoa continua com a história. Continue em torno do círculo.

Variaçon: O líder pode chamar palavras aleatórias que podem ser incluídas na história para adicionar diversão.



Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Diferentes crianças e adultos envelhecidos precisam de horas diferentes de sono a cada noite. Aprenda o que você precisa!

Aquecimento



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa se senta no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar, para que todos possam pular.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

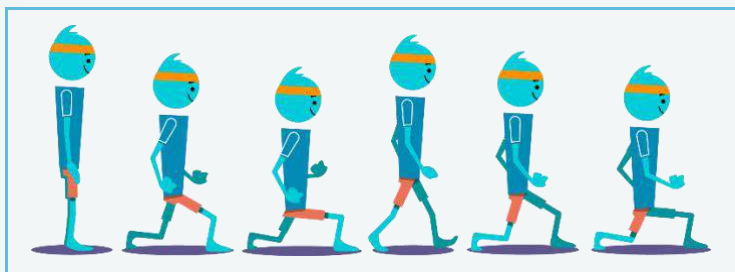
Descansem e conversem juntos.

Diga uns aos outros algumas coisas que você acha “difícil” de fazer.

Vá mais fundo: Conte de um momento em que a “maneira difícil” foi a melhor escolha.



Afundos com peso



Adicione peso ao movimento de afundo. Use uma mochila com um livro ou segure garrafas de água em suas mãos. Pense criativamente para encontrar pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembre-se de manter a técnica adequada.

Complete duas séries de 10 repetições. Descanse 30 segundos entre as repetições.

Vá mais fácil: Escolha pesos mais leves.



Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora (por exemplo, correr até uma árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, e assim por diante). Seja criativo! Veja quem atravessa a pista de obstáculos o mais rápido possível. Marque o tempo de cada pessoa.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Escolhendo a maneira mais difícil

Leia Mateus 7:13-14.

Leia o versículo 14 novamente. Olhe para o desenho de ontem das pessoas no caminho largo. Agora feche seus olhos e imagine Jesus de pé à entrada de um caminho estreito e acenando as pessoas para vir com Ele. Imagine-se escolhendo segui-Lo. Jesus quer que escolhamos a “vida” e Ele promete estar conosco todo o caminho.

Quais são algumas das coisas boas sobre seguir o caminho de Jesus?

Conversa com Deus: Graças a Deus pela vida que Ele nos oferece através de Jesus.

Revezem-se dando nome as pessoas da sua família ou pessoas que você conhece usando palavra como essas: “Senhor, por favor ajude (Nome) a escolher a seguir Jesus”.



Mantenha a bola em movimento

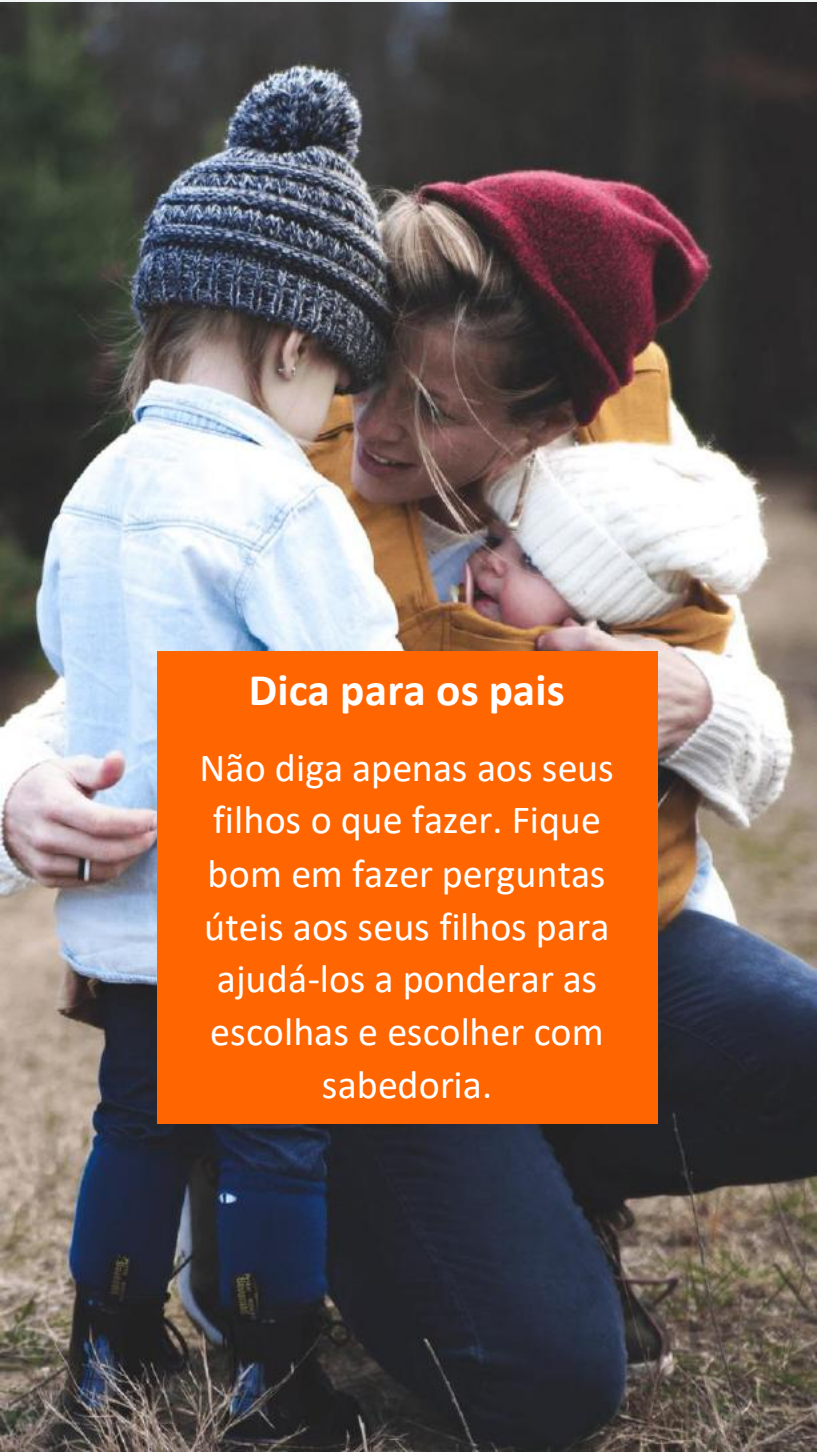
O desafio é mover uma bola pequena de um lado da sala ou quintal para o outro sem tocá-la. Você terá que trabalhar juntos para ter sucesso.

Cada pessoa segura um pedaço de papelão dobrado ou uma revista resistente para que a bola passe por ele. Alinhe e sobreponha suas revistas para que a bola possa rolar para baixo delas. Comece rolando a bola. Quando a bola passar por sua revista, correr para a frente da linha para se preparar para receber a bola novamente. Sempre mantenha a bola movendo pelas revistas. Divirta-se tentando.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Refletir: O que ajudou você a ter sucesso?



Dica para os pais

Não diga apenas aos seus filhos o que fazer. Fique bom em fazer perguntas úteis aos seus filhos para ajudá-los a ponderar as escolhas e escolher com sabedoria.

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/UC...)

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 para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit