

Crescendo em Sabedoria — Semana 12



família.fitness.fé.diversão



Discernindo o bem do mal!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus
7:15-20

Amigos
verdadeiros ou
falsos

Frutos bons
ou ruins

Útil ou inútil



Aquecimento

Aquecimento
nos cantos

Mover com a
música

Pega-pega
joelho



Mova-se

Flexões na
parede

Flexões
com parceiros

Pirâmide de
abdominal



Desafio

family.fit final

Quem é mais
rápido?

Estrada de
papel



Explore

Leia os
versículos e
faça um
disfarce

Leia versículos
e desenhe
frutos para
cada pessoa

Leia versículos
e crie uma
fruteira



Jogue

Encontre a
fruta

Jogo oposto

Teste de sabor

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 nos cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.

1. 10 polichinelos
2. 10 saltos traseiros chutando
3. 10 abdominais
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

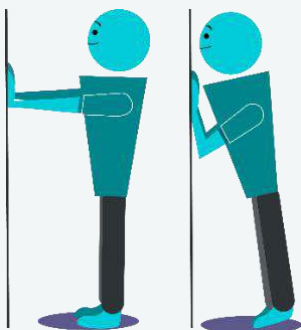
Descansem e conversem juntos.

Quando você usou um disfarce?

Vá mais fundo: Quando você conheceu alguém que acabou por ser uma pessoa diferente daquela que você pensou que era?



Flexões na parede



Fique com os braços estendidos em direção a uma parede. Incline-se para a frente, coloque as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurre de volta para a posição original.

Complete 10 flexões de parede e descanse. Faça três rodadas.

Vá mais fácil: Faça menos rodadas.

Vá mais difícil: Faça mais rodadas.

**family.fit final**

Complete a temporada com um desafio que inclui tudo o que aprendemos!

Em duplas, completar esses movimentos o mais rápido possível, mas com boa técnica:

- 20 segundos de pranchas e Superman
- 20 burpees, afundos, patinadores de velocidade, flexões, abdominais, mountain-climbers, agachamentos.

Faça três rodadas.

Não se esqueça de usar um cronômetro!

Compare sua pontuação com a última temporada.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



Verdadeiros amigos

Leia **Mateus 7:15-16** da Bíblia.

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

Jesus acaba de descrever dois caminhos a seguir na vida. Agora Ele nos lembra que há muitos que tentariam nos guiar pelo caminho errado. Cuidado com estes “amigos”. Você pode dizer quem eles são pelo “fruto” de suas vidas.

Passagem bíblica — Mateus 7:15-20 (NVI)

¹⁵Cuidados com os falsos profetas; eles vêm a ti com vestes de ovelha, mas interiormente são lobos ferozes; pelo seu fruto os reconheceréis; pegarão as uvas dos espinhos, ou figos dos cardos? ¹⁷Da mesma forma, toda árvore boa produz bons frutos,

mas uma árvore má dá frutos ruins; uma boa árvore não pode dar frutos ruins, e uma árvore má não pode dar bons frutos.¹⁹Toda árvore que não dá bom fruto é cortada e lançada no fogo. Pelo seu fruto você vai reconhecê-los.

Cada pessoa encontra algo na casa para usar como um disfarce para mudar sua aparência.

Fale sobre algumas das maneiras como seus bons amigos têm sido uma influência positiva em sua vida e como outros amigos têm sido uma influência negativa.

Converse com Deus: Encontre um par de óculos (real ou fingir). Cada pessoa tem um turno usando os óculos enquanto o resto da família ora estas palavras: “Senhor, por favor, dê-nos olhos claros para ver quando as pessoas não são quem eles se fazem para ser. Dá-nos toda a sabedoria para discernir.”



Encontre a fruta

Fique em um círculo com uma pessoa no meio. Passe um pedaço de fruta de mão em mão atrás das costas e pare de vez em quando para ver se a pessoa no meio sabe onde está a fruta. Troque lugares se eles adivinham corretamente.

“Pelos frutos deles, você os reconhecerá.”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

Refleta:

Como sabia quem tinha a fruta?

Como sabemos quem está vivendo para Jesus?



Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Aquecimento



Mover com a música



Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e conversem juntos.

Nomeie suas três frutas favoritas e diga porquê.

Vá mais fundo: O que faz com que algumas árvores vão “estraguem”? Como isso é semelhante a pessoas?



Flexões de parceiros



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos perto do seu lado.

Fique de frente com seu parceiro com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam flexões ao mesmo tempo e, em seguida, toque na mão do parceiro.

Complete 10 e descanse. Faça duas rodadas.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

Vá mais fácil: Mantenha a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).

Vai mais difícil: Complete rodadas extras.



Quem é mais rápido?



Marque o tempo que cada pessoa leva para completar 10 de cada um dos seguintes movimentos:

- 10 mountain-climbers
- 10 abdominais
- 10 flexões
- 10 afundos

Após cada 10 movimentos, toque para a próxima pessoa assumir o controle.

Vá mais fácil: Faça cinco de cada movimento.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Frutos bons ou ruins

Leia Mateus 7:17-18.

Boa fruta vem de boas árvores. Desenhe uma árvore com frutas diferentes sobre ela. Escreva nomes de membros da família nos pedaços de fruta com uma descrição de algo bom que você vê na vida dessa pessoa.

Como mantemos nossas vidas saudáveis e produzindo bons frutos?

Converse com Deus: Olhando para o seu desenho, agradeça a Deus por cada membro da família e ore por uma colheita abundante de bons frutos em sua vida.



Jogo oposto

Uma pessoa é a líder. Seja qual for o comando que eles dão, todo mundo faz o oposto. “Mãos para cima” significa mãos para baixo. “Mãos à esquerda” significa mãos para a direita. “Agachamento baixo” significa saltar alto e assim por diante.

Troque os líderes para que todos tenham sua vez.

Divirta-se!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>



Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia. Não discuta questões difíceis pouco antes de dormir. Preocupações podem mantê-lo acordado.

Aquecimento



Pega-pega joelho

Competir em duplas. Tente tocar o joelho do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de parceiros e tente novamente.

Agora vá mais longe e tente tocar os joelhos de todos os outros, protegendo o seu próprio.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

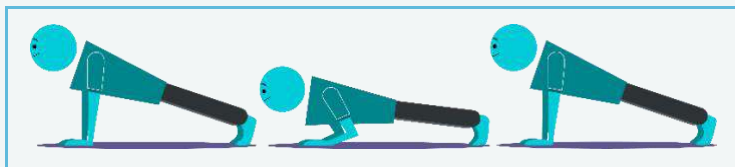
Descansem e conversem juntos.

Nomeie alguns dos itens mais úteis em sua casa. Nomeie itens inúteis também.

Vá mais fundo: *Por que estamos tristes quando temos que descartar alguma coisa?*



Pirâmide de abdominal



Comece com uma flexão. Descanse brevemente. Faça duas flexões e descanse, depois três flexões e descanse. Continue até 10 flexões. Uma vez que chegar a 10, volte da mesma forma, em contagem regressiva. Se você fizer toda a pirâmide, você terá completado 100 flexões!

Mais fácil: *Faça flexões contra uma parede, mesa ou de joelhos.*



Estrada de papel

Trabalhar em equipes, toda a equipe precisa chegar ao outro lado da sala e voltar ao ponto de partida.

Cada equipe tem três pequenos pedaços de papel. A equipe pode se mover apenas pisando nos jornais. Se algum dos membros da equipe tocar o chão com qualquer parte do corpo, toda a equipe deve fazer cinco flexões juntos e depois continuar se movendo.

Quantas vezes você pode atravessar a sala em cinco minutos?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



Útil ou inútil

Leia Mateus 7:19-20.

Jesus quer que sejamos frutíferos em nossas vidas. Segure um pedaço de fruta enquanto conversam em família sobre maneiras de viver vidas que se apoiam mutuamente, servem aos outros e que constrói o Reino.

Reúna seus pedaços de fruta em uma tigela e deixe isso em um espaço comum esta semana como um lembrete de seu fruto.

Conversa com Deus: Começa com um momento de reflexão silenciosa ao confessar a Deus os tempos em que suas vidas não produziram o bom fruto de que Jesus está falando aqui. Orem juntos pela família e pelos amigos.



Teste de sabor

Identificar alimentos por seu cheiro e sabor é chamado de discernimento. Algumas frutas são mais fáceis de discernir do que outras.

Todos menos uma pessoa coloca uma venda. Dê a cada pessoa diferentes alimentos ou bebidas para experimentar e identificar. Seja criativo!

Refleta:

Alguns alimentos ou bebidas eram mais fáceis de identificar? Por quê?

O que é discernimento? Como podemos discernir se alguém é bom ou ruim? Orem juntos pelo discernimento.



Dica para os pais

Tenha uma rotina fixa para seus filhos antes de dormir. Isso os ajudará a ficarem em um estado calmo prontos para dormir.

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)



**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