

Crescendo em Sabedoria — Semana 8



família.fitness.fé.diversão



Crescendo em confiança!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
6:25-34**

**Provisão de
Deus**

**Confie — não
se preocupe**

**Busque a Deus
primeiro**



Aquecimento

Siga o líder

Toque de mão

**Caminhada do
urso e do
caranguejo**



Mova-se

**Mergulhos na
cadeira**

**Mergulhos
com
levantamento
de perna**

**Mergulhos
com pés
elevados**



Desafio

**Desafio de
Circuito**

**Desafio de
números**

Encha o copo



Explore

**Leia os
versículos e
considere a
criação**

**Releia os
versículos e
liste
preocupações**

**Releia os
versículos e
encontre
coisas
importantes**



Jogue

**A competição
do grande
papel**

**Conte até 10
juntos**

**Caminhada de
Confiança**

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



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.

Pense na sua peça de roupa favorita. Por que você gosta tanto?

Vá mais fundo: *Quais são algumas das necessidades materiais que as pessoas se preocupam?*



Mergulhos na cadeira



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Mantenha os pés no chão.



Faça 10 repetições e descanse. Repita mais uma vez. Descanse entre as rodadas.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Mais difícil: Aumente o número de repetições ou faça quatro rodadas.



Desafio de Circuito



Montem quatro estações de atividades ao redor do pátio. Cada pessoa começa em uma estação diferente. Faça a seguinte sequência e, em seguida, descanse por 60 segundos. Faça três rodadas.

- Cinco pranchas
- Cinco abdominais
- Cinco mergulhos
- Três burpees



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

Vá com mais força: faça cinco rodadas.



Provisão de Deus

Leia **Mateus 6:25-34** da Bíblia.

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

Jesus continua a desafiar Seus seguidores para colocar Deus e Seu reino em primeiro lugar. Em vez de nos preocuparmos como pagãos, devemos confiar em Deus para suprir nossas necessidades.

Passagem bíblica — Mateus 6:25 -34 (NVI)

“Portanto eu lhes digo: não se preocupem com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa? Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem

nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? “Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: “Que vamos comer?” ou “que vamos beber?” ou “que vamos vestir?” Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.³³ Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal”.

Se puder, vá lá fora e olhe para as plantas e pássaros. O que você percebe?

Como Deus tem provido para você?

Ao olharmos para a maneira como Deus provê para Sua criação, podemos estar confiantes de que Ele também nos proverá.

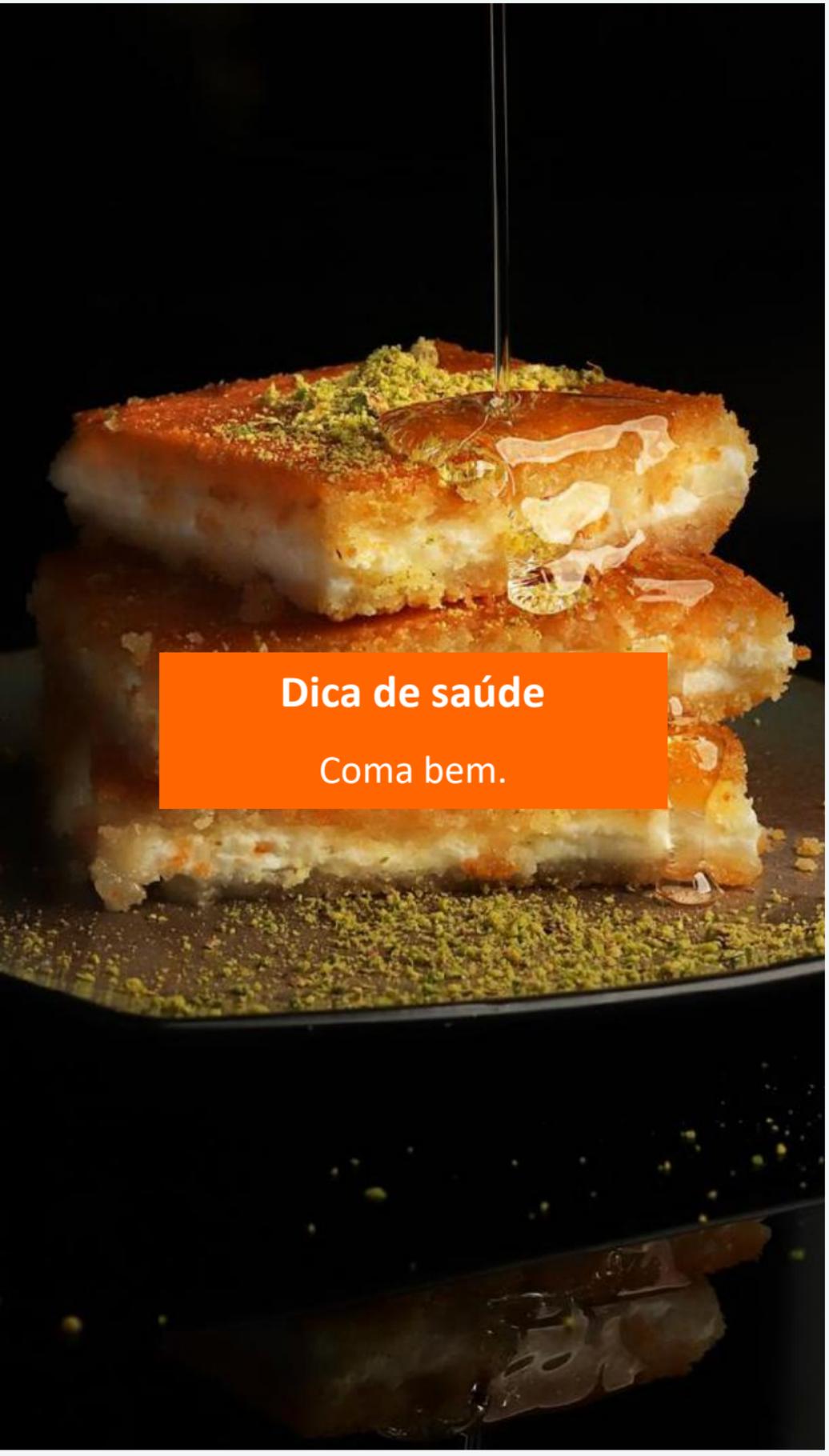
Converse com Deus: Pense nas maneiras como Deus demonstrou Seu cuidado por você. Agradeça ao Pai Celestial por suprir todas as suas necessidades.



A competição do grande papel

Dê a todos um pedaço de papel. Escreva algo que te preocupa. Use o papel para três competições diferentes.

1. Faça um avião de papel e atire-o o mais longe possível. Dê pontos a cada pessoa.
2. Amasse o avião de papel em uma bola. Cada pessoa joga todas as bolas em um balde a cinco metros de distância. Veja quem consegue o maior total.
3. Tente fazer malabarismo com as bolas de papel. Comece com uma, depois duas e assim por diante. Quem tem a maior pontuação geral?



Dica de saúde

Coma bem.

Aquecimento



Toque de mão

Fique de pé em uma posição flexão de frente para um parceiro. Tente tocar as mãos da outra pessoa enquanto você está protegendo a sua própria.

Quantos toques você consegue dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansem e conversem juntos.

A quem você conta primeiro quando está preocupado?

Vá mais fundo: *Como as preocupações do mundo impedem você de confiar em Deus?*



Mergulhos com levantamento de perna



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Alterne as pernas.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Mais fácil: Diminua o número de repetições.

Mais difícil: Aumente as repetições.



Desafio de números

Faça uma lista dos seguintes movimentos:

1. Afundo
2. Flexões
3. Abdominais
4. Agachamentos
5. Mountain-climbers
6. Mergulhos

Você também precisará de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados 1-6 em uma tigela.

Revezem-se para rolar os dados duas vezes ou selecione dois números da tigela. O primeiro número é o exercício a ser feito, e o segundo número é a quantidade.

Revezem-se. Faça três rodadas.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



Confie — não se preocupe

Leia Mateus 6:25-34.

Escreva ou desenhe algumas das coisas que o preocupam pessoalmente. Crie uma segunda lista de coisas que preocupam a família.

Como os seguidores de Jesus devem responder às preocupações do mundo?

De que maneiras os incrédulos respondem?

Jesus ensina que a preocupação é essencialmente uma falta de confiança em Deus. Seus seguidores devem viver de forma muito diferente dos incrédulos que deixam de confiar em Deus até mesmo para suas necessidades básicas.

Converse com Deus: Peça a Deus que o ajude a não se preocupar, mas a crescer na confiança Nele tanto individualmente quanto em família. Ore para que a confiança de sua família em Deus seja um testemunho claro para os outros.



Conte até 10 juntos

Fiquem de pé ou sentem-se em um círculo com as cabeças curvadas e os olhos fechados. O objetivo do jogo é contar de 1-10 sem ir ao redor do círculo. Uma pessoa deve falar um número quando ninguém mais fala. Se duas pessoas falarem o mesmo número ao mesmo tempo, comece a partir do 1 novamente. Divirta-se! Provavelmente vai levar várias tentativas para ter sucesso.

Refleta:

Você ficou preocupado ou frustrado durante o jogo? O que você precisava fazer para ter sucesso?

Tente ouvir uns aos outros esta semana e trabalhem juntos para buscar a Deus como família.



Dica de saúde

Coma bem.

Comer bem não significa que você se preocupe em comer saudável o tempo todo. Uma boa dieta permite guloseimas ocasionais.

Aquecimento



Caminhada do urso e do caranguejo

Caminhe como um urso pela sala e volte como um caranguejo. Dê cinco voltas.

Caminhada do urso: Caminhe de barriga para baixo com os pés e as mãos no chão.

Caminhada de caranguejo: Caminhe de barriga para cima com os pés e as mãos no chão.

Repita por 10 metros. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Descansem e conversem juntos.

Diga três coisas que são importantes para você.

Vá mais fundo: *Por que você os valoriza?*



Mergulhos com pés elevados



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Encontre uma caixa, um sofá ou outro objeto para colocar os pés para que eles também estejam elevados.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

Mais fácil: *Faça mergulhos de cadeira do Dia 1.*

Mais difícil: *Aumente o número de repetições.*



Encha o copo

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até um marcador para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue em revezamento até que o copo esteja cheio.

Três mergulhos = uma colher



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Mais difícil: Aumente o número de mergulhos por colher.



Busque a Deus primeiro

Leia Mateus 6:33-34.

Colete três coisas que são importantes para você. Classifique-os em ordem de importância e explique suas razões.

Os seguidores de Jesus devem dar a Deus e ao Seu reino a primeira prioridade em suas vidas. Se o colocarmos em primeiro lugar, Ele promete atender às nossas necessidades.

Como é que buscamos primeiro o reino de Deus?

Como podemos ajudar uns aos outros a fazer isso?

Converse com Deus: Peça a ajuda de Deus para colocá-Lo em primeiro lugar em sua vida e buscar Seu reino acima de tudo. Dê graças ao fato de que, se tivermos fé em nosso Pai Celestial, não precisamos nos preocupar com o amanhã.

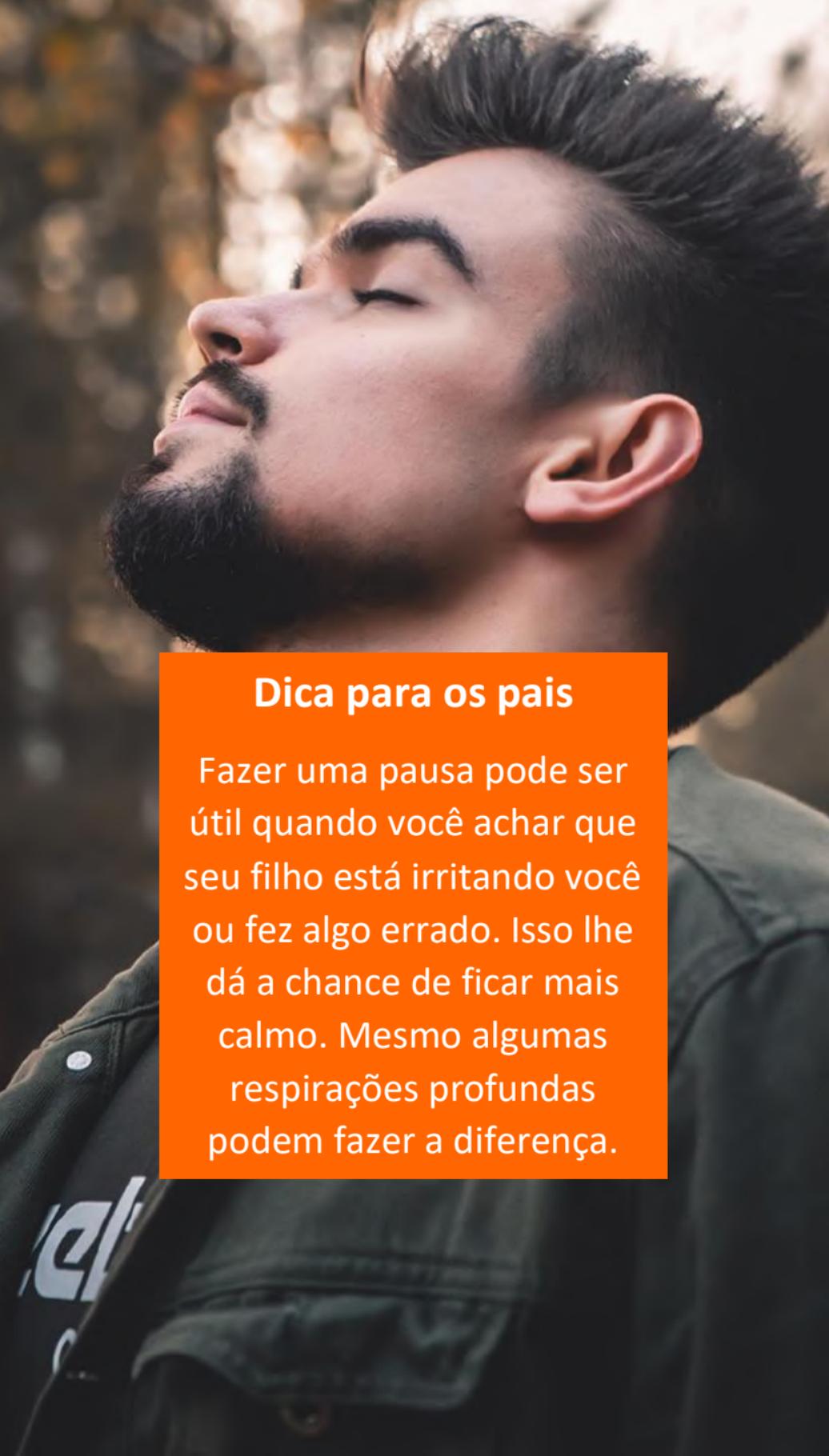


Caminhada de Confiança

Trabalhe em duplas. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um objetivo. Coloque alguns obstáculos para tornar a caminhada mais desafiadora. Se possível, faça isso lá fora.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



Dica para os pais

Fazer uma pausa pode ser útil quando você achar que seu filho está irritando você ou fez algo errado. Isso lhe dá a chance de ficar mais calmo. Mesmo algumas respirações profundas podem fazer a diferença.

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/familyfit)

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