

Crescer em Sabedoria — Semana 8



família.fitness.fé.diversão



Crescer em confiança!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
6:25-34**

**Provisão de
Deus**

**Confiar — não
te preocupes**

**Buscar a Deus
primeiro**



Aquecer

Sigam o líder

**Toques de
mão**

**Passos de urso
e caranguejo**



Movimentar

**Tríceps na
cadeira**

**Tríceps com
levantamento
de perna**

**Tríceps com
pés elevados**



Desafiar

**Desafio do
circuito**

**Desafio do
número**

Encher o copo



Explorar

**Ler o texto e
considerar a
criação**

**Reler o texto e
enumerar
preocupações**

**Reler o texto e
encontrar
coisas
importantes**



Jogar

**A grande
competição do
papel**

**Contar até 10
em conjunto**

**Caminhada da
Confiança**

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.



Sigam o líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos ao peito e assim por diante. Troquem de líderes.



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

Descansem e falem juntos.

Pensem na vossa peça de roupa favorita. Porque é que gostam tanto dela?

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



Tríceps na cadeira



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Mantenham os pés no chão.

Inspirem ↑   ↓   Expirem

Façam 10 repetições e descansem. Repitam mais uma vez. Descansem entre as séries.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Mais difícil: Aumentem o número de repetições ou façam quatro séries.



Desafio do circuito



Montem quatro estações de atividade ao redor do quintal. Cada pessoa começa numa estação diferente. Façam a seguinte sequência e, em seguida, descanse durante 60 segundos. Façam 3 séries.

- Cinco pranchas para baixo nos cotovelos e para cima nas mãos
- Cinco abdominais
- Cinco tríceps
- Três burpees



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

Mais difícil: façam cinco séries.



Provisão de Deus

Leiam **Mateus 6:25-34** da Bíblia.

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

Jesus continua a desafiar os Seus seguidores a colocarem Deus e o 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 digo: Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante 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 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 serão acrescentadas a vocês. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal."

Se puderem, vão lá fora e observem as plantas e pássaros. O que é que notaram? Como é que Deus vos tem dado provisão? Ao olharmos para a maneira como Deus provê a Sua criação, podemos estar confiantes de que Ele também nos proverá.

Conversem com Deus: Pensem nas formas como Deus tem demonstrado o Seu cuidado convosco. Agradeçam ao Pai Celestial por suprir todas as vossas necessidades.



A grande competição do papel

Entreguem a todos um pedaço de papel. Escrevam nele algo que vos preocupa. Usem o papel para três competições diferentes.

1. Façam um avião de papel e atirem-no o mais longe possível. Atribuem pontos a cada pessoa.
2. Amarrotem o avião numa bola. Cada pessoa atira todas as bolas para um cesto a 5 metros de distância. Veja quem obtém a pontuação mais alta.
3. Tentem fazer malabarismos com o maior número possível de bolas. Comecem com uma, depois duas e por aí em diante. Quem tem a maior pontuação geral?



Dica saudável

Comam bem.



Toques de mão

Fiquem de pé em posição de flexão de frente para um parceiro. Tentem tocar as mãos da outra pessoa enquanto protegem as vossas.

Quantos toques conseguem dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansem e falem juntos.

A quem é que dizem em primeiro quando estão preocupados?

Vão mais fundo: *Como as preocupações do mundo vos impedem de confiar em Deus?*



Tríceps com levantamento de perna



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Mais fácil: Diminuem o número de repetições.

Mais difícil: Aumentem as repetições.



Desafio do número

Façam uma lista dos seguintes movimentos:

1. Lunges
2. Flexões
3. Abdominais
4. Agachamentos
5. Alpinistas
6. Tríceps

Irão também precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1-6 numa tigela.

Revezem-se para atirar o dado duas vezes ou selecionem dois números da tigela. O primeiro número é o exercício a ser feito e o segundo número é a quantidade.

Revezem-se. Façam 3 séries.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



Confiar — não te preocupes

Leiam Mateus 6:25-34.

Escrevam ou desenhem algumas das coisas que vos preocupam pessoalmente. Criem uma segunda lista de coisas que vos preocupam enquanto família.

Como é que os seguidores de Jesus devem reagir às preocupações do mundo?

De que formas os incrédulos reagem?

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

Conversem com Deus: Peçam a Deus que vos ajude a não se preocuparem, mas a crescerem em confiança Nele tanto individualmente como em família. Orem para que a confiança da vossa família em Deus seja um testemunho claro para os outros.



Contar até 10 em conjunto

Fiquem de pé ou sentem-se num círculo com as cabeças curvadas e os olhos fechados. O objetivo do jogo é contar de 1-10 sem andar ao redor do círculo. Uma pessoa deve gritar um número quando todos estiverem calados. Se duas pessoas gritarem o mesmo número ao mesmo tempo, comecem novamente a partir do 1. Divirtam-se! Provavelmente vai demorar várias tentativas até terem sucesso.

Reflitam:

Ficaram preocupados ou frustrados durante o jogo? O que é que precisavam fazer para ter sucesso?

Tentem ouvir uns aos outros durante esta semana e trabalhar juntos para buscar a Deus enquanto família.



Dica saudável

Comam bem.

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



Passos de urso e caranguejo

Atravessar a divisão em passos de urso e regressar em passos de caranguejo. Façam cinco voltas.

Passo de urso: Andar de cara para baixo com os pés e as mãos no chão.

Passo de caranguejo: Andar de cara para cima com os pés e as mãos no chão.

Repitam durante 10 metros. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

Descansem e falem juntos.

Digam três coisas que são importantes para cada um de vocês.

Vão mais fundo: *Porque é que as valorizam?*



Tríceps com pés elevados



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Encontrem uma caixa, ou sofá, ou outro objeto para colocar os pés para que eles estejam também elevados.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.

Mais fácil: *Façam tríceps na cadeira indicados para o Dia 1.*

Mais difícil: *Aumentem o número de repetições.*



Encher o copo

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três triceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher. Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio.

Três triceps = uma colher



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

Mais difícil: Aumentem o número de triceps por colher.



Buscar a Deus primeiro

Leiam Mateus 6:33-34.

Reúnam três coisas que são importantes para vocês. Classifiquem-nas por ordem de importância e expliquem as vossas razões.

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

Como é procurar primeiro o reino de Deus?

Como podemos ajudar-nos uns aos outros a fazer isso?

Conversem com Deus: Peçam a ajuda de Deus para colocá-LO em primeiro lugar na vossa vida e buscarem o Seu reino acima de tudo. Deem graças pelo fato de que, se tivermos fé no nosso Pai Celestial, não precisamos de nos preocupar com o amanhã.

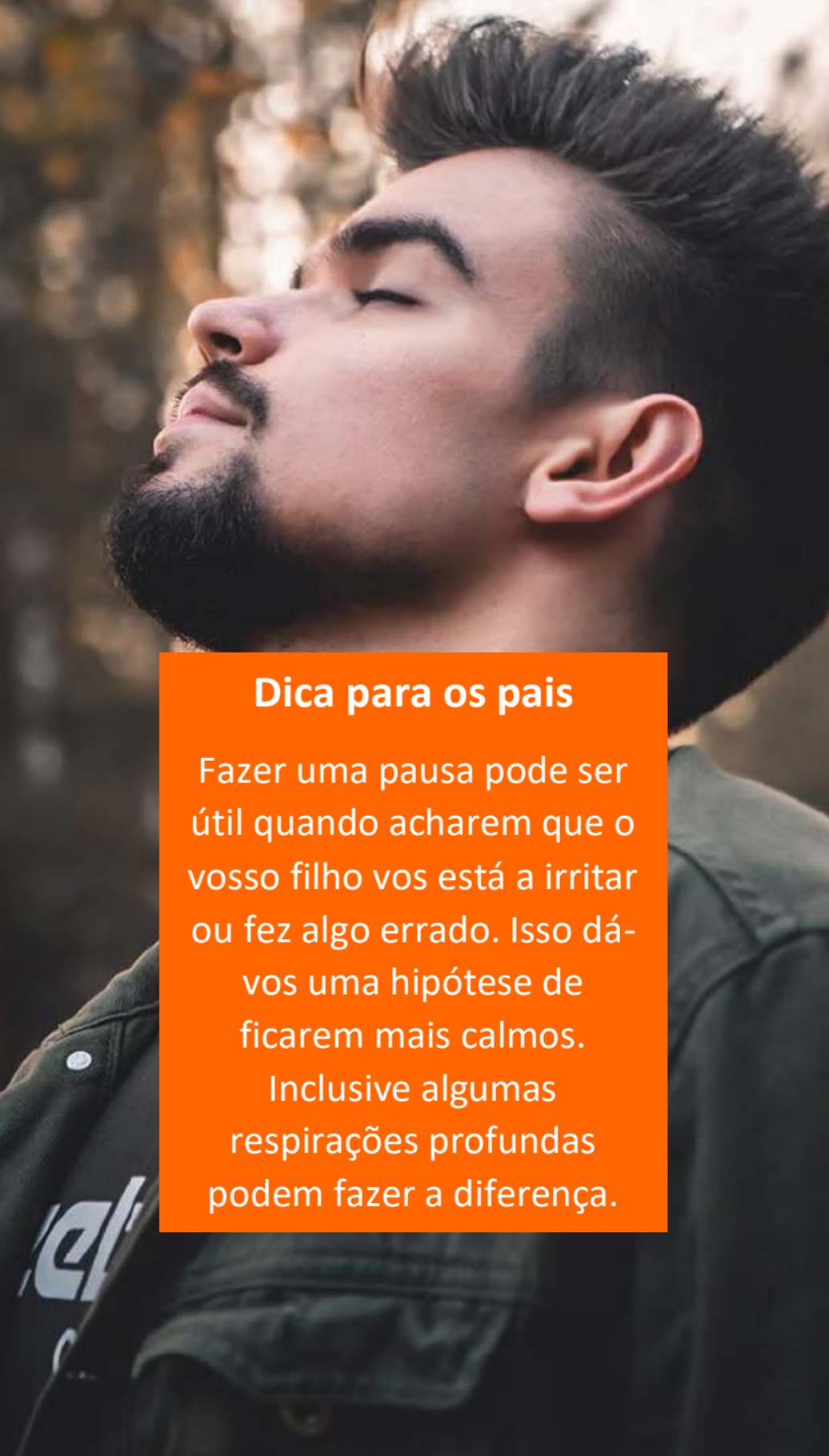


Caminhada da Confiança

Trabalhem em pares. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um ponto. Coloquem alguns obstáculos para tornar o percurso mais desafiador. Se possível, façam isso no exterior.



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



Dica para os pais

Fazer uma pausa pode ser útil quando acharem que o vosso filho vos está a irritar ou fez algo errado. Isso dá-vos uma hipótese de ficarem mais calmos.

Inclusive algumas respirações profundas podem fazer a diferença.

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/familyfit)

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit