

Crescendo em Sabedoria — Semana 9



*família.fitness.fé.diversão*



**Apreciando os outros!**

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



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**Mateus  
7:1-5**

**Não julgue os  
outros**

**Examine-se  
primeiro**

**Ajude os  
outros**



**Aquecimento**

**Mover com a  
música**

**Aquecimento  
nos cantos**

**Pega-pega  
joelho**



**Mova-se**

**Patinadores  
de velocidade  
lentos**

**Patinadores  
de velocidade  
de toque**

**Patinadores  
de velocidade  
com obstáculo**



**Desafio**

**Caminhe  
como uma luz**

**Relógio louco**

**Tabata**



**Explore**

**Leia os  
versículos e  
discuta**

**Reler os  
versículos e  
fazer um  
teatro deles**

**Reler  
versículos e  
fazer em  
desenhos  
animados**



**Jogue**

**Enrolado**

**Chute a lata**

**Juntos  
ficamos**

# 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



## 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.

Fale sobre uma vez que você teve algo preso em seu olho. Como se sentiu? Você pôde ver você mesmo?

***Vá mais fundo:*** De que maneiras as pessoas julgam os outros?



## Patinaoeres de velocidade lentos



Pratique patinaoeres de velocidade para desenvolver a força da perna e do abdomen. Abaixese e toque o joelho com a mão oposta. Cada toque   uma repetição. Comece devagar, em seguida, aumente a velocidade e faça os movimentos fluidos.

Faça seis. Descanse e faça 12. Descanse e faça 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**Mais difícil:** Faça 6, 12, 18, 24, depois 30.



## Caminhe como uma luz

Dividam-se em pares.

Um par caminha até uma marca de 10 metros e volta fazendo afundos. Mantenha as costas retas (como uma luz) e coloque um peso sobre sua cabeça, se puder.

Para os outros pares, uma pessoa fica de barriga para baixo enquanto a outra pessoa salta e se deita no chão ao lado dele. A primeira pessoa então se levanta e salta sobre a segunda. Revezam-se para mover cinco metros ida e volta. Faça quatro rodadas.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

***Mais difícil:*** Aumente para cinco rodadas.



## Não julgue os outros

Leia **Mateus 7:1-5** da Bíblia.

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

Jesus está falando com as multidões sobre a importância de como pensamos em nós mesmos e nos outros.

### **Passagem bíblica — Mateus 7:1-5 (NVI)**

“Não julgue, ou você também será julgado. Pois da mesma forma que julgarem, ser não julgados; e a medida que usarem, também será usada para medir vocês. “Por que você repara no cisco que está no olho do seu irmão e não se dá conta da viga que está em seu próprio olho? Como você pode dizer ao seu irmão: “Deixe-me tirar o cisco do seu



olho”, quando há uma viga no seu?  
Hipócrita, tire primeiro a viga do seu  
olho, e então você verá claramente para  
tirar o cisco do olho do seu irmão.”

É engraçado pensar em uma viga saindo do  
olho de alguém. Isso tornaria muito difícil  
de ver! Estas são palavras desafiadoras. Fale  
juntos sobre o que você acha que essa  
mensagem significa. Compartilhe todas as  
suas ideias.

**Converse com Deus:** Encontre um galho  
para todos. Cada um pensa em uma pessoa  
que outros julgam erroneamente. Peça a  
Deus para ajudá-lo a conhecê-los melhor em  
vez de julgá-los. Coloque os galhos em uma  
jarra em sua mesa para lembrá-lo de  
continuar orando.



## Enrolado

Fiquem em um círculo, ombro com ombro. Estenda sua mão direita e segure a mão direita de outra pessoa. Faça o mesmo com a mão esquerda. Trabalhem juntos para se desenrolarem, mantendo as mãos conectadas o tempo todo.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



**Dica de saúde**

Durma o suficiente a cada dia.

# 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.

Liste três coisas que você não poderia fazer se tivesse uma viga no olho.

***Vá mais fundo:*** Fale sobre um tempo que você se sentiu injustamente julgado pelos outros.



## Patinadores de velocidade de toque



Pratique patinadores de velocidade. Cada vez que seu pé vai para a frente, tente alcançá-lo e tocá-lo com a mão oposta. Comece devagar e, em seguida, aumente a velocidade e a fluência.

Faça 10 deles. Descanse e faça 20. Descanse novamente e faça 30.

***Vá mais fácil:*** Reduza o número de repetições.

***Vá mais difícil:*** Faça 10, 20, 30, 40, depois 50.



## Relógio louco

Você precisará de uma garrafa de plástico e papéis com números de 1 a 12.

Coloque os números no chão como um relógio e coloque a garrafa no meio.

Revezem-se para girar a garrafa. Toda a família faz o número de flexões ou outro movimento escolhido.

Descanse se necessário, mas cada membro da família deve dizer algo que eles apreciam sobre outro membro da família durante o intervalo.

Jogue por seis minutos.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

***Mais fácil: Jogue por três minutos.***



## Examine-se primeiro

Leia Mateus 7:1-5.

Escolha dois membros da família para representar os versículos de 3-5 enquanto outro o lê em voz alta. Divirta-se!

A viga e o cisco são as coisas grandes e pequenas que nos impedem de ver claramente e causam danos a nós mesmos e aos outros. Os líderes religiosos estavam fazendo coisas terríveis, como cobrar tanto imposto que as pessoas não podiam nem alimentar suas famílias. Talvez haja injustiça no seu país também.

Deus também quer que lidemos com as coisas menores, como sermos egoístas. Fale juntos sobre algumas das grandes e pequenas coisas que causam danos em seu país, comunidade e família.

**Converse com Deus:** Cada um escolhe uma coisa grande ou pequena de sua conversa para orar. Uma pessoa começa a oração com “Deus nos ajude com...” Cada membro da família pode completar sua palavra no espaço. Termine com Amém.





## Chute a lata

Faça um círculo no chão e coloque uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todo mundo tenta tira-la do círculo. Se o guarda pegar uma pessoa antes dela chutar a lata, este se torna o novo guarda. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Você ganha se você chutar a lata sem ser pêgo.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



## Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Pode ajudar a reduzir o risco de sérios problemas de saúde, como diabetes e doenças cardíacas.

# 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.

Peça a alguém com óculos para dizer como foi quando ele colocou o óculos pela primeira vez e viu claramente.

***Mai fundo:*** *De que maneiras podemos ajudar uns aos outros a mudar em nossas famílias? Em nossas comunidades?*



## Patinadores de velocidade com obstáculo

Faça patinadores de velocidade com um objeto como uma corda ou livro no chão que você tem que pisar. Faça os patinadores de velocidade suaves e, em seguida, aumente a velocidade.

Faça 20. Descanse e depois faça 20 novamente. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

***Mais fácil:*** Reduza o número de rodadas.



## Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Em pares, uma pessoa fica sentada somente encostada em uma parede, enquanto outra faz tantos patinadores de velocidade quanto possível em 20 segundos. Use 10 segundos para mudar de posição uns com os outros.

Faça oito vezes. Repita mais uma vez se quiser bater o seu recorde pessoal.



## Ajude os outros

Leia Mateus 7:1-5.

Faça um desenho para descrever a passagem. Desenhe figuras de vara, se quiser. Adicione balões com espaço para mostrar o que cada pessoa pode estar dizendo.

Deus quer que ajudemos os outros a mudar. Uma das melhores maneiras de fazer isso é viver pelo exemplo. Devemos ser generosos, não gananciosos, e mostrar compaixão, não raiva.

Como uma família, pense em maneiras de viver pelo exemplo. Escolha uma ação prática para fazer esta semana. Pode ser para mostrar generosidade cozinhando uma refeição ou para mostrar hospitalidade convidando uma família para jogar jogos uma noite.

**Converse com Deus:** Escreva ou faça uma breve oração sobre o seu ponto de ação. Peça ajuda a Deus para que isso aconteça. Coloque sua oração em uma parede para lembrá-lo de orar com frequência.



## Juntos ficamos

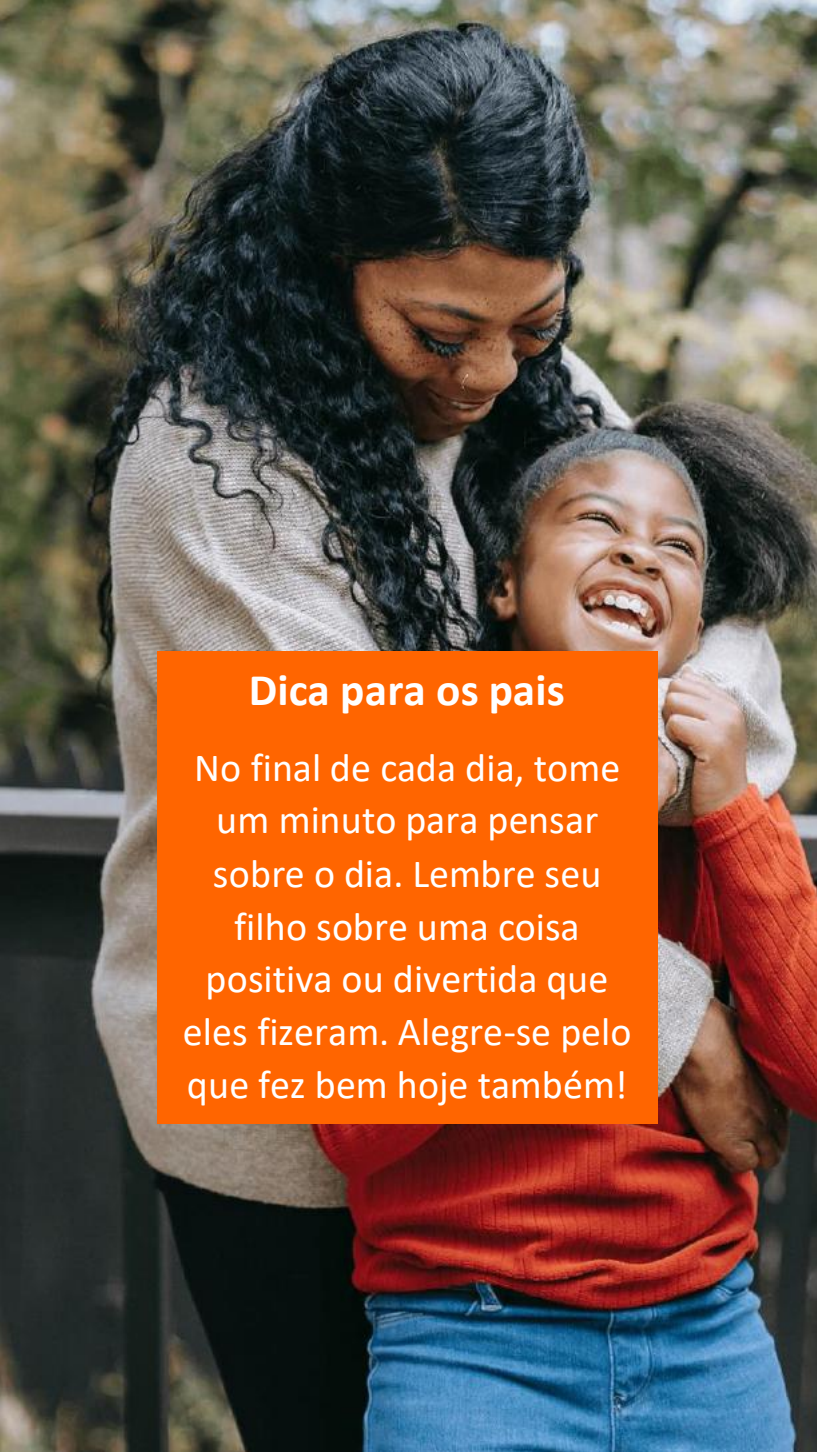
Sente-se no chão encostando as costas nas costas de um parceiro. Junte os braços. Agora tente levantar-se enquanto mantém as costas tocando e os braços ligados. Empurrar um contra o outro ajuda.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

**Mais difícil:** Tente pegar objetos ao redor da casa enquanto estiver conectado!





### **Dica para os pais**

No final de cada dia, tome um minuto para pensar sobre o dia. Lembre seu filho sobre uma coisa positiva ou divertida que eles fizeram. Alegre-se pelo que fez bem hoje também!

# 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)

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

Obrigado.

Equipe family.fit



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