

Crescer 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 julgar os  
outros

Examinar-se  
primeiro

Ajudar os  
outros



Aquecer

Mexer com  
música

Aquecimento  
de cantos

Tocar no  
joelho



Movimentar

Patinadores de  
velocidade  
lenta

Patinadores de  
velocidade de  
toque no dedo  
do pé

Patinadores de  
velocidade de  
obstáculo



Desafiar

Caminhar  
como uma luz

Relógio louco

Tabata



Explorar

Ler o texto e  
discutir

Reler o texto e  
representar

Reler o texto e  
fazer uma  
ilustração



Jogar

Emaranhado

Chutar a lata

Estamos  
juntos

# 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.



## Mexer com música



Coloquem uma música favorita. Repitam estes movimentos até a música terminar:

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e falem juntos.

Falem sobre uma situação em que tiveram algo cravado no olho. Como é que se sentiram? Vocês conseguiam ver o que era?

**Vão mais fundo:** *De que formas as pessoas julgam os outros?*



## Patinadores de velocidade lenta



Pratiquem patinadores de velocidade para desenvolver a força da perna e central. Dobrem e toquem o joelho com a mão oposta. Cada toque é uma repetição. Comecem devagar, em seguida, aumentem a velocidade e façam os movimentos fluidos.

Façam seis. Descansem e façam 12. Descansem e façam 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

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



## Caminhar como uma luz

Dividam-se em pares.

Um par caminha até um ponto afastado 10 metros e regressa fazendo lunges.

Mantenhm as costas direitas (como uma luz) e carreguem um peso acima da cabeça, se conseguirem.

Para os outros pares, uma pessoa deita-se de barriga para baixo, enquanto a outra pessoa salta por cima e se deita no chão ao lado deles. A primeira pessoa levanta-se e salta por cima da segunda. Revezem-se para avançarem cinco metros e regressem.

Façam quatro séries.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

***Mais difícil:*** Aumentem para cinco séries.



## Não julgar os outros

Leiam **Mateus 7:1-5** da Bíblia.

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

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

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

“Não julguem, para que vocês não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão 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 numa viga grande cravada no olho de alguém. Isso tornaria muito difícil de ver! Estas são palavras desafiadoras. Falem juntos sobre o que acham que é a mensagem. Partilhem todas as vossas ideias.

**Conversem com Deus:** Arranjem um ramo para todos. Cada um pensa numa pessoa que os outros julgam erradamente. Peçam a Deus para vos ajudar a conhecê-los melhor em vez de julgá-los. Coloquem os ramos numa jarra na vossa mesa para vos lembrar de continuar a orar.



## Emaranhado

Façam uma roda ombro com ombro. Estendam a vossa mão direita e segurem a mão direita de outra pessoa. Façam o mesmo com a mão esquerda. Trabalhem juntos para se desembaraçarem, mantendo as mãos dadas o tempo todo.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



**Dica saudável**

Durmam o suficiente a cada dia.



## Aquecimento de canto

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.

1. 10 polichinelos
2. 10 calcanhares atrás
3. 10 abdominais
4. 10 agachamentos



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

Descansem e falem juntos.

Enumerem três coisas que não poderiam fazer se tivessem uma viga grande no vosso olho.

**Vão mais fundo:** Falem sobre uma situação em que se sentiram injustamente julgados pelos outros.



## Patinaoeres de velocidade de toque no dedo do pé



Pratiquem patinagem de velocidade. Cada vez que o vosso pé vem para a frente, tentem alcançá-lo e tocá-lo com a mão oposta. Comecem devagar e, em seguida, aumentem a velocidade e a fluência.

Façam 10. Descansem e façam 20.  
Descansem novamente e façam 30.

**Mais fácil:** Reduzam o número de repetições.

**Mais difícil:** Façam 10, 20, 30, 40, e depois 50.



## Relógio louco

Vão precisar de uma garrafa de plástico e marcas com os números 1 a 12.

Coloquem os números no chão como um relógio e coloquem a garrafa no meio.

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

Descansem se necessário, mas cada membro da família deve dizer algo que aprecia noutro membro da família durante a pausa.

Joguem durante seis minutos.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

***Mais fácil:*** Joguem apenas durante três minutos.



## Examinar-se primeiro

Leiam Mateus 7:1-5.

Escolham dois membros da família para representar os versículos 3-5 enquanto outro lê em voz alta. Divirtam-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 a fazer coisas terríveis, como aplicar impostos tão elevados às pessoas, que elas não conseguiam alimentar as suas famílias. Talvez haja injustiça no vosso país também.

Deus também quer que lidemos com as coisas menores, como sermos egoístas. Falem juntos sobre algumas das grandes e pequenas coisas que causam danos no vosso país, comunidade e família.

**Conversem com Deus:** Cada um escolhe uma coisa grande ou pequena da vossa conversa para orar por ela. Uma pessoa começa a oração com “Deus, ajuda-nos com...” Cada membro da família pode dizer a sua palavra a seguir. Terminem com Amém.





## Chutar a lata

Façam um círculo no chão e coloquem uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todos tentam atirá-la para fora do círculo. Se o guarda tocar noutra pessoa antes dela chutar a lata, ela passa a ser o novo guarda. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Ganha quem chutar a lata sem ser tocado.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



## Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

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



## Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo. Mudem de par e tentem novamente.

Agora vão mais longe e tentem tocar nos joelhos de todos os outros, protegendo os vossos.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Descansem e falem juntos.

Peçam a alguém com óculos para contar como foi quando os colocaram pela primeira vez e puderam ver claramente.

***Vão mais fundo: De que formas podemos ajudar-nos uns aos outros a mudar nas nossas famílias? Nas nossas comunidades?***



## Patinadores de velocidade de obstáculo

Façam patinadores de velocidade com um objeto, como uma corda ou livro no chão, que têm de passar por cima. Façam os patinadores de velocidade com calma e, em seguida, aumentem a velocidade.

Façam 20. Descansem e façam 20 novamente. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

***Mais fácil:*** Reduzam o número de rondas.

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

A pares, uma pessoa permanece sentada contra uma parede, enquanto outra faz tantos patinadores de velocidade quanto possível durante 20 segundos. Demorem 10 segundos para trocar de posições.

Façam oito vezes. Repitam mais uma vez se quiserem bater o vosso recorde pessoal.



## Ajudar os outros

Leiam Mateus 7:1-5.

Façam uma ilustração para descrever a passagem. Desenhem figuras simples, se gostarem. Acrescentem balões de fala para mostrar o que cada pessoa poderá estar a dizer.

Deus quer que ajudemos os outros a mudar. Uma das melhores maneiras de fazermos isso é viver pelo exemplo.

Devemos ser generosos, não gananciosos, e mostrar compaixão, não raiva.

Enquanto família, pensem em formas de viver pelo exemplo. Escolham uma ação prática para fazer esta semana. Pode ser para mostrar generosidade cozinhando uma refeição ou mostrar hospitalidade convidando uma família para jogar jogos uma noite.

**Conversem com Deus:** Escrevam ou desenhem uma breve oração sobre o vosso ponto de ação. Peçam ajuda a Deus para que isso se realize. Coloquem a vossa oração numa parede para se lembrarem de orar com frequência.



## Estamos juntos

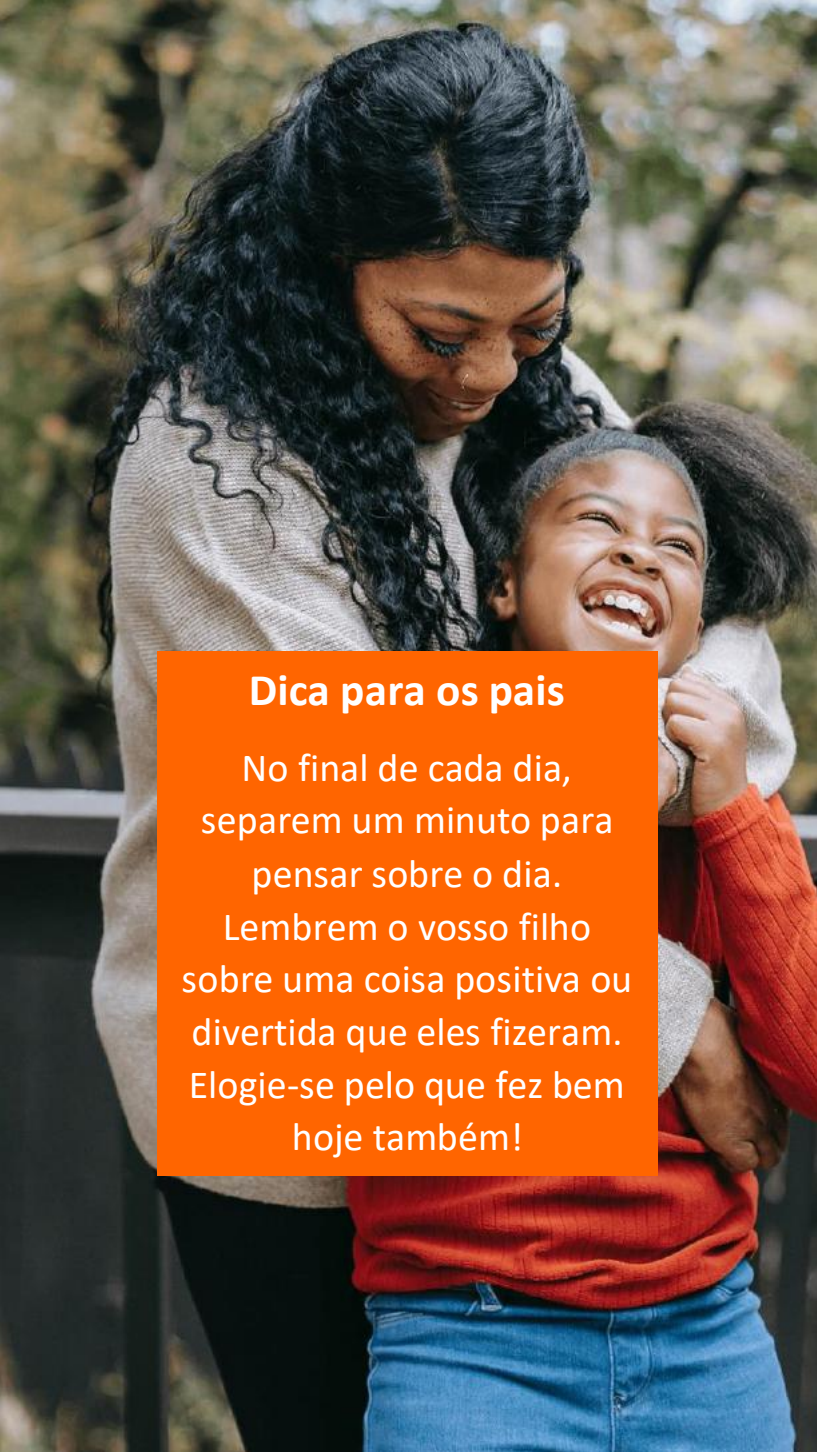
Sentem-se no chão, costas com costas com um parceiro. Juntem os braços. Agora tentem levantar-se enquanto mantêm as costas encostadas e os braços ligados. Empurrar um contra o outro vai ajudar.



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

**Mais difícil:** Tentem apanhar objetos ao redor da casa enquanto estiverem ligados!





## **Dica para os pais**

No final de cada dia,  
separem um minuto para  
pensar sobre o dia.

Lembrem o vosso filho  
sobre uma coisa positiva ou  
divertida que eles fizeram.  
Elogie-se pelo que fez bem  
hoje também!

# 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/family.fit)

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

Obrigado.

A equipa family.fit



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