

Crescer em Sabedoria — Semana 11



família.fitness.fé.diversão



Escolhendo o caminho certo

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Mateus
7:13-14**

A escolha é tua

**Escolhendo a
maneira fácil**

**Escolhendo a
maneira difícil**



Aquecer

**Aquecimento
em espelho**

Sigam o líder

Junkyard dog



Movimentar

Lunges a pares

**Lunges fundos
e lentos**

**Lunges com
peso**



Desafiar

**Aumentar os
segundos**

Sim e não!

**Percurso de
obstáculos**



Explorar

**Ler o texto e
fazer uma
pista de
obstáculos**

**Reler o texto e
desenhar a
cena**

**Reler o texto e
imaginar**



Jogar

Andar na linha

**Contar
histórias em
grupo**

**Manter a bola
em
movimento**

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.



Aquecimento em espelho

Fiquem a pares. Uma pessoa decide ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, lunges e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue as ações.

Troquem de funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansem e falem juntos.

Quais algumas das escolhas que já fizeram hoje?

Vão mais fundo: *Quais são as principais influências nas escolhas que fazem a cada dia?*



Lunges a pares



Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado. Façam quatro séries de 10 repetições. Descansem entre cada série.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Mais difícil: Façam seis séries.



Aumentar os segundos

Arranjem um relógio e executem os seguintes movimentos no tempo determinado:

- 10 segundos — prancha
- 20 segundos — correr no lugar com joelhos ao peito
- 30 segundos — agachamentos
- 40 segundos — gatinhar de urso ao redor da sala
- 50 segundos — abdominais
- 60 segundos — descanso

Façam 3 séries. Partilhem algumas coisas pelas quais estão gratos durante o tempo de descanso.

Mais difícil: façam cinco séries.



A escolha é tua

Leiam **Mateus 7:13-14** da Bíblia.

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

Jesus tem dito a esta multidão de pessoas na montanha como viver da maneira que Deus quer. É uma mudança de vida. Agora, ao chegar ao fim da Sua mensagem, Ele convida-os a escolher o único caminho que os conduzirá a este modo de vida.

Passagem bíblica — Mateus 7:13-14 (NVI)

“Entrem pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição, e são muitos os que entram por ela. Como é estreita a porta, e apertado o caminho que leva à vida! São poucos os que a encontram.”

Coloquem objetos ou móveis como obstáculos ao redor da sala ou quintal. Cada pessoa tem que atravessar a sala à sua maneira.

Porque é que cada pessoa escolheu seguir da forma que o fez?

Explorem a ideia de como Deus nos deu “livre arbítrio” para fazer escolhas.

Conversem com Deus: Agradeçam a Deus pelo “livre arbítrio” que temos para fazer escolhas e peçam a Sua sabedoria ao fazê-las. Cada pessoa poderia nomear uma escolha que está a enfrentar para que os outros orem por isso.



Andar na linha

Desenhem algumas linhas no chão (reta, zigzag, ou curvas). Usem roupas, fita, giz ou corda. Cada pessoa deve mexer-se ao longo da linha de uma forma diferente enquanto os outros a seguem (aos saltos, de costas, etc). Liguem a música e façam à vez para terem desafios diferentes.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wrapped in a light-colored blanket and is holding a large, fluffy stuffed animal. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The overall mood is calm and cozy.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



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>

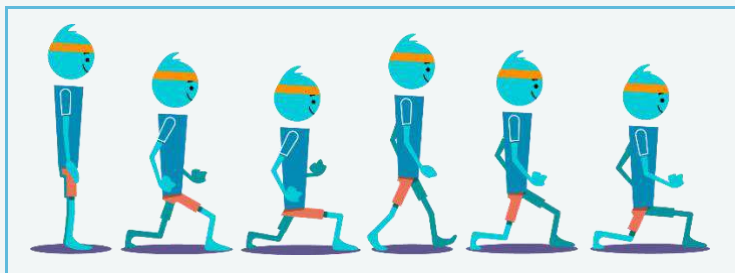
Descansem e falem juntos.

Digam uns aos outros algumas coisas que acham ‘fácil’ de fazer.

Vão mais fundo: *Contem um momento em que a ‘maneira fácil’ não era a melhor escolha.*



Lunges fundos e lentos



Pratiquem o lunge lento. Concentrem-se no ritmo.

Dêem um passo em frente com uma perna e contem até cinco enquanto baixam lentamente os quadris até que o joelho recuado toque no chão. Levantem-se rapidamente. Repitam com a outra perna. Sejam uma tartaruga, não um coelho!

Repitam cinco vezes por perna.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Mais fácil: façam lunges durante 30 segundos. Descansem e repitam.

Mais difícil: desacelerem os lunges e mostrem controle. Façam durante 60 segundos. Descansem e repitam.

**Sim e não!**

Escolham um líder e coloquem música. Dançam ou façam um movimento até que o líder diga “sim” ou “não”. Quando o líder diz “sim” todos fazem um agachamento. Voltem a dançar. Quando o líder diz “não” todos fazem um burpee. Continuem a dançar até o líder falar.

Revezem-se para serem o líder.



https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ



Escolhendo a maneira fácil

Leiam Mateus 7:13-14.

Leiam novamente a segunda parte do versículo 13. Trabalhem juntos para desenhar rapidamente uma imagem da cena com a estrada larga e muitas pessoas. Discutam porque é que todas estas pessoas escolheram este caminho em específico.

Partilhem momentos em que vocês “foram junto com a multidão” porque era mais fácil do que escolher fazer outra coisa.

Conversem com Deus: Orem por todos os membros da família que possam estar a lutar para fazer boas escolhas por causa da pressão dos que os rodeiam para ‘seguir a multidão’.



Contar histórias em grupo

Sentem-se em círculo. Uma pessoa começa a contar uma história. Depois de uma ou duas frases, passa para a próxima pessoa dizendo “e depois...”. A próxima pessoa continua a história. Continuem ao longo do círculo.

Opção: O líder pode dizer palavras aleatórias que podem ser incluídas na história para acrescentar diversão.



Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Crianças e adultos de diferentes idades precisam de horas diferentes de sono a cada noite. Aprendam o que vocês precisam!



Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

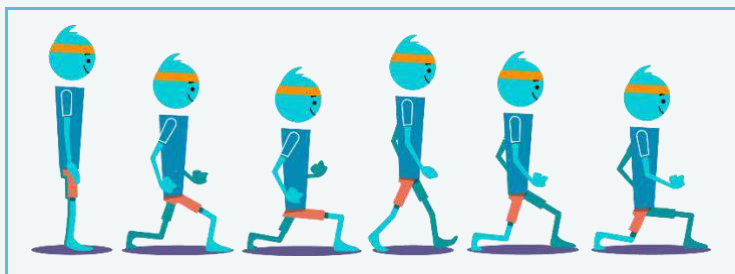
Descansem e falem juntos.

Digam uns aos outros algumas coisas que acham 'difícil' de fazer.

Vão mais fundo: *Contem um momento em que a 'maneira difícil' foi a melhor escolha.*



Lunges com peso



Adicionem peso ao lunge. Usem uma mochila com um livro ou segurem garrafas de água nas mãos. Pensem criativamente para encontrarem pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembrem-se de manter a técnica adequada.

Completem dois conjuntos de 10 repetições. Descansem 30 segundos entre os conjuntos.

Mais fácil: Escolham pesos mais leves.



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc).
Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Escolhendo a maneira difícil

Leiam Mateus 7:13-14.

Leiam novamente o versículo 14. Olhem para o desenho de ontem das pessoas na estrada larga. Agora fechem os olhos e imaginem Jesus de pé à entrada de um caminho estreito e acenando às pessoas para virem com Ele. Imaginem-se escolhendo segui-Lo. Jesus quer que escolhamos a “vida” e Ele promete estar conosco todo o caminho.

Quais são algumas das coisas boas por seguir o caminho de Jesus?

Conversem com Deus: Agradeçam a Deus pela vida que Ele nos oferece através de Jesus. Revezem-se para nomear pessoas da vossa família ou outras pessoas que conhecem usando estas palavras, ou semelhantes: “Senhor, por favor ajuda (Nome) a escolher seguir Jesus”.



Manter a bola em movimento

O desafio é mover uma bola pequena de um lado da sala ou quintal para o outro sem lhe tocar. Terão de trabalhar juntos para serem bem sucedidos.

Cada pessoa segura um pedaço de cartão dobrado ou uma revista resistente para a bola viajar por ela. Alinhem-se e sobreponham as vossas revistas para que a bola possa rolar por elas. Ponham a bola a rolar. Quando a bola passar pela vossa revista/cartão, corram para a frente da linha para a receberem de novo.

Mantenham sempre a bola em movimento pelas revistas/cartão. Divirtam-se tentando.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Refletir: *O que vos ajudou a ter sucesso?*



Dica para os pais

Não digam apenas aos vossos filhos o que fazer. Tornem-se bons em fazerem perguntas úteis aos vossos filhos para os ajudar a ponderar as escolhas e escolher com sabedoria.

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit