

Crescer em Sabedoria — Semana 12



*família.fitness.fé.diversão*



**Discernindo o bem do mal!**

*www.family.fit*



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Mateus  
7:15-20

Amigos  
verdadeiros ou  
falsos

Frutas boas ou  
ruins

Útil ou inútil



Aquecer

Aquecimento  
de cantos

Mexer com  
música

Tocar no  
joelho



Movimentar

Flexões de  
parede

Flexões a  
pares

Pirâmide de  
flexões



Desafiar

Final family.fit

Quem é mais  
rápido?

Estrada de  
papel



Explorar

Ler o texto e  
fazer um  
disfarce

Ler o texto e  
desenhar  
frutos para  
cada pessoa

Ler o texto e  
criar uma  
fruteira



Jogar

Encontrar a  
fruta

Jogo oposto

Teste de sabor

# 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 de cantos

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/wjLlb-GaFjl>

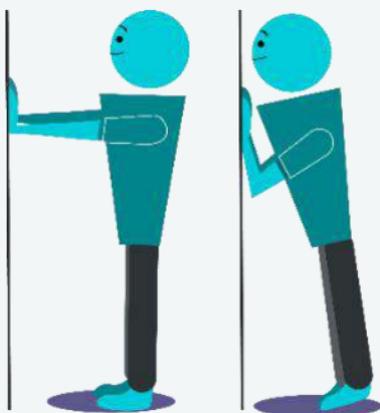
Descansem e falem juntos.

Quando é que usaram um disfarce?

***Vão mais fundo:*** *Quando é que conheceram alguém que acabou por ser uma pessoa diferente daquela que pensaram que era?*



## Flexões de parede



Fiquem com os braços estendidos em direção a uma parede. Inclinem-se para a frente, coloquem as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurrem de volta à posição inicial.

Completem 10 flexões de parede e descansem. Façam 3 séries.

**Mais fácil:** Façam menos séries.

**Mais difícil:** Faça mais séries.



## Final family.fit



Completem a temporada com um desafio que inclua tudo o que aprendemos!

A pares, façam estes movimentos o mais rápido possível, mas com boa técnica:

- 20 segundos de pranchas e super-homem
- 20 burpees, mergulhos, patinadores de velocidade, lunges, flexões, abdominais, alpinistas, agachamentos.

Façam 3 séries.

Não se esqueçam de usar um temporizador!

Comparem a vossa pontuação com a da última temporada.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Amigos verdadeiros

Leiam **Mateus 7:15-16** da Bíblia.

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

Jesus acaba de descrever dois caminhos para seguir na vida. Agora Ele lembra-nos que há muitos que tentariam guiar-nos pelo caminho errado. Cuidado com estes “amigos”. Vocês podem dizer quem eles são pelo ‘fruto’ das suas vidas.

### Passagem bíblica — Mateus 7:15-20 (NVI)

<sup>15</sup> “Cuidado com os falsos profetas. Eles vêm a vocês vestidos de peles de ovelhas, mas por dentro são lobos devoradores. Vocês os reconhecerão por seus frutos. Pode alguém colher uvas de um espinheiro ou figos de ervas daninhas?”

<sup>17</sup> Semelhantemente, toda árvore boa dá

frutos bons, mas a árvore ruim dá frutos ruins. A árvore boa não pode dar frutos ruins, nem a árvore ruim pode dar frutos bons.<sup>19</sup> Toda árvore que não produz bons frutos é cortada e lançada ao fogo. Assim, pelos seus frutos vocês os reconhecerão!”

Cada pessoa procura algo na casa para usar como um disfarce para mudar sua aparência.

Falem sobre algumas das maneiras como os vossos bons amigos têm sido uma influência positiva na vossa vida e como outros amigos têm sido uma influência negativa.

**Conversem com Deus:** Arranjem um par de óculos (verdadeiro ou a fingir). Cada pessoa na sua vez usa os óculos enquanto o resto da família ora estas palavras: “Senhor, por favor, dá-nos olhos límpidos para ver quando as pessoas não são quem elas se fazem parecer ser. Dá-nos toda a sabedoria para discernir.”



## Encontrar a fruta

Fiquem em círculo com uma pessoa no meio. Passem um pedaço de fruta de mão em mão atrás das costas e parem de vez em quando para ver se a pessoa no meio sabe onde está a fruta. Troquem de lugares quando adivinharem corretamente.

“Pelos seus frutos, vocês os reconhecerão.”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

### ***Reflitam:***

*Como sabiam quem tinha a fruta?*

*Como sabemos quem está a viver para Jesus?*



**Dica saudável**

Durmam o suficiente a cada dia.



## 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.

Digam as vossas três frutas favoritas e digam porquê.

**Vão mais fundo:** *O que faz com que algumas árvores 'corram mal'? Como é que isto é semelhante para as pessoas?*



## Flexões a pares



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos junto ao lado.

Fiquem de frente para o vosso par no chão com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam uma flexão ao mesmo tempo e, em seguida, deem um ao outro “mais cinco” com uma mão.

Completem 10 e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

**Mais fácil:** Mantenham a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés).

**Mais difícil:** Completem séries extra.



## Quem é mais rápido?



Meçam o tempo total que cada pessoa leva para completar 10 de cada um dos seguintes movimentos:

- 10 alpinistas
- 10 abdominais
- 10 flexões
- 10 lunges

Após cada 10 movimentos, passem a vez à próxima pessoa.

**Mais fácil:** Façam cinco de cada movimento.

**Mais difícil:** Aumentem o número de séries.



## Frutas boas ou ruins

Leiam Mateus 7:17-18.

Bom fruto vem de boas árvores. Desenhem uma árvore com diferentes frutas nela.

Escrevam nomes de membros da família nos pedaços de fruta com uma descrição de algo bom que veem na vida dessa pessoa.

Como mantemos as nossas vidas saudáveis e produzindo bons frutos?

**Conversem com Deus:** Olhando para o vosso desenho, agradeçam a Deus por cada membro da família e orem por uma abundante colheita de bons frutos na vossa vida.



## Jogo oposto

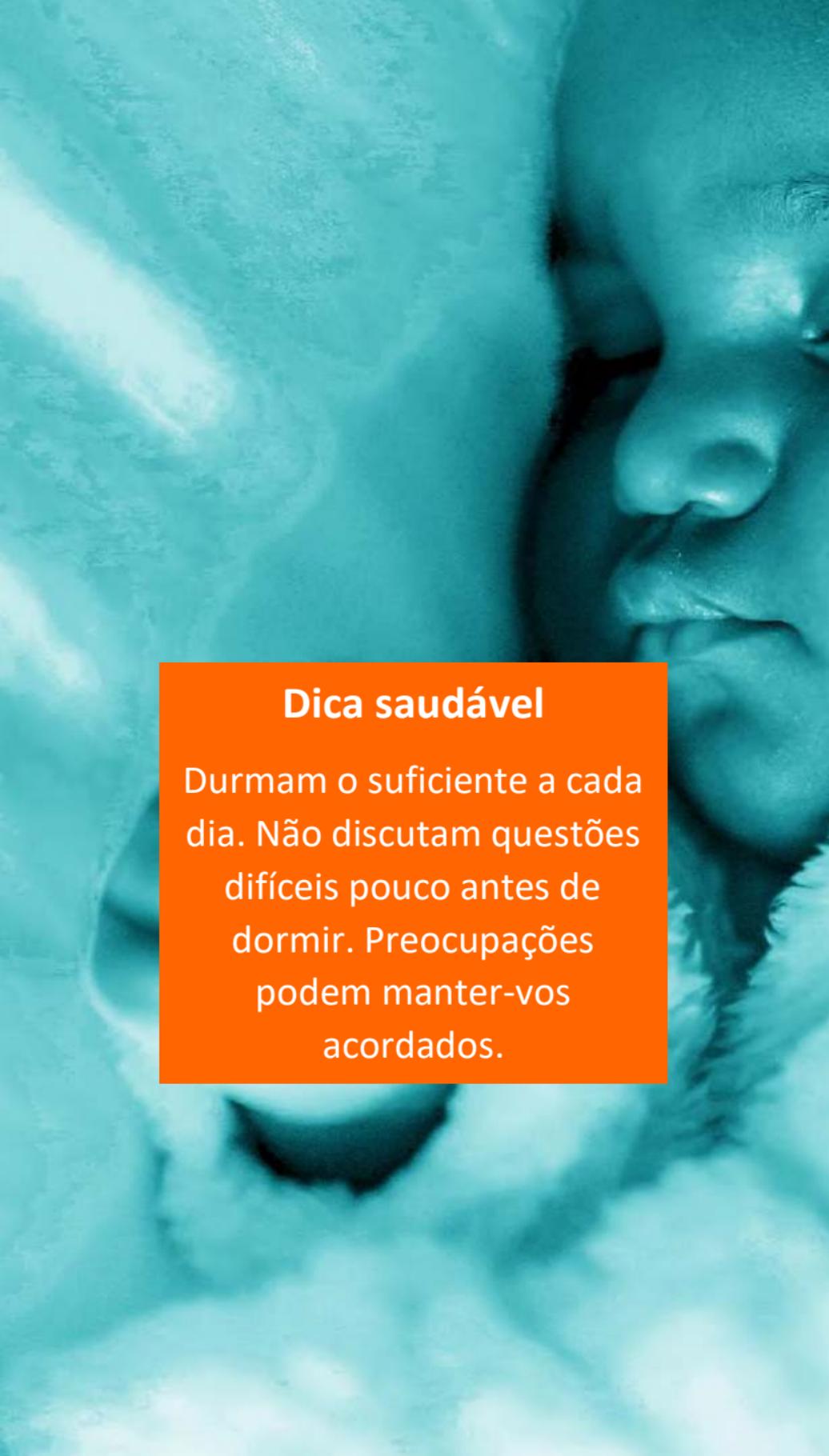
Uma pessoa é o líder. Seja qual for o comando do líder, todos fazem o oposto. “Mãos para cima” significa mãos para baixo. “Mãos à esquerda” significa mãos para a direita. “Agachamento baixo” significa saltar alto e assim por diante.

Troquem os líderes para que todos tenham uma oportunidade.

Divirtam-se!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>



### **Dica saudável**

Durmam o suficiente a cada dia. Não discutam questões difíceis pouco antes de dormir. Preocupações podem manter-vos acordados.



## 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>

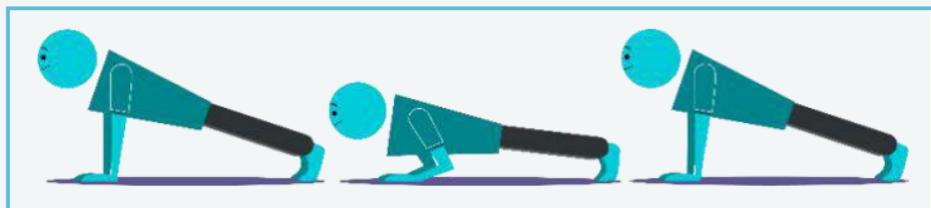
Descansem e falem juntos.

Nomeiem alguns dos itens mais úteis na vossa casa. Nomeie itens inúteis também.

***Vão mais fundo: Por que ficamos tristes quando temos que descartar alguma coisa?***



## Pirâmide de flexões



Comecem com uma flexão. Descansem brevemente. Façam duas flexões e descansam, depois três flexões e descansam. Continuem até às 10 flexões. Quando chegarem a 10, façam o caminho inverso até chegar novamente ao um. Se fizerem toda a pirâmide, terão completado 100 flexões. Uau!

***Mais fácil:*** Flexões contra uma parede, mesa ou em joelhos.



### Estrada de papel

Trabalhem em equipas. Toda a equipa precisa de chegar ao outro lado da sala e voltar ao ponto de partida.

Cada equipa tem três pequenos pedaços de papel. A equipe pode mover-se apenas pisando nos papéis. Se algum dos membros da equipa tocar o chão com qualquer parte do corpo, toda a equipa deve fazer cinco flexões juntos e depois continuar a mover-se.

Quantas vezes conseguem atravessar a sala em cinco minutos?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



## Útil ou inútil

Leiam Mateus 7:19-20.

Jesus quer que sejamos frutíferos nas nossas vidas. Segure um pedaço de fruta enquanto conversam juntos em família sobre maneiras de viver vidas que se apoiam mutuamente, servem aos outros e constroem o Reino.

Reúnam os vossos pedaços de fruta numa tigela e coloquem num espaço comum esta semana como um lembrete da vossa frutificação.

**Conversem com Deus:** Comecem com um momento de reflexão silenciosa ao confessar a Deus os tempos em que as vossas vidas não produziram o bom fruto de que Jesus está falando aqui. Orem juntos pela família e pelos amigos.



## Teste de sabor

Identificar alimentos pelo seu cheiro e sabor chama-se discernir. Algumas frutas são mais fáceis de discernir do que outras.

Todos menos uma pessoa colocam uma venda. Deem a cada pessoa diferentes alimentos ou bebidas para provar e identificar. Sejam criativos!

### **Reflitam:**

*Alguns alimentos ou bebidas eram mais fáceis de identificar? Porquê?*

*O que é discernimento? Como podemos discernir se alguém é bom ou ruim? Orem juntos por discernimento.*



## **Dica para os pais**

Tenham uma rotina fixa antes de dormir para os vossos filhos. Isto ajudá-los-á a entrarem num estado calmo pronto para dormir.

# 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/c/familyfit)



**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)