

Crescendo Juntos — Semana 1



família.fitness.fé.diversão



**Como ser gentil com
os outros**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Lucas
10:30-37**

**Bondade para
com a minha
família**

**Bondade para
com meus
amigos**

**Bondade para
com os
necessitados**



Aquecimento

**Mova-se com
música**

**Círculos com o
braço/formas
com o corpo**

**Revezamento
de limpeza**



Mova-se

**Mountain-
climbers**

**Mountain-
climbers**

**Mountain-
climbers**



Desafio

**Tabata
Mountain-
climbers e
corrida**

**Revezamento -
Prancha e
polichinelo**

**Desafio de 60
segundos de
mountain-
climber**



Explore

**Encene a
história e
discuta**

**Pense em
ações para
demonstrar
gentileza.
Reconte a
história**

**Planeje
mostrar
bondade**



Jogue

**Jogo de pega-
pega joelho**

**Desafio
“emaranhado”**

**Revezamento
de Chinelo**

Começando

Ajude sua família a ser ativa esta semana com três sessões divertidas:

- Envolve todos — qualquer um pode liderar!
- Adapte à 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**
- 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.



Mova-se com música

Coloque uma música favorita. Dê voltas com as seguintes instruções no seu espaço até que a música termine:

- Corrida leve
- Corrida com elevação dos joelhos
- Chutes traseiros
- Saltando como um sapo



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Descanse e converse brevemente.

Que atos de bondade vocês mostram uns aos outros em sua família?

Vá mais fundo: Como você definiria bondade?



Mountain-climber



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha.



Mova um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mova o pé de volta para a posição inicial. Repita com a outra perna.

Para ver isso em ação, clique abaixo.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Faça 20 repetições e descanse. Repita.

Mais difícil: Faça isso em um movimento de corrida.

**Tabata**

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faça mountain-climbers por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Corra no lugar por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de repetições em 20 segundos.



Bondade para com a minha família

Leia Lucas 10:30-37 da Bíblia.

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

Esta história foi contada por Jesus quando alguém lhe perguntou com quem deveriam ser gentis. Jesus ajuda as pessoas a pensar de maneiras novas sobre quem é digno de bondade.



Passagem da Bíblia — Lucas 10:30-37

“Um homem descia de Jerusalém a Jericó, quando caiu nas mãos de assaltantes. Estes lhe tiraram as roupas, espancaram-no e se foram, deixando-o quase morto. Aconteceu estar descendo pela mesma estrada um sacerdote. Quando viu o homem, passou pelo outro lado. E assim também um levita; quando chegou ao lugar e o viu, passou pelo outro lado. Mas um samaritano, estando de viagem, chegou onde se encontrava o homem e, quando o viu, teve piedade dele. Aproximou-se, enfaixou-lhe as feridas, derramando nelas vinho e óleo. Depois colocou-o sobre o seu próprio animal, levou-o para uma hospedaria e cuidou dele. No dia seguinte, deu dois denários ao hospedeiro e lhe disse: “Cuide dele. Quando eu voltar, pagarei todas as despesas que você tiver.”

“Qual desses três você acha que foi o próximo do homem que caiu nas mãos dos assaltantes?”

“Aquele que teve misericórdia dele”, respondeu o perito na lei.”

Jesus disse-lhe: “Vá e faça o mesmo.”

Escolha alguém para ser o homem deitado na beira da estrada. Revezem-se para ser o sacerdote e o levita passando, mostrando em seus rostos o que é “não ser bondoso”.

Vá mais fundo: Houve momentos em que não foram gentis um com o outro em sua família? Descreva como foi e como se sentiu.

Os membros da família se revezam para fazer uma “oração de bondade”, pedindo a Deus para ajudá-los a serem gentis uns com os outros.



Pega-pega de joelho

Competir em duplas. Tente tocar os joelhos 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 repita.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



Dica de saúde

Beba mais água.



Círculo com braços e formas com o corpo

Círculos com braços: Fique em um círculo e, juntos, completem cada um 15 dos movimentos de pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, grandes círculos para frente, grandes círculos para trás.

Formas com o corpo: Deite-se de barriga para baixo, braços acima da cabeça e palmas juntas. Mova os braços para cada formação. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Descanse e fale sobre um momento em que mostrou bondade para um de seus amigos.

Vá mais fundo: Quanto custa ser gentil?



Mountain-climbers

Faça 10 mountain-climbers e passe para a próxima pessoa. Continue até ter completado 100.



Você pode fazer cinco, em seguida, passar para a próxima pessoa.

Mais difícil: defina um total maior como família — 150 ou 200.



Prancha e polichinelos

Uma pessoa faz a prancha enquanto os outros fazem 10 polichinelos. Bata palmas para trocar. Descanse 20 segundos e comece de novo. Faça seis rodadas.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Bondade para com meus amigos

Leia Lucas 10:30-37 (ver Dia 1).

Você pode listar pelo menos seis maneiras que o homem samaritano mostrou bondade? Pense em uma ação para cada ato de bondade e depois recontre a história.

Pense em uma maneira de mostrar bondade a um amigo esta semana. Conte para sua família.

Escreva uma oração em família e peça a Deus para ajudá-lo a viver esse valor de bondade.



Desafio “emaranhado”

Fique 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 desembaraçarem, mantendo as mãos conectadas o tempo todo.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água. Escolha um momento em que você bebe suco ou refrigerante e substitua esta bebida por água limpa fresca.



Revezamento de limpeza

Coloque uma música favorita bem animada. À medida que a música toca, todos se movem rapidamente para pegar as coisas e guardá-las em cerca de dois minutos (levar roupas para lavar, arrumar o quintal ou guardar brinquedos e livros).

Descanse e converse brevemente.

Pense em algumas pessoas que você conhece que estão em necessidade. Como você pode mostrar bondade?

Vá mais fundo: O que poderia ser difícil em ser gentil?



Mountain-climbers



Trabalhem em duplas. Uma pessoa faz 10 mountain-climbers enquanto a outra pessoa está em posição de prancha. Troque de lugar. Faça três rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas ou faça os mountain-climbers mais rápido.



Desafio mountain-climber

Cada pessoa faz mountain-climbers por 60 segundos enquanto os outros contam.

Passe para a próxima pessoa. Adicione o total da família.

Estime qual será o total previamente. Quem chegou mais perto?



Bondade para com os necessitados

Leia Lucas 10:30-37 novamente (ver Dia 1).

Veja como Jesus terminou esta história.

Planeje como você ou sua família podem “ir e fazer o mesmo” esta semana.

Ore pelas pessoas, especialmente as crianças, que vivem na rua sem família, comida ou roupa.



Revezamento de Chinelo

Trabalhem em duplas. Um será o andador, o outro moverá os chinelos. O andador caminha lentamente pela sala enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que o andador sempre pise neles. Troque funções.

Faça três rodadas. Na última rodada, o andador pode fechar os olhos. O que acontece?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água,
especialmente depois de
ter se exercitado. Pegue
um copo de água para
outra pessoa da família.

Terminologia

O **aquecimento** é uma ação simples que aquece os músculos, ajuda a respirar fundo e bombear o sangue. Coloque uma música divertida e animada para suas atividades de aquecimento. Faça uma série de movimentos por 3-5 minutos.

Os **alongamentos** são menos propensos a causar lesões quando feitos após o aquecimento. Alongue suavemente — e segure por cinco segundos.

Os movimentos podem ser vistos nos vídeos para que você possa aprender e praticar 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.

Web e vídeos

Encontre todas as sessões no [site family.fit](http://site.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/c/familyfit)



**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, 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 livremente e destinado a ser compartilhado com outros sem nenhum custo.

Se você gostaria de 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 para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit