

Crescendo Juntos — Semana 2



*família.fitness.fé.diversão*



**O que nos dá alegria?**

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



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**Mateus  
28:1-8**

**Encontrando  
alegria nas  
mudanças**

**Encontrando  
alegria mesmo  
com medo**

**Encontrando  
alegria em  
Jesus**



**Aquecimento**

**Mova-se com  
música**

**Corra e faça  
agachamentos**

**Revezamento  
de coleta**



**Mova-se**

**Agachamentos**

**Agachamentos**

**Agachamentos  
com parceiros**



**Desafio**

**Prancha e  
agachamento**

**Pista de  
obstáculos**

**Siga o líder**



**Explore**

**Desenho de  
orelha, olho,  
coração**

**Reconte a  
história e  
termine uma  
frase**

**Encene a  
história e  
discuta**



**Jogue**

**A competição  
do grande  
papel**

**Meia de  
basquete**

**Palavras de  
assuntos  
rápidos**

# Começando

**Ajude sua família a ser ativa 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**
- 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



## Mova-se com música

Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corrida no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corrida no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Descanse e converse brevemente.

Quais foram alguns eventos ou momentos de mudança de vida para sua família?

*Vá mais fundo: Qual é a diferença entre alegria e felicidade?*



## Agachamentos



Para ver isso em ação, clique abaixo.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Fique na frente de uma cadeira baixa.  
Dobre os joelhos para que você se sente levemente na cadeira. Levante-se novamente.

Faça 10 repetições. Repita.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

*Mais difícil: faça o agachamento sem uma cadeira ou adicione rodadas extras.*



## Desafio de prancha e agachamento

Trabalhe com um parceiro.

Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz agachamentos. Mude de lugar após 10 agachamentos.



Faça quatro rodadas.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

*Mais difícil: Aumente o número de rodadas.*



## O que nos dá alegria?

Leia **Mateus 28:1-8** da Bíblia.

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

Este é um relato do que aconteceu no início do terceiro dia após a morte de Jesus.

Passagem da Bíblia — Mateus 28:1-8

Depois do sábado, tendo começado o primeiro dia da semana, Maria Madalena e a outra Maria foram ver o sepulcro.

Eis que sobreveio um grande terremoto, pois um anjo do Senhor desceu do céu e, chegando ao sepulcro, rolou a pedra da entrada e assentou-se sobre ela. Sua aparência era como um relâmpago, e suas vestes eram brancas como a neve. Os guardas tremeram de medo e ficaram como mortos.

O anjo disse às mulheres: “Não tenham medo, sei que estão procurando Jesus, que foi

crucificado. Ele não está aqui; ressuscitou, como tinha dito. Venham ver o lugar onde ele jazia. Vão depressa e digam aos seus discípulos dele: Ele ressuscitou dentre os mortos e está indo adiante de vocês para a Galiléia. Lá vocês o verão. Notem que eu já os avisei.”

As mulheres saíram depressa do sepulcro, amedrontadas e cheias de alegria, e foram correndo anunciá-lo aos discípulos de Jesus.

Desenhe uma orelha, um olho e um coração em pedaços separados de papel. Liste o que as mulheres da história ouviram, viram e sentiram na manhã em que Jesus voltou à vida.

Agora lembrem-se juntos de um evento alegre em sua família. Adicione palavras para descrever este evento nos papéis.

Atirem um objeto um ao outro, e à medida que o pegarem, digam:

“Obrigado a Deus que... (por exemplo, bola de futebol) me dá alegria”.





## A competição do grande papel

Dê a todos um pedaço de papel. Escreva o que tira sua alegria. Use o papel para três competições diferentes.

1. Faça um avião de papel e atire-o o mais longe possível. Dê pontos a cada pessoa.
2. Amasse o avião de papel em uma bola. Cada pessoa joga todas as bolas em um balde a cinco metros de distância. Veja quem consegue o maior total.
3. Tente fazer malabarismo com as bolas de papel. Comece com uma, depois duas e assim por diante. Quem tem a maior pontuação geral?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, dynamic stream. The background is a solid, light blue color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**Dica de saúde**

Beba mais água.

# Aquecimento



## Pega-pega de corrida e agachamento

Brinque de pega-pega em família. Quem for pego faz cinco agachamentos e depois se torna o pegador. Continue por três minutos.



Descanse e conversem juntos.

O que te faz ter medo?

*Vá mais fundo: O que ajuda quando você está com medo?*



## Agachamentos

Faça 10 agachamentos e passe para a próxima pessoa. Continue até ter completado 100 em família.



Para ver isso em ação, clique abaixo.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Você pode fazer cinco agachamentos e depois passar para a próxima pessoa.

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



## Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos em sua casa ou quintal. Use o que você tem — cadeiras, mesas, árvores, pedras, caminhos e paredes. Marque o tempo de cada pessoa à medida que completam o percurso.

Quem consegue passar o percurso o mais rápido?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

*Compartilhe fotos ou vídeos do seu percurso de obstáculos nas mídias sociais e marque com #familyfit.*



## Encontrando alegria mesmo com medo

Leia [Mateus 28:1-8](#) (ver Dia 1).

Rerler a história. Por que os guardas estavam com medo? Por que o anjo disse às mulheres para “não tenham medo”? Como poderiam as mulheres estar “com medo, mas cheias de alegria”? Podemos ser iguais a elas?

Termine esta frase de duas ou três maneiras diferentes e faça dela sua oração:

“Obrigado, Deus porque quando temos medo sabemos que...” (Lembre-se, a presença de Deus é o fundamento da verdadeira alegria).



## Meia de basquete

Faça uma bola de uma meia enrolada. Uma pessoa usa seus braços como cesta.

Escolha três lugares de onde arremessar. Todos recebem três chances de cada lugar. Conte o número de arremessos bem sucedidos para definir o vencedor.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a teal color overlay. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white text. The hand is positioned at the bottom, with water dripping from the fingers. The background is a solid teal color.

## Dica de saúde

Beba mais água. Beba pequenos goles de água quando você se exercita.

# Aquecimento



## Revezamento de coleta

Coloque 20 objetos no chão em uma extremidade da sala. Comece na outra extremidade e jogue em pares para pegar o maior número de objetos (um de cada vez) em 30 segundos. Dê a todos uma chance. Veja quem consegue coletar mais.

Descanse e converse brevemente.

Quando ouvir boas notícias, para quem é a primeira pessoa que quer contar?

*Vá mais fundo: Quem primeiro lhe contou as boas notícias sobre Jesus?*



## Agachamentos com parceiros

Fique de frente para um parceiro. Façam agachamentos ao mesmo tempo. Dê um ao outro um “High 10” (bater palmas no alto) na parte inferior do agachamento.



Faça 10 repetições.

Em cada agachamento, revezem-se dizendo uma coisa que te traz alegria.

Descanse por um minuto e troque de parceiros.

Faça três rodadas.



[https://youtu.be/\\_VM5p0IO3vI](https://youtu.be/_VM5p0IO3vI)

*Mais difícil: Aumente o número de rodadas.*



### Siga o líder

Coloque sua música favorita e corra em círculo.

Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Uma palma - todos colocam uma mão no chão
- Duas palmas - dois agachamentos
- Três palmas - todos se sentam no chão

Mude de líderes depois de um minuto.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



## Encontrando alegria em Jesus

Leia [Mateus 28:1-8](#) novamente (ver Dia 1).

Encene a história e inclua as palavras exatas do anjo.

No nascimento de Jesus, os anjos disseram que era “uma boa notícia que trará grande alegria”. Por que Jesus traz alegria a muitos?

Coloque um cinto ou corda no chão na forma de uma boca triste. Pense em alguém que precisa de alegria, e diga “(*inserir nome*) *precisa de alegria*” enquanto você pula para trás e para a frente do cinto cinco vezes. Esta é a sua oração. Termine no lado que parece um sorriso.



## Palavras de assuntos rápidos

Sentem-se em círculo. Selecione um assunto como cidades, países, nomes ou objetos. Alguém pensa o alfabeto na cabeça até que alguém diga para parar.

Cada um tem uma vez de dizer rapidamente uma palavra sobre o tema que começa com a letra escolhida. Continue até que alguém não consiga pensar em uma palavra, então comece uma nova rodada. Mude o assunto a cada rodada.

Faça uma competição, se quiser.

A close-up photograph of a hand held under a running faucet, with water splashing. The entire image has a teal color overlay. A white rectangular text box is positioned in the center of the image.

### **Dica de saúde**

Beba mais água. Beba água antes de comer, em vez de depois; então você vai comer menos comida.

# 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 5 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.

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)



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

Obrigado.

*Equipe family.fit*



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