

Crescendo Juntos — Semana 3



família.fitness.fé.diversão



Como sei que sou amado?

www.family.fit



	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Lucas 19:1-10	Demonstrando amor	Recebendo amor	Amando como família
 Aquecimento	Caminhada do urso e do caranguejo	Aquecimento nos cantos	Cachorro Vira- lata
 Mova-se	Pranchas	Pranchas para cima e para baixo	Pranchas espelhadas
 Desafio	Tabata de pranchas e alpinistas	Salto de prancha	Agachamentos
 Explore	Desenhe Zaqueu e discuta	Releia a história e compartilhe o aprendizado	Faça uma refeição e faça perguntas
 Jogue	Queda de confiança	Círculo de bola de papel	Faça um cartaz em família: “Eu te amo”

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



Caminhada do urso e do caranguejo

Caminhe como um urso pela sala e volte como um caranguejo. Dê cinco voltas.

Caminhada do Urso - caminha de barriga para baixo com os pés e as mãos no chão.

Caminhada do Caranguejo - caminhe de barriga para cima, com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Descanse e converse brevemente.

Como você gosta de mostrar a alguém que você o ama?

Vá mais fundo: Quando é difícil mostrar a alguém que você o ama?



Prancha



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

Apoie o seu peso nos cotovelos.

Faça 20 repetições e descanse. Repita.

Mais difícil: Mova mãos e cotovelos de forma rotativa.

Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faça pranchas por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Faça mountain-climbers por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



Demonstrando amor

Leia **Lucas 19:1-10** na Bíblia.

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

Este é um encontro que Jesus teve com um homem quando Jesus foi seguido por multidões de pessoas em Jericó. Jesus mostrou amor ao homem quando todos desconfiavam dele.



Passagem da Bíblia — Lucas 19:1-10

Jesus entrou em Jericó, e atravessava a cidade. Havia ali um homem rico chamado Zaqueu, chefe dos publicanos. Ele queria ver quem era Jesus, mas, sendo de pequena estatura, não conseguia, por causa da multidão. Assim, correu adiante e subiu numa figueira brava para vê-lo, pois Jesus ia passar por ali.

Quando Jesus chegou àquele lugar, olhou para cima e lhe disse: “Zaqueu, desça depressa. Quero ficar em sua casa hoje”. Então ele desceu rapidamente e o recebeu com alegria.

Todo o povo viu isso e começou a se queixar: “Ele se hospedou na casa de um pecador.”

Mas Zaqueu levantou-se e disse ao Senhor: “Olha, Senhor! Estou dando a metade dos meus bens aos pobres; e se

de alguém extorqui alguma coisa, devolverei quatro vezes mais.”

Jesus lhe disse: “Hoje houve salvação nesta casa! Porque este homem também é filho de Abraão. Pois o Filho do homem veio buscar e salvar o que estava perdido”.

Discutir:

O que Jesus faz quando conhece uma pessoa que não é amada pela comunidade?

Peça a um artista da família para desenhar Zaqueu em uma árvore. Juntos, de um lado da árvore, escrevam o que Jesus fez para mostrar a Zaqueu que o amava. Do outro lado, escreva o que Zaqueu fez para mostrar a Jesus que O amava.

Coloque suas duas mãos juntas para fazer uma forma de coração. Esta forma nos lembra o amor de Deus. Olhe para suas mãos e faça uma oração silenciosa: “Obrigado Deus pelo seu amor por mim.”



Queda de confiança

Faça a queda de confiança de duas novas maneiras:

1. Uma pessoa fica entre duas outras e cai para trás e para frente com os olhos fechados. Qual é a sensação de ser pego pela família?
2. Fique em uma cadeira, feche os olhos e caia para trás nas mãos da família.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água.

Aquecimento



Aquecimento nos cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.



1. 10 polichinelos
2. 10 corrida no lugar
3. 10 mountain-climbers
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Descanse e conversem juntos.

Que ações ou palavras fazem você se sentir amado? Vá mais fundo: o que faz você se sentir mal amado?



Pranchas para cima e para baixo



Comece na posição da prancha em seus cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mude o peso e pressione para cima para que você seja apoiado em suas mãos - mão esquerda e mão direita. Então volte aos cotovelos.

Faça 10 repetições e descanse. Faça duas rodadas.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Mais fácil: Mantenha a mesma técnica com os joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou em uma cadeira.



Desafio de salto de prancha



Faça uma fila, um ao lado do outro, em posição de prancha. A pessoa do final se levanta e salta sobre cada membro da família e retoma a prancha na outra extremidade da fila. A próxima pessoa faz o mesmo até que todos saltem sobre todas as pessoas na fila. Trabalhe em equipe! Marque o tempo do seu esforço.

Repita e tente bater o recorde.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Recebendo amor

Leia Lucas 19:1-10 (ver Dia 1).

Reler a história. O que aprendemos sobre Jesus nesta história?

Escolha alguém para ser Zaqueu e ficar em uma cadeira (como estar em uma árvore). Fique em torno de Zaqueu e reveze-se compartilhando uma coisa aprendida enquanto Zaqueu conta.

Coloque suas duas mãos juntas para fazer uma forma de coração. Olhe para os membros da sua família através dele. Ao fazerem, digam: “Deus te ama” a cada um. Orem uns pelos outros.



Círculo de bola de papel

Todos escrevem o que mais amam na família na mesma folha de papel. Amasse o papel em uma bola e fique em círculo. Cada um joga a bola de papel para outra pessoa e dá um exercício para fazer, como mountain-climbers ou correr no local. Todo mundo copia.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Mais difícil: aumente a velocidade.

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible splashes and bubbles as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Dica de saúde

Beba mais água. Dê a cada membro da família um copo especial que fique sempre pronto para uso perto da torneira.

Aquecimento



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos pulem.

Pense em como você poderia mostrar a alguém fora de sua casa que você os ama.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Vá mais fundo: planeje quando e como você vai fazer isso.



Pranchas espelhadas



Trabalhem em duplas. Fique em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e precisará copiar tudo o que o outro faz. Divirta-se.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Jogue os dados

Encontre ou faça um dado.



De pé em um círculo, complete 100 agachamentos em família. Cada pessoa rola os dados e faz o número de agachamentos que sair, antes de passar para a próxima pessoa. Mantenha uma contagem total dos agachamentos da família.

Mais difícil: Complete 150 ou 200 agachamentos.



Mostrando amor como família

Leia Lucas 19:1-10 novamente (ver Dia 1).

Jesus veio à casa de Zaqueu para jantar. Ele diz no versículo 10 que Ele “veio buscar e salvar os perdidos” — aqueles como Zaqueu, e como você e eu.

Sente-se em torno de sua mesa e imagine que Jesus se juntou a você para uma refeição. Qual é uma pergunta que você faria a Ele? Que perguntas Ele poderia fazer à sua família?

Como família, fiquem em uma janela. Levante as mãos em forma de coração e olhe pela janela. Compartilhe os nomes das pessoas que você conhece em seu bairro que precisam conhecer o amor de Deus por eles. Ore por eles.



Uma maneira de dizer “Eu te amo”

Juntos criem um sinal original para sua família dizer o quanto vocês se amam. Poderia usar dedos e mãos. Seja criativo e divirta-se. Use este sinal durante a semana em circunstâncias felizes e estressantes.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible splashes and bubbles as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Dica de saúde

Beba mais água.
A maior parte do seu corpo
é feita de água, então você
precisa reabastecê-lo.

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 de 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.

MAIS INFORMAÇÕES

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/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, as 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 para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit