

Crescendo Juntos — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Como sou ensinável?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Provérbios
1:1-9

Sabedoria é
viver uma vida
correta

Sabedoria é
ouvir seus pais

Sabedoria é
obedecer a
Deus



Aquecimento

Polichinelos e
corrida com
joelhos altos

Mova-se com
música

Siga o líder



Mova-se

Preparação
para o Burpee

Burpees

Burpee com
arremesso de
bola



Desafio

Pista de
obstáculos

Burpees
cronometrados

Desafio de
tempo de
quatro
movimentos



Explore

Viver bem e
viver
corretamente

O que você
aprendeu com
seus pais

Aprendendo
com Deus
agora



Jogue

Luz verde
vermelha

Adivinhe o
líder

Caça ao
tesouro

Começando

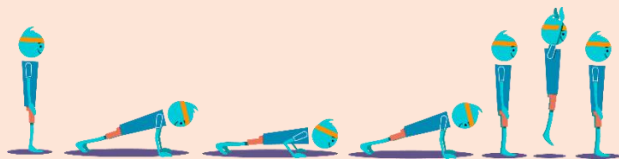
Ajude sua família a ser ativa esta semana com três sessões divertidas:

- 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** ou **@familyfitnessfaithfun**
- 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



Polichinelos e corrida com joelhos altos

Faça 10 polichinelos e 20 joelhos altos.
Descanse um minuto entre cada rodada.
Faça três rodadas.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

O que você aprendeu nas últimas 24 horas? Esta semana?

Vá mais fundo: Que oportunidade de aprender algo novo você perdeu recentemente?



Preparação para o Burpee

Uma parte do burpee será empurrar o chão. Faça três rodadas de 9 flexões e 12 agachamentos. Descanse entre as rodadas.



Mais fácil: Faça apenas duas rodadas ou diminua as repetições para 5 flexões e 10 agachamentos.



Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora (por exemplo, correr até uma árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, e assim por diante). Seja criativo! Veja quem atravessa a pista de obstáculos o mais rápido possível. Marque o tempo de cada pessoa.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

Mais difícil: Faça isso como um revezamento em duas equipes.



Sabedoria é viver uma vida correta

Leia Provérbios 1:1-9 da Bíblia.

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

Salomão era o homem mais sábio da Bíblia. Ele escreveu provérbios (ditos sábios) para compartilhar as lições importantes que havia aprendido. Essas lições são principalmente sobre como viver bem e sabiamente.

Passagem da Bíblia — Provérbios 1:1-9

Estes são os provérbios de Salomão, filho de Davi, rei de Israel. Eles ajudarão a experimentar a sabedoria e a disciplina; a compreender as palavras que dão entendimento; a viver com disciplina e

sensatez, fazendo o que é justo, direito e correto; ajudarão a dar prudência aos inexperientes e conhecimento e bom senso aos jovens. Se o sábio der ouvidos, aumentará seu conhecimento, e quem tem discernimento obterá orientação para compreender provérbios e parábolas, ditados e enigmas dos sábios. O temor do Senhor é o princípio do conhecimento, mas os insensatos desprezam a sabedoria e a disciplina. Ouça, meu filho, a instrução de seu pai e não despreze o ensino de sua mãe. Eles serão um enfeite para a sua cabeça, um adorno para o seu pescoço.

Discutir:

Você diria que está vivendo “bem” agora? O que significa viver “certo, justo e honesto”? Divida algum papel em duas colunas intituladas “BEM” e “DIREITO” e liste formas de viver assim.

Escreva uma oração pedindo a Deus para ajuda-lo a ser ensinável. Coloque-a debaixo do travesseiro e ore todas as noites desta semana.



Luz verde, luz vermelha

Todos ficam em uma extremidade da sala. O “juiz” fica ao lado. Quando o juiz disser “luz verde”, todos se movem em direção à linha de chegada. Quando ele disser “luz vermelha”, todos devem parar. Se alguém estiver se movendo, deve voltar para a linha de partida.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand held under a running faucet, with water splashing. The entire image has a strong cyan/blue color cast. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água.



Aquecimento com música

Faça o seguinte (depois repita):

- 20 polichinelos
- 20 ski jumps (pule de um lado para o outro)



- 10 flexões contra uma parede/cerca
- 10 saltos altos



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

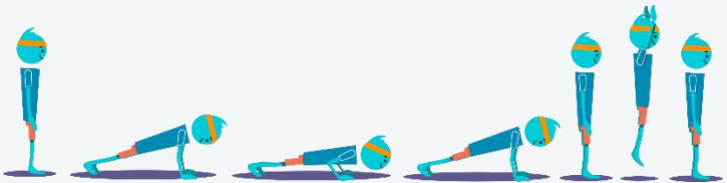
Compartilhe duas coisas sobre seu pai e sua mãe que você aprecia.

Vá mais fundo: Quando as pessoas se tornam sábias?



Pratique burpees

Comece devagar e use a técnica correta. Fique de pé e mova para a posição da prancha para fazer uma flexão no chão. Então pule e bata palmas acima da cabeça. Tente fazer em um movimento contínuo. Faça três burpees e descanse. Faça cinco rodadas.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



Desafio de tempo - Burpee

Escolha quatro áreas em sua casa ou quintal onde vocês podem fazer burpees juntos.

Inicie um cronômetro, corra para a primeira área e faça 20 burpees. Complete 15 burpees na segunda área, 10 burpees na terceira, e 5 burpees na quarta.

Pare o cronômetro.

Quanto tempo sua família levou para terminar o desafio?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Sabedoria é ouvir seus pais

Provérbios 1:8-9 fala sobre aprender com seus pais. Estas lições são importantes. Contem o que aprenderam com seu pai e sua mãe ou com aqueles que se importam com você. Então dê alguns “abraços de obrigado”! O que você poderia usar para fazer alguns anéis ou jóias para usar hoje como um lembrete das palavras de seus pais?

Vá mais fundo: Onde você quer aprender e crescer?

Coloquem a mão no coração de um membro da família e ore para que Deus desenvolva um espírito ensinável dentro deles.



Adivinhe o líder

Faça um círculo.

Uma pessoa sai da sala. Escolha alguém para liderar movimentos físicos, alterando-os a cada 5 a 10 segundos. A pessoa de fora retorna e fica no meio do círculo e tenta adivinhar quem é o líder. Todo mundo segue a liderança sem deixar óbvio quem está liderando.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint. A semi-transparent orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água. 70% das pessoas não bebem água suficiente por dia.

Aquecimento



Siga o líder

Uma pessoa é a líder de cada rodada. Comece a correr. O líder fala um nome e a família deve se mover daquela forma. Misture-os.

- Sr. Devagar - mova-se devagar
- Sr. Rápido - mova-se rápido
- Sr. Geleia - agite todo o seu corpo
- Sr. Contrário - ande para trás
- Sr. Pulo - pule ao redor
- Sr. Pequeno - agachar-se e continuar em movimento
- Sr. Forte - mover flexionando seus músculos
- Sr. Alto - esticar e mover
- Sr. Braços - agite seus braços ao redor
- Sr. Feliz - mexa-se e sorria



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Você pode se lembrar e compartilhar alguns provérbios sábios?

Vá mais fundo: Qual é uma boa definição para “sabedoria”?





Burpee com arremesso de bola

Fique dois ou três metros de distância de frente para um parceiro. Jogue uma bola um para o outro sem deixá-la cair. Se um de vocês deixar cair a bola, faça cinco burpees antes de passar para a próxima rodada.

- Rodada 1: Jogue e pegue com a mão mais fraca
- Rodada 2: Fique em um pé
- Rodada 3: Feche um olho
- Rodada 4: Deite de costas

Mais fácil: Faça dois burpees para soltar a bola.



Desafio de tempo

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

- 10 mountain-climbers
- 10 agachamentos
- 10 pranchas
- 10 burpees



Complete cinco de cada movimento.

Mais difícil: faça duas ou mais rodadas.



Sabedoria é obedecer a Deus

Provérbios 1:7 diz que a sabedoria começa com temer a Deus. Isso significa se prostrar, respeitar e obedecer a Deus. O que significa para você se prostrar perante Deus? Em uma escala de 1-10, quão ensinável você é: a) para com Deus; b) para com os outros.

Vá mais fundo: Onde você precisa se prostrar e aprender com Deus em sua vida agora?

Faça uma lista de pessoas fora de sua família por quem você é grato por aquilo que eles lhe ensinaram. Agradeça a Deus por eles.



Caça ao tesouro

Esconda 20 pequenos itens alimentares em uma sala (por exemplo, vegetais ou frutas).

Quantos a família consegue encontrar em três minutos?

Depois de encontrar todos, sentem-se juntos e discutam como se sentiram ao encontrar a comida. Foi fácil ou difícil? Por quê? O que você aprendeu com este caça ao tesouro?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a solid light blue color.

Dica de saúde

Beba mais água.
A água ajuda a se livrar de
toxinas e bactérias em
nosso corpo para que
permaneçamos saudáveis.

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