

Crescendo Juntos — Semana 5



família.fitness.fé.diversão



A minha vida tem um propósito?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Josué
1:1-9**

**Descobrimo
seu propósito**

**A promessa
de Deus para
a sua família**

**Os
mandamentos
de Deus**



Aquecimento

**Cavalos
galopantes**

Siga o líder

**Arrumação
com música**



Mova-se

Superman

**Opostos do
Super-
Homem**

**Posição Super-
Homem**



Desafio

**Pares de
Super-Homem
e Mountain-
climbers**

**Super-homem
rolo**

**Super-homem
e burpee
tabata**



Explore

**Leia a história
e discuta**

**Reler a
história e
fazer um
cartaz**

**Reler a história
e fazer uma
oração
vendada**



Jogue

**Almofadas
musicais**

**Formigas em
um tronco**

**Jogo de
tabuleiro**

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



Cavalos galopantes

Fiquem em fila. Com uma mão no ar, galope ao redor da sala. Troque de braços, vá rápido, vá devagar, pule sobre almofadas e assim por diante. Dê cinco voltas.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Descanse e converse brevemente.

Cada um tem sua vez para fazer perguntas divertidas começando com “Por que temos...?” Pergunte “Qual é o seu propósito?” Por exemplo, sorvete, animais de estimação...

Vá mais fundo: Como você responderia a alguém que perguntasse qual é o propósito da vida?



Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-Homem). Levante os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Segure por três segundos e relaxe.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Desafio de pares



Trabalhem em duplas. Uma pessoa faz o super-homem com braços e pernas fora do chão, enquanto a outra pessoa faz 20 mountain-climbers.

Mais fácil: Relaxe e repita a posição de Super-Homen.

Mais difícil: Aumente o número de mountain-climbers.



Descobrimdo seu propósito

Leia **Josué 1:1-9** da Bíblia.

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

Moisés, o líder do povo de Deus, os israelitas, morreu. Josué é escolhido para guiar o povo de Deus para a terra que Deus lhes prometeu. Seu propósito é claro, mas ele estava com medo do futuro.

Passagem da Bíblia — Josué 1:1-9

Depois da morte de Moisés, servo do Senhor, disse o Senhor a Josué, filho de Num, auxiliar de Moisés: “Meu servo Moisés está morto. Agora, pois, você e todo este povo, preparem-se para atravessar o Rio Jordão e entrar na terra que eu estou para dar aos Israelitas. Como prometi a Moisés, todo lugar

onde puserem os pés eu darei a vocês. Seu território se estenderá do deserto ao Líbano, e do grande rio, o Eufrates - toda a terra dos Hititas - até o mar Mediterrâneo, no oeste. Ninguém conseguirá resistir a você, todos os dias da sua vida. Assim como estive com Moisés, estarei com você; nunca o deixarei, nunca o abandonarei. Seja forte e corajoso, porque você conduzirá esse povo para herdar a terra que prometi sob juramento aos seus antepassados.

“Somente seja forte e muito corajoso. Tenha o cuidado de obedecer a toda a lei que o meu servo Moisés lhe ordenou; não se desvie dela, nem para a direita nem para a esquerda, para que você seja bem sucedido por onde quer que andar. Não deixe de falar as palavras deste Livro da Lei e de meditar nelas de dia e de noite, para que você cumpra fielmente tudo o que nele está escrito. Só então os seus caminhos prosperarão e você será bem sucedido. Não fui eu que lhe ordenei? Seja forte e corajoso. Não se apavore, nem se desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.”

Discutir:

Que propósito Deus deu a Josué? Embora o propósito de Josué tenha sido claramente dado a ele, muitas vezes pode ser mais difícil resolver nosso propósito. Qual pode ser um propósito importante para sua vida agora?

Passe algum tempo em silêncio, pedindo a Deus que revele ou confirme Seu propósito para sua vida agora e para o futuro.



Almofadas musicais

Coloque almofadas no chão em um círculo (dois a menos do que o número de pessoas). Uma pessoa se senta no meio com os olhos fechados e toca um instrumento simples (panela, copos, e assim por diante). Todos saltam ao redor do círculo e tentam sentar-se em um travesseiro quando a música para. Quem perder se torna o próximo músico.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Dica de saúde

Reduza o “tempo de tela”
com tecnologia.

Aquecimento



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
- Dois aplausos - três agachamentos
- Três palmas - todos se sentam no chão

Mude de líderes depois de um minuto.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Descanse e conversem juntos.

Como se sente quando alguém mantém uma promessa?

Vá mais fundo: Como é quando alguém quebra uma promessa?



Opostos do Super-Homem



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-Homem). Levante o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão. Segure por três segundos e relaxe. Repita com braço e perna opostos.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



Super-homem rolo



Todos se revezam para rolar na posição do super-homem de um lado da sala para o outro enquanto carregam um copo. Role sem as mãos e os pés tocarem no chão. Continue enquanto você constrói uma torre de copos. Escolha o tamanho da torre pelo número de copos que você usa.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



A promessa de Deus para a sua família

Leia Josué 1:1-9 (ver Dia 1).

Que promessas Deus fez a Josué? Qual dessas promessas é relevante para nós hoje? Muitas dessas promessas eram apenas para Josué naquele momento da história, mas uma promessa é para qualquer um que crê em Jesus. Encontre a promessa em Romanos 8:38-39. Escreva em um cartaz com suas próprias palavras e coloque-o onde você possa vê-lo como um lembrete.

À medida que se sentam juntos à mesa para as refeições todos os dias, revezem-se para compartilhar onde perceberam que Deus estava com vocês hoje.



Formigas em um tronco

Todo mundo fica em um “tronco” (uma linha ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhe em conjunto para que todos sejam bem-sucedidos. Marque o tempo.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Mais difícil: aumente a velocidade e melhore o seu tempo.



Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Agende horários “sem tela”
para toda a família,
incluindo os pais.

Aquecimento



Arrumação com música

Coloque uma música favorita bem animada. À medida que a música toca, todos se movem rapidamente para pegar as coisas e guardá-las por cerca de quatro minutos.

Compartilhe um bom conselho que alguém lhe deu.

Vá mais fundo: Você já ignorou conselhos e se deu mal?



Posição Super-Homem



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-Homem). Levante os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Segure por 10 segundos e relaxe por 10 segundos.

Repita 10 vezes.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faça o super-homem por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Faça burpees por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



Os mandamentos de Deus

Leia Josué 1:1-9 novamente (ver Dia 1).

Identifique as diferentes ordens que Deus deu a Josué. Escreva-os em folhas de papel separadas e coloque-as no chão. Leia cada um em voz alta juntos. Qual deles é o mais desafiador para você agora? Vá e fique naquele papel. O que é um desafio para a sua família? Fique em pé e discuta.

Encontre vendas de olhos para todos. Muitas pessoas estão procurando um propósito em suas vidas. Alguns se sentem perdidos e no escuro. Coloque suas vendas e nomeie algumas pessoas assim conhecidas por sua família. Ore para que encontrem o propósito de Deus para suas vidas.



Jogo de tabuleiro

Muitas famílias jogam jogos online. Escolha um jogo de tabuleiro para jogar pessoalmente juntos.



Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Equilibre o tempo de tela e
atividades físicas e ao ar
livre.

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](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, 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