

Crescendo Juntos — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



Eu tenho autocontrole?

www.family.fit



	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Gênesis 39:1-12	O sucesso constrói confiança e favor	Sucesso traz tentação	Sucesso é fazer o certo
 Aquecimento	Batendo o ombro como urso	Corra pela casa	Batendo no pé e agachamentos
 Mova-se	Mergulhos na cadeira	Mergulhos com perna levantada	Mergulhos cronometrados com pernas levantadas
 Desafio	Encha o copo	Mergulhos com parceiro	Circuito triangular
 Explore	Leia parte da história e discuta responsabilidades	Leia mais sobre a história e puxe uma cadeira	Leia mais sobre a história e defina ações
 Jogue	Dever do guarda	Preparar, apontar, 'mexer'	Construir uma casa de brincar

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



Batendo o ombro como urso

Abaixe-se com mãos e joelhos no chão, de frente para um parceiro. Tente tocar o ombro do seu parceiro com a mão enquanto mantém sua posição de “urso”. Jogue até que alguém atinja 11 toques no ombro.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

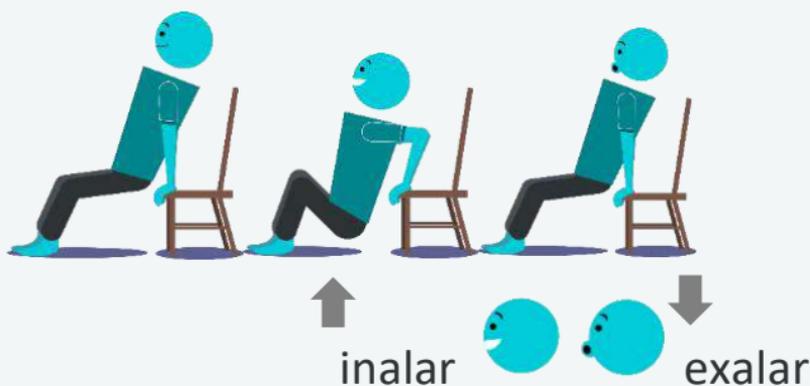
Descanse e converse brevemente.

O que é algo que as pessoas diriam que você é muito bom?

Vá mais fundo: Descreva como é ser bem-sucedido em algo.



Mergulhos na cadeira



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Mantenha os pés no chão.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



Encha o copo

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até um marcador para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue em revezamento até que o copo esteja cheio.

Três mergulhos = uma colher

Mais difícil: Aumente o número de mergulhos por colher.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



O sucesso constrói confiança e favor

Leia **Gênesis 39:1-4** da Bíblia.

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

José foi um dos 12 filhos de Jacó. Seus irmãos o venderam como escravo no Egito e ele se tornou um servo na casa de Potifar, um oficial do Faraó.

Passagem da Bíblia — Gênesis 39:1-4

José havia sido levado para o Egito, onde o egípcio Potifar, oficial de Faraó e capitão da guarda, comprou-o dos Ismaelitas que o tinham levado para lá.

O Senhor estava com José, de modo que este prosperou e passou a morar na casa do seu senhor egípcio. Quando este percebeu que o Senhor estava com ele e que o fazia prosperar em tudo o que realizava, agradou-se de José e tornou-o administrador de seus bens. Potifar deixou a seu cuidado a sua casa e lhe confiou tudo o que possuía.

Discutir:

Qual era o segredo do sucesso de José?

Cada pessoa encontra um item na casa que é uma pista para uma de suas responsabilidades. Agora tente adivinhar.

Quem é responsável por diferentes responsabilidades em sua casa?

Quão bem-sucedido você foi em cumprir suas responsabilidades na última semana?

No último mês? Dê a si mesmo uma pontuação de 0 a 10. Como o autocontrole afeta essa pontuação?

Dê o item que você escolheu para representar uma de suas responsabilidades a outro membro da família e peça-lhes que orem para que você seja confiável com sua responsabilidade.





Dever do guarda

Uma pessoa é o “bobo” e todos fingem ser “guardas”. Os guardas devem ser o mais sério possível enquanto o bobo tenta distraí-los e fazê-los rir. Qualquer um que ri sai do jogo.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



Dica de saúde

Reduza o “tempo de tela”
com tecnologia.

Aquecimento



Corra pela casa

Coloque sua música favorita. Corra pela casa fazendo esses movimentos:



- Correndo
- Pulando
- Corrida com elevação dos joelhos
- Pulando alto
- Chutes traseiros



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Descanse e conversem juntos.

O que é uma coisa comestível que acha difícil dizer “não” ou parar de comer?

Vá mais fundo: Compartilhe um tempo em que você cedeu à tentação e o resultado não foi bom.



Mergulhos com perna levantada



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Pernas alternadas.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



Mergulhos com parceiro



Coloque duas cadeiras viradas uma de frente para a outra. Os parceiros se enfrentam na posição de mergulho. Levante um pé e coloque-o contra o pé do seu parceiro, mantendo a outra perna no chão. Faça dois mergulhos e troque as pernas. Repita para um total de 10 mergulhos e descanse. Durante o período de descanso, massageie os braços do seu parceiro para o próximo exercício.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

Vá mais forte: faça mais rodadas.



Sucesso traz tentação

Leia Gênesis 39:6-7.

Nota: Talvez seja necessário modificar o texto da história para crianças mais novas.

Assim, deixou ele aos cuidados de José tudo o que tinha, e não se preocupava com coisa alguma, exceto com sua própria comida.

José era atraente e de boa aparência, e, depois de certo tempo, a mulher do seu senhor começou a cobiçá-lo e o convidou: “Venha, deite-se comigo!”

O que acha que José fará?

O que é tentação? Converse sobre isso juntos.

Se revezem para sentar em uma cadeira e descrever o que é isso em sua vida. À medida que cada pessoa termina, passe

uma corda em torno das pernas da cadeira e puxe suavemente, demonstrando como a tentação nos puxa junto.

Como você responde à tentação? Pense em uma área específica em sua vida em que você está sendo tentado. Ore por esta situação individualmente.



Preparar, apontar, mexer

O líder diz: “Preparar... Apontar... Mexer”, e todos movem seus corpos. O líder diz: “Preparar... Apontar... Parar”, e todos param de se mover. Todos devem ficar quietos se qualquer palavra que não seja “mover” for dita.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

Mais difícil: Os jogadores podem ser eliminados se eles se moverem quando não devem.



Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Pais, sejam modelos de uso
apropriado de tela para
seus filhos.



Batendo no pé e agachamentos

Fique de frente para um parceiro. Toque os dedos dos pés juntos quatro vezes enquanto você pula, trocando pernas cada vez. Então faça um agachamento. Repita cinco vezes.



Faça três rodadas.

Você pode decidir qual membro da sua família tem mais autocontrole? E quem tem menos? Por quê?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

Vá mais fundo: como você sabe a coisa certa a fazer?



Mergulhos com perna levantada



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Pernas alternadas.

Quantos você pode fazer em 30 segundos? Repita e tente aumentar seu número.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Vá com mais força: Aumente o limite de tempo para um minuto.



Circuito triangular

Monte três estações em sua casa ou quintal em forma de triângulo com os números 1-3. Cada pessoa começa em uma estação diferente e faz um aquecimento diferente:

1. Prancha
2. Burpees
3. Agachamentos



Mova para o próximo número após 30 segundos. Faça três rodadas. Descanse entre as rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de repetições em 30 segundos.



Sucesso é fazer o certo

Leia Gênesis 39:8-12.

Nota: Talvez seja necessário modificar o texto da história para crianças mais novas.

Mas ele (José) se recusou e lhe disse: “Meu senhor não se preocupa com coisa alguma de sua casa, e tudo o que tem deixou aos meus cuidados. Ninguém desta casa está acima de mim. Ele nada me negou, a não ser a senhora, porque é a mulher dele. Como poderia eu, então, cometer algo tão perverso e pecar contra Deus?” Assim, embora ela insistisse com José dia após dia, ele se recusava a deitar-se com ela e evitava ficar perto dela.

Um dia ele entrou na casa para fazer suas tarefas, e nenhum dos empregados ali se encontrava. Ela o agarrou pelo manto e

voltou a convidá-lo: “Vamos, deite-se comigo!” Mas ele fugiu da casa, deixando o manto na mão dela.

Explore a estratégia de José para ter autocontrole:

1. LEMBRE quem está confiando em você
2. Saiba o que é CERTO
3. FUJA da tentação

Pratique gestos como lembretes para usar quando confrontado com a tentação: 1. Dedos nas têmporas; 2. Mãos abertas (o que é a coisa certa para essas mãos para fazerem); 3. Dois dedos correndo na outra palma.

Em família, pense em pessoas que você conhece que podem estar lutando com o autocontrole em meio à tentação e escreva seus nomes em um pedaço de papel. Uma pessoa se senta em uma cadeira e segura o papel enquanto outros membros da família puxam a cadeira enquanto oram por ela.



Construir uma casa de brincar

Divirta-se com a sua família construindo um forte/castelo/tenda. Você pode fazê-lo dentro de sua casa ou fora no quintal.

Seja criativo!

Compartilhe fotos de sua casa de jogos com a gente!





Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
As crianças pequenas
devem ter muito menos
tempo de tela do que as
crianças mais velhas.

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 devagar — 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/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, 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 deseja 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