

Crescendo Juntos — Semana 10



família.fitness.fé.diversão



Sou honesto?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

2 Reis
5:20-27

A desonestidade
é enganosa

A desonestidade
é mentirosa

A desonestidade
tem
consequências



Aquecimento

Pegue o objeto

Siga o líder

Aquecimento
com música



Mova-se

Abdominais

Abdominais

Abdominais



Desafio

Desafio com
abdominais

Pega-pega com
agachamento

Corrida de
quadril



Explore

Leia a história e
encene

Releia a história
e faça um
acordo de
honestidade

Releia a história
e liste as
consequências



Jogue

Desafio de doces

Memória de
sequência

Formigas em um
tronco

Começando

Ajude sua família a ser ativa dentro ou fora 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



Pegue o objeto

Fique em círculo com um objeto no chão no meio. Comece em uma posição de agachamento. Um líder dá ordens aleatórias, como “cabeça”, “ombro”, “joelhos”. Se o líder diz “cabeça”, todos tocam sua cabeça, e assim por diante. Quando o líder diz “objeto”, o primeiro a agarrá-lo do chão ganha. Todos os outros fazem três polichinelos.

Faça cinco rodadas.

Descanse e converse brevemente.

O que significa ser honesto?

Vá mais fundo: Você acha que a honestidade é natural para você?



Abdominais



Deite de costas com as pernas dobradas e os pés firmes no chão. Enrole seu corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Retorne à posição inicial.

Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés dela. Alterne entre cinco abdominais e cinco agachamentos.

Complete cinco rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Desafio com abdominais

Escreva as seguintes tarefas em pequenos pedaços de papel, dobre e coloque em um recipiente:

- 5 abdominais
- 10 abdominais
- 15 abdominais
- 20 abdominais
- Dê um abraço em alguém
- Bata na mão de alguém
- Faça uma massagem em alguém
- Pegue um copo de água para todos

Revezem-se fazendo a tarefa escolhida. Ajudem-se uns aos outros, conforme necessário.

Vá com mais força: Aumente o número de abdominais.



A desonestidade é enganosa

Leia **2 Reis 5:20 -27** da Bíblia.

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

Naamã, um líder rico, foi curado de uma doença de pele quando o profeta Eliseu lhe disse para se lavar no rio Jordão. Naamã queria agradecer a Eliseu com um dom, mas Eliseu recusou porque era Deus que havia curado Naamã. Gehazi, servo de Eliseu, percebeu que ele poderia se beneficiar, então ele tomou a iniciativa de obter algo de Naamã. Olha o que acontece a seguir.

Passagem bíblica — 2 Reis 5:20-27

Geazi, servo de Eliseu, o homem de Deus, pensou: “Meu senhor, foi bom demais

para Naamã, aquele arameu, não aceitando o que ele lhe ofereceu. Juro pelo nome do Senhor que correrei atrás dele para ver se ganho alguma coisa”.

Então Geazi correu para alcançar Naamã, que, vendo-o se aproximar, desceu da carruagem para encontrá-lo e perguntou: “Está tudo bem?”

Geazi respondeu: “Sim, tudo bem. Mas o meu senhor enviou-me para dizer que dois jovens, discípulos dos profetas, acabaram de chegar, vindos dos montes de Efraim. Por favor, dê-lhes trinta e cinco quilos de prata e duas mudas de roupas finas”.

“Claro”, respondeu Naamã, “leve setenta quilos”. Ele insistiu com Geazi para que aceitasse e colocou os setenta quilos de prata em duas sacolas, com as duas mudas de roupas, entregando tudo a dois de seus servos, os quais foram à frente de Geazi, levando as sacolas. Quando Geazi chegou à colina onde morava os

seus servos entregaram as sacolas a Geazi. e ele as guardou em casa. Mandou os homens de volta, e eles partiram. Então entrou e apresentou-se ao seu senhor Eliseu.

E este perguntou: “Onde você esteve, Geazi?”

Geazi respondeu: “Teu servo não foi a lugar algum”.

Mas Eliseu lhe disse: “Você acha que eu não estava com você em espírito quando o homem desceu da carruagem para encontrar-se com você? Este não era o momento de aceitar prata nem roupas, nem de cobiçar olivais, vinhas, ovelhas, bois, servos e servas. Por isso a lepra de Naamã atingirá você e os seus descendentes para sempre.” Então Geazi saiu da presença de Eliseu, já leproso, parecido com neve.

Discutir:

Esta história foi feita para um teatro! Pegue algumas fantasias simples e encene a história juntos.

Que plano desonesto Geazi planejou?

Pergunte a si mesmo: Sou honesto?

Que partes da sua vida não são vividas honestamente ou sinceramente? Em silêncio, peça a Deus que lhe revele isso. Passe alguns momentos orando.



Desafio de doces

Sente-se em um círculo no chão com uma tigela de doces na frente de cada pessoa e uma tigela vazia um metro atrás.

Sem olhar, cada pessoa joga os doces um por um na tigela atrás deles.

Dê um ponto para cada doce na tigela. Veja quem ganha.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Dica de saúde

Coma bem.

Aquecimento



Siga o líder

Escolha uma pessoa como líder para cada rodada e comece a correr. O líder fala um movimento e a família deve se mover assim. Misture os movimentos. Faça três rodadas.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Descansem e conversem juntos.

Existe tal coisa como uma *pequena mentira* ou uma *grande mentira*?

Vá mais fundo: Além das palavras, de que outras maneiras mentimos?



Abdominais



Sente-se em um círculo de frente um para o outro. Faça 50 abdominais em família. Uma pessoa começa. Passe para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 abdominais, corra em família para um marcador e volte. Corram no ritmo do corredor mais lento. Então comece abdominais novamente.

Faça três rodadas de 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Pega-pega com agachamento



Encontre um espaço onde todos possam correr. Uma pessoa é o “pegador”, que persegue a todos para pegá-los. Quando alguém é pego, eles param e fazem três agachamentos. Ele então se torna o novo pegador.

Jogue por três minutos ou até que todos estejam exaustos.

Vá com mais força: jogue por cinco minutos.



A desonestidade é mentirosa

Leia 2 Reis 5:20-27.

Revezem-se para fazer duas declarações à sua família — uma declaração verdadeira e outra falsa. O resto da família decide qual é a mentira.

Leia a história da Bíblia novamente procurando as duas mentiras que Geazi contou. Por que ele mentiu para Naamã e Eliseu?

Por que contamos mentiras? Quando é que “adaptamos a verdade”?

Trabalhem juntos para fazer um *Pacto de Honestidade da Família*. Escreva três ideias que expressem o valor da honestidade em sua família. Use-os como foco de oração juntos.



Memória de sequência

Todo mundo fica em frente a um líder que pensa em três ou mais movimentos de treino diferentes em uma sequência (por exemplo, polichinelos, afundos, corrida). O líder demonstra a sequência de movimentos e os outros imitam a rotina na ordem certa o mais rápido possível. Quem completar a sequência primeiro corretamente se torna o próximo líder.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Vá com mais força: inclua mais movimentos na sequência.



Dica de saúde

Coma bem. Inclua crianças em uma lista para ajudar a preparar cada refeição em família.

Aquecimento



Limpar 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 em cerca de dois minutos (levar roupas para lavar, arrumar o quintal ou guardar brinquedos e livros).

Descanse e converse brevemente.

Qual é o resultado de ser honesto?

Vá mais fundo: Quais são as consequências de ser desonesto mesmo se você não for descoberto?



Abdominais



Faça o máximo possível de abdominais em 60 segundos. Faça três rodadas.

Tente bater o seu recorde pessoal sempre.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Vá com mais força: Aumente o número de repetições a cada rodada.



Corrida de quadril

Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente. Mova as pernas alternadamente para a frente por cinco metros. Na marca de cinco metros, vire e engatinhe como um urso de volta ao início. Faça três abdominais entre as rodadas.

Faça três rodadas.

Faça uma corrida!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Vá com mais força: Aumente a distância para oito metros.



A desonestidade tem consequências

Leia 2 Reis 5:20-27.

Revezem-se para ler uma frase da história da Bíblia. Depois de cada frase, fale *Honesto ou Desonesto* dependendo do que aconteceu na história.

Qual foi a consequência da desonestidade de Geazi?

Faça um cartaz com duas colunas:

Honestidade e **Desonestidade**. Liste as consequências que fluem de cada uma.

Nomeie e ore por membros de sua comunidade ou nação que possam ter agido desonestamente. Peça a Deus que os ajude a serem verdadeiros e a honrá-Lo.



Formigas em um tronco

Todo mundo fica em um “tronco” (uma fila ou num banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Marque o tempo.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



Dica de saúde

Coma bem. Beba água
antes da refeição para que
você coma menos.

Terminologia

O **aquecimento** é uma ação simples que aquece os músculos, ajuda a respirar fundo e a 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](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 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