

Crescendo Juntos — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



**Eu sou um jogador de
equipe?**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Rute 2:2-7,
17-18**

**Contem uns
com os outros**

**Contribua com
a equipe**

**Sejam
generosos uns
com os outros**



Aquecimento

**Caminhada do
urso e do
caranguejo**

**Aquecimento
em Equipe**

**Sombra do
Boxe**



Mova-se

**Patinadores
de velocidade**

**Patinadores
de velocidade**

**Patinadores
de velocidade
mais difícil**



Desafio

20,15,10 e 5

**Corrida de
patinador de
velocidade**

**Pista de
obstáculos**



Explore

**Leia a história
e discuta
sobre
confiança**

**Encene a
história e
encontre uma
tigela**

**Releia a
história com
uma tigela e
moedas**



Jogue

**Pista de
obstáculos
com carrinho
de mão**

Enrolado

**Caminhe na
linha**

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



Caminhada do urso e do caranguejo

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

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

Caminhada de caranguejo - Caminhe de barriga para cima, com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Descanse e converse brevemente.

Fale o nome de alguém ou algo que depende de você (uma pessoa, animal de estimação ou até mesmo uma planta). Para que dependem de você?

Vá mais fundo: nomeie alguém de quem você depende e para o que você depende.



Patinadores de velocidade



Comece devagar, em seguida, aumente a velocidade e faça os movimentos fluidos.

Pratique patinadores de velocidade para desenvolver a força da perna e do abdomen. Faça seis. Descanse e depois faça 12. Descanse novamente e faça 18.

Vá mais forte: Aumente as repetições para 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 e 5

Comece com “High Five” e depois faça:



- 20 polichinelos
- 15 patinadores de velocidade
- 10 flexões
- 5 agachamentos

Termine com “High Fives”.

Faça três rodadas sem descanso entre eles.

Vá mais forte: Aumente o número de rodadas.



Bons jogadores de equipe confiam uns nos outros

Leia **Rute 2:2-7, 17-18** da Bíblia.

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

Após 10 anos no país de Moabe, Noemi retorna a Belém com sua nora viúva, Rute. O marido de Noemi, Elimeleque, e seus dois filhos haviam morrido. Rute é sua única companheira. Rute sai para trabalhar para ter comida.

Passagem da Bíblia — Rute 2:2-7, 17-18

E Rute, o moabita, disse a Noemi: “Deixe-me ir aos campos e pegar o grão que sobrou atrás de qualquer um em cujos olhos eu encontrar favor.”

Naomi disse a ela: “Vá em frente, minha filha.” Então ela saiu, entrou em um campo e começou a colher atrás das colheitadeiras. Como se viu, ela estava trabalhando em um campo pertencente a Boaz, que era do clã de Elimeleque.

Só então Boaz chegou de Belém e cumprimentou os ceifeiros: “O Senhor esteja convosco!”

“O Senhor o abençoe!” Eles responderam.

Boaz perguntou ao supervisor de suas colheitadeiras: “A quem pertence essa jovem mulher?”

O capataz respondeu: “Ela é a moabita que voltou de Moabe com Noemi. Ela disse: “Por favor, deixa-me colher e reunir entre os feixes atrás das ceifeiras”. Ela veio para o campo e permaneceu aqui desde a manhã até agora, exceto por um pequeno descanso no abrigo.”

Então Rute ficou no campo até a tarde. Então ela debulhou a cevada que tinha colhido, e ela ascendeu a cerca de um efa. Ela o levou de volta para a cidade, e sua sogra viu o quanto ela tinha recolhido. Rute também trouxe e deu-lhe o que sobrou depois de ter comido o suficiente.

Discutir:

Tente ler a história para que cada papel seja lido por uma pessoa diferente.

Encontre quatro objetos em sua casa que podem ser empilhados um sobre o outro. Ponha em cada um o nome de alguém da história. Adicione cada contêiner à torre ao responder a estas perguntas:

1. A quem elas dependem?
2. No que elas dependem deles?

Toque a música, “Lean On Me”, se você sabe.

Apoiem-se uns aos outros enquanto pedem a Deus para ajudar cada um de vocês a serem jogadores de equipe confiáveis.



Pista de obstáculos com carrinho de mão

Monte uma pista de obstáculos que inclui algumas voltas. Trabalhe em pares para percorrer o percurso em uma corrida de “carrinho de mão”.

Marque o tempo de cada equipe. Troque de lugar e corra de novo.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



Dica de saúde

Reduza o “tempo de tela”
com tecnologia.



Aquecimento em Equipe

Faça uma forma (quadrada ou hexágona) ou uma palavra especial usando os corpos de todos na família. Em seguida, faça estes aquecimentos:

- 20 mountain-climbers
- 20 corrida com joelhos altos
- 20 pontapés no calcanhar
- 20 polichinelos

Faça três rodadas. Em seguida, faça a forma ou a palavra novamente.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Descanse e conversem juntos.

Nomeie alguns dos seus jogadores esportivos favoritos.

Vá mais fundo: No que eles contribuem para a equipe?



Patinaoadores de velocidade



Pratique speed skaters. Faça 10 deles.
Descanse e depois faça 20. Descanse e
depois faça 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

*Mais difícil: Aumente o número de
repetio es para 40, 50 ou 60.*



Corrida de patinador de velocidade

Conte quantos patinadores de velocidade você pode fazer em dois minutos.

Descanse por dois minutos.

Em seguida, fique em cima de uma linha (corda) e salte das seguintes maneiras:

- 20 para frente/para trás
- 20 lado a lado

Complete duas rodadas.

Mais forte: faça mais rodadas.



Bons jogadores de equipe contribuem para a família

Leia Rute 2:2-7 e 17-18

Encene a história, escolhendo um adereço para cada personagem. Fale sobre o que cada pessoa contribui na história. Escreva cada sugestão em um pedaço de papel e coloque-as em uma tigela da cozinha. Que outros ingredientes fazem uma boa receita para uma equipe? Escreva-os e adicione-os à tigela também.

Dê um nome e agradeça a Deus pelo que cada membro da sua família contribui para a Equipe da Família.



Enrolado

Fique em um círculo ombro com ombro. Estenda sua mão direita e segure a mão direita de outra pessoa. Faça o mesmo com a mão esquerda.

Trabalhem juntos para se desembaraçarem, mantendo as mãos conectadas o tempo todo.



https://youtu.be/qx4oek_lius



Dica de saúde

Certifique-se de que os pais estão presentes quando as crianças estão na tela.

Aquecimento



Sombra do Boxe

Faça 30 segundos de “Bombas Rochosas” (chute no calcanhar enquanto bombeia os braços sobre a cabeça).

Faça 30 segundos de “Sombra do Boxe” (a mesma largura dos ombros e dos pés em uma posição estável, em seguida, dê socos alternados).

Por segurança, espalhem-se!

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Você foi ou viu alguém ser generoso esta semana?

Vá mais fundo: Como você pode ser mais generoso hoje?



Patinadores de velocidade mais difícil



Pratique speed skaters mais difíceis. Faça com um objeto como uma corda ou livro no chão em que você tem que pisar.

Faça suave e aumente a velocidade. Faça 20. Descanse e depois faça 20 novamente. Repita.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Vá mais difícil: faça mais rodadas ou faça mais rápido.



Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora. Por exemplo, corra para a árvore/cadeira, pule sobre o caminho/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/PvTfqkGbq8M>

Vá mais forte: aumente a velocidade na pista de obstáculos ou carregue peso extra.



Sejam generosos uns com os outros

Leia Rute 2:2-7 e 17-18

Encontre uma tigela e algumas moedas. Releia a história. Procure as maneiras como cada personagem estava sendo generoso (ou pergunte “Qual era o custo para cada pessoa?”). Enquanto os chama, jogue uma moeda na tigela. Ser generoso custa alguma coisa. (Você pode dar suas moedas hoje?)

Convide cada membro da família a dizer como eles podem ser um jogador generoso de equipe esta semana.

Orem uns pelos outros.



Desafio da linha

Faça algumas linhas no chão (reto, ziguezague ou curvilíneo). Use roupas, fita adesiva, giz ou fita. Cada pessoa deve se mover ao longo da linha de uma maneira diferente, enquanto outros seguem (pulando, para trás e assim por diante). Ligue a música e revezem-se para diferentes desafios.



Dica de saúde

Torne as telas e a tecnologia fora dos limites para refeições e outros momentos importantes em família.

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](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