

Crescendo Juntos — Semana 8



família.fitness.fé.diversão



Eu sou confiável?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Lucas 12:42-48

Qualidades de uma pessoa confiável

Benefícios de ser confiável

Confiança quebrada



Aquecimento

Cachorro Viralata

Competição de cauda

Aquecimento com música



Mova-se

Afundo

Afundos lentos

Afundos com peso



Desafio

Gire a garrafa

Jogo da velha

Desafio de prancha e afundo



Explore

Leia a história, discuta e faça o teste de confiança

Releia a história e pense em uma recompensa pela confiança

Releia a história e meça a confiança



Jogue

Faça mímica de uma história

Pegue o avião.

Caminhada de Confiança

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



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos pulem.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

Descanse e converse brevemente.

O que significa ser confiável?

Mais profundo: Como você sabe se alguém é confiável?

Afundo



Fique em pé, reto, com as mãos nos quadris. Dê um passo à frente com uma perna e abaixe os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alterne as pernas.

Pratique afundos em pares, de frente para o outro. Comece devagar e com cuidado.

Faça quatro rodadas de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre cada rodada.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



Gire a garrafa

Escreva cartões para os seis movimentos abaixo (um por cartão) e faça um círculo com os cartões. Uma pessoa gira uma garrafa e faz o movimento para o qual ela apontar. Passe para o próximo membro da família.

Desafio: 100 movimentos no total da família.

- 5 afundos
- 5 agachamentos
- 5 burpees
- 5 patinadores de velocidade
- 5 supermans
- 10 mountain-climbers

Mais difícil: Aumente o número total de movimentos para 150 ou 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



Qualidades de uma pessoa confiável

Leia **Lucas 12:42-48** da Bíblia.

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

Depois de ensinar aos discípulos que devem buscar um tesouro que durará mais do que as coisas deste mundo, Jesus fala sobre ser confiável e estar pronto.

Nota: Talvez seja necessário adaptar o texto para crianças mais novas.

Passagem da Bíblia — Lucas 12:42-48

O Senhor respondeu: “Quem é, pois, o administrador fiel e sensato, a quem seu senhor encarrega dos seus servos, para lhes dar sua porção de alimento no

tempo devido? Feliz o servo a quem o seu senhor encontrar fazendo assim quando voltar. Garanto-lhes que ele o encarregará de todos os seus bens. Mas suponham que esse servo diga a si mesmo: “Meu senhor se demora a voltar”, e então comece a bater nos servos e nas servas, a comer, a beber e a embriagar-se. O senhor daquele servo virá num dia em que ele não o espera e numa hora que não sabe, e o punirá severamente e lhe dará um lugar com os infiéis.”

“Aquele servo que conhece a vontade de seu senhor e não prepara o que ele deseja, nem o realiza, receberá muitos açoites. Mas aquele que não a conhece e pratica coisas merecedoras de castigo, receberá poucos açoites. A quem muito foi dado, muito será exigido; e a quem muito foi confiado, muito mais será pedido”.

Discutir:

Na passagem de hoje, um mestre dá a alguém a responsabilidade de ser um gerente. Que palavras Jesus escolhe para descrever essa pessoa?

Faça o teste de confiança. Escolha um “apanhador” e reveze-se para ficar de olhos fechados e cair para trás em direção ao seu “apanhador”. Por que confiou nele? Por que você confia nas outras pessoas?





Faça mímica de uma história

Todo mundo, exceto uma pessoa, sai da sala. Essa pessoa seleciona uma história bíblica e, em seguida, faz mímica para a segunda pessoa que entra na sala para que eles possam adivinhar o que é. Essa pessoa então fará mímica para a outra pessoa que entrar. Continue dessa maneira até que a última pessoa entre na sala e tenha que adivinhar a história da Bíblia.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



Dica de saúde

Reduza o “tempo de tela”
com tecnologia.

Aquecimento



Competição de cauda

Todos colocam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa nas costas. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Descanse e conversem juntos.

Compartilhe algumas das responsabilidades que outros confiam em você para realizar.

Vá mais fundo: Quais são os benefícios de ser confiável?



Afundos lentos e profundos



Pratique o afundo lento. Hoje, o nosso foco está no tempo.

Dê um passo à frente com uma perna e conte até cinco enquanto abaixa lentamente os quadris até que o joelho toque o chão. Levante-se rapidamente. Repita com a outra perna.

Seja uma tartaruga, não um coelho!

Repita cinco vezes por perna.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Mais fácil: conte até três enquanto abaixa o joelho no chão.



Jogo da velha

Faça um tabuleiro de jogo da velha no chão antes de começar (use fita adesiva ou corda).

Trabalhe em duas equipes. Cada equipe recebe um desafio, como 10 agachamentos ou 10 afundos. Quando concluído, as duas pessoas correm e colocam sua peça no jogo da velha. Continue com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

Mais difícil: Faça mais repetições de cada movimento.



Recompensas para uma pessoa confiável

Leia Lucas 12:42-48.

Releia a história. Qual foi a recompensa para o servo confiável? Escolha uma “recompensa” comestível que sua família possa desfrutar no final desta sessão.

Quais recompensas “não comestíveis” você recebe quando é confiável?

Pelo que você gostaria que sua família fosse conhecida no seu bairro?

Faça um amontoado de equipe—um círculo apertado com os braços nos ombros um do outro. Ore para que Deus ajude sua família a ter a reputação de ser confiável.



Pegue o avião.

Faça um avião de papel. Faça um círculo. Um jogador joga o avião para outra pessoa. Quando pegarem o avião, devem nomear uma pessoa em quem possam confiar. Continue jogando até que todos tenham tido uma vez.

Peça a cada pessoa que pense sobre por que pode confiar nas pessoas que nomearam.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



Dica de saúde

Tente não usar a tecnologia para “cuidar” de crianças em viagens de carro ou em restaurantes. Use esses horários para conversar, descobrir e aprender.

Aquecimento



Aquecimento com música

Coloque uma música favorita. Dê voltas com as seguintes instruções no seu espaço até que a música termine:

- Corrida leve
- Corrida com elevação dos joelhos
- Chutes traseiros
- Saltando como um sapo



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Compartilhe um momento em que alguém em quem você confiava te decepcionou.

Vá mais fundo: descreva os sentimentos que surgem quando a confiança é quebrada.



Afundos com peso



Adicione peso ao movimento de afundo. Use uma mochila com um livro ou segure garrafas de água em suas mãos. Pense criativamente, mas lembre-se de manter uma técnica adequada.

Complete dois conjuntos de 10 repetições. Descanse 30 segundos entre as repetições.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Mais difícil: Faça mais repetições ou carregue mais peso.



Desafio de prancha e afundo



Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz afundos. Mude de lugar após 10 afundos em cada perna.

Faça quatro rodadas.

Mais fácil: Faça cinco afundos em cada perna.

Mais forte: Adicione pesos aos seus afundos.



Consequências de não ser confiável

Leia Lucas 12:42-48.

Olhe para as sérias consequências para o gerente que não era digno de confiança. Encontre um objeto de medição, como uma régua ou um copo de medir. Se você quiser, segure o objeto e fale sobre um momento em que você não foi confiável (não mediu).

Discuta o que precisa acontecer para se restaurar a confiança. Com qual dos gerentes você é mais parecido na história de Jesus?

Leiam juntos a última frase da passagem e então faça esta oração juntos:

“Senhor, ajude-nos a cumprir nossas promessas e ser honestos para que nossas palavras sempre correspondam às nossas ações.”



Caminhada de Confiança

Trabalhem em duplas. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um objetivo. Coloque alguns obstáculos para tornar a caminhada mais desafiadora. Se possível, faça isso lá fora.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



Dica de saúde

Desligue as telas pelo menos 60 minutos antes de dormir para permitir que o cérebro se prepare para dormir.

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