

Crescendo Juntos — Semana 9



*família.fitness.fé.diversão*



**A minha vida é um bom exemplo?**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**Mateus  
5:13-16**

**Adicionando  
sabor aos  
outros**

**Uma luz para  
os outros**

**Boas ações  
apontam para  
Deus**



**Aquecimento**

**Siga o líder**

**Carrinho de  
mão e  
minhocas**

**Comece a se  
mover**



**Mova-se**

**Flexões na  
parede**

**Flexões de  
joelho**

**Flexões**



**Desafio**

**Tabata**

**Desafio de  
flexão com  
bola**

**Desafio de  
flexão em  
família**



**Explore**

**Leia os  
versículos,  
saboreie  
comida e  
discuta**

**Releia os  
versículos,  
desenhe luzes  
e discuta**

**Releia os  
versículos e  
fale sobre  
boas ações**



**Jogue**

**Degustação  
com olhos  
vendados**

**Siga o líder  
com olhos  
vendados**

**Saltar para  
dentro, saltar  
para fora**

# 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



## Siga o líder

Faça uma corrida ao redor da casa ou quintal, enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente passar em todos os cômodos ou espaços. O líder pode mudar os movimentos — passos laterais, joelhos altos e assim por diante. Troque o líder.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Descanse e converse brevemente.

Quem você tem como um bom exemplo ou modelo?

*Vá mais fundo: O que os torna bons exemplos? Eles são perfeitos?*



## Flexões na parede



Fique de pé com os braços esticados em direção a uma parede. Incline-se para a frente, coloque as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurre de volta para a posição original.

Comece devagar e com cuidado.

Complete 10 repetições.

*Vá mais fácil: Fique mais perto da parede.*

*Vá com mais força: Coloque os pés mais longe da parede ou aumente as repetições.*

**Tabata**

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faça cada movimento por 20 segundos,  
seguido de 10 segundos de descanso:

- Afundo
- Patinadores de velocidade
- Agachamentos
- Flexões na parede

Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



## Um bom exemplo adiciona sabor aos outros

Leia **Mateus 5:13 -16** da Bíblia.

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

Jesus ensina que, quando cremos Nele, devemos fazer a diferença para aqueles que nos rodeiam.

Passagem bíblica — Mateus 5:13-16

“Vocês são o sal da terra. Mas se o sal perder o seu sabor, como restaura-lo? Não servirá para nada, exceto para ser jogado fora e pisado pelos homens.

Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende



uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Pelo contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus”.

### *Discutir:*

Pegue um pouco de sal e prove.

Experimente um alimento como pipoca sem sal e depois com sal. Por que usamos sal na nossa comida? O que Jesus quis dizer com: “Vocês são o sal da terra”? Decida uma maneira que cada um pode adicionar sabor ao seu dia.

Escreva o nome de uma pessoa que tenha sido um bom exemplo para você em um pedaço de papel. Coloque em uma tigela, polvilhe sal sobre ela, e agradeça a Deus por eles e a maneira como eles inspiraram você a ser um bom exemplo para os outros.

*Curiosidade: Um corpo humano adulto contém cerca de uma xícara de sal!*



## Degustação com olhos vendados

Peça a uma pessoa que escolha cinco alimentos misteriosos. Ponha uma venda em um ou mais membros da família e peça-lhes para adivinhar o que é cada alimento. Veja quem pode identificar a maioria dos alimentos corretamente.



**Dica de saúde**

**Coma bem.**

## Aquecimento

**Carrinho de mão e minhocas**

**Carrinho de mão:** Trabalhe com um parceiro. Caminhe 10 metros e troque de lugar.

**Minhoca:** Dobre na cintura e coloque as mãos no chão. Caminhe com as mãos até que você esteja em uma posição de prancha com as costas retas. Então, caminhe com seus pés o mais perto de suas mãos que puder.

Repita por 10 metros. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Descanse e conversem juntos.

De que maneiras diferentes usamos a luz?

*Vá mais fundo: O que acontece quando não há luz ou tem pouca luz?*



## Flexões de joelho



Comece na posição da prancha com os joelhos no chão. Mantendo as costas retas, abaixe o corpo dobrando os braços para que seu peito toque o chão. Empurre de volta para a posição inicial.

Complete duas séries de 10 repetições. Descanse por 30 segundos entre as repetições.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*Mais fácil: empurre contra uma parede.*

*Mais difícil: Aumente o número de repetições.*



## Desafio de flexão com bola

Alinham-se na posição de flexão, com os joelhos no chão. Coloque uma bola no final da fila. A primeira pessoa faz uma flexão e, em seguida, passa a bola para a próxima pessoa. Continue ao longo da fila por um minuto e veja quantas vezes você pode obter a bola.

Faça três rodadas. Descanse por um minuto entre as rodadas.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

*Mais difícil: faça flexões com os pés no chão.*



## Um bom exemplo é uma luz para os outros

Leia Mateus 5:13-16.

Sente-se em um círculo e coloque uma luz, como uma vela ou lanterna no centro. Cada pessoa desenha uma fonte de luz em um pedaço de papel e coloca em torno da luz no centro.

Jesus disse: “Vocês são a luz do mundo”. Como ter Jesus como sua luz central o ajuda a ser um exemplo para os outros?

Desenhe uma imagem de sua família e coloque-a no centro com a luz. Ore para que Jesus ajude sua família a ser um exemplo para os outros.



## Siga o líder com olhos vendados

Escolha uma pessoa para ser o líder. Coloque as vendas em todos os outros e fique em uma fila atrás do líder com as mãos nos ombros da pessoa na frente. O líder caminha pela casa ou quintal por dois minutos. Divirta-se, indo em todos os cantos e caminhando sobre obstáculos. Revezem-se para liderar.





## Dica de saúde

Coma bem. Coma mais  
vegetais do que carne ou  
guloseimas doces.

# Aquecimento



## Comece a se mover

Aqueça com o vídeo ou coloque alguma música favorita e faça o seguinte por dois minutos:

- Caminhando no local
- Alongamento de pernas
- Alongamento lateral
- Agachamento com giro



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Revezem-se para nomear algumas das boas qualidades de cada pessoa na família.

*Vá mais fundo: minha vida está fazendo diferença na vida de outras pessoas?*



## Flexões



Comece na posição da prancha com os pés no chão. Mantendo as costas retas, abaixe o corpo dobrando os braços para que seu peito toque o chão. Empurre de volta para a posição inicial.

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

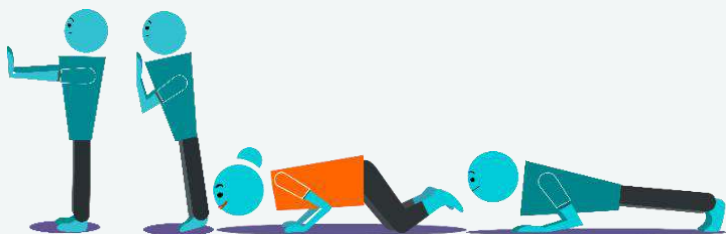


[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*Mais fácil: faça menos repetições ou empurre na parede ou nos joelhos.*



## Desafio de flexões



Faça 100 flexões em família.

*Mais fácil: Faça 80 flexões.*

*Mais difícil: Faça 150 ou 200 flexões.*



## Boas ações apontam para Deus

Leia Mateus 5:13-16.

Perguntem uns aos outros: Que boas ações vocês podem fazer?

Como fazer boas ações te fazem sentir?

O que Jesus diz sobre o propósito de nossas boas ações?

Pense em algumas ideias de boas ações que vocês podem fazer em família que trará glória a Deus. Planeje fazer uma delas esta semana.



## Saltar para dentro, saltar para fora

Fique em um círculo de mãos dadas com um líder no meio que dá instruções.

**Primeira rodada** — o líder diz “pular” e todo mundo grita a ação e faz isso ao mesmo tempo. Repita com *saltar pra fora*, *saltar pra direita* e *saltar pra esquerda*.

**Segunda rodada** — todo mundo diz e faz o oposto ao que o líder diz (por exemplo, grite e salte quando o líder diz “pule”).

**Terceira rodada** — todo mundo faz a ação que o líder diz, mas grita o contrário.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>





## Dica de saúde

Coma bem. Tentem comer em família pelo menos uma vez por dia.

# 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](mailto:info@family.fit) para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)