

Crescendo Juntos — Semana 11



família.fitness.fé.diversão



Eu respeito os meus líderes?

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

Dia 3

**Hebreus
13:17**

**Líderes cuidam
de nós**

**Submeta-se
aos
responsáveis**

**Respeitar
líderes nos
ajuda**



Aquecimento

**Revezamento
de Coleta**

**Flexões e
Corrida Rápida**

**Corra e faça
mímica**



Mova-se

**Mountain -
climbers**

**Mountain -
climbers**

**Mountain -
climbers**



Desafio

**Desafio de
tempo**

**Mountain -
climber e
super-homem**

**Corrida de
perna reta**



Explore

**Leia o
versículo e
carregue um
líder com
objetos**

**Releia o
versículo e
faça um cartaz
de respeito**

**Releia o
versículo e
escrever para
um líder**



Jogue

Jogo da Teia

Ilhas de papel

Não seja pego

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



Revezamento de Coleta

Coloque 20 objetos no chão em uma extremidade da sala. Comece na outra extremidade e jogue em pares para pegar o maior número de objetos (um de cada vez) em 30 segundos. Dê a todos uma chance. Veja quem consegue coletar mais.

Descanse e converse brevemente.

Nomeie alguns dos líderes da sua vida — individualmente e em família.

Vá mais fundo: Que responsabilidades vêm de ser um líder?



Mountain-climbers



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Mova um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mova o pé de volta para a posição inicial. Repita com a outra perna.

Faça 50 repetições. Descanse depois de cada 10.

Mais fácil: reduza o número de repetições para cinco de cada vez.

Vá com mais força: Aumente o número de repetições para 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Desafio de tempo

Marque o tempo que cada pessoa leva para completar 10 de cada um dos seguintes movimentos:



- 10 mountain-climbers
- 10 abdominais
- 10 flexões
- 10 afundos

Após cada 10 movimentos, toque para a próxima pessoa assumir o controle.

Mais fácil: faça cinco de cada movimento.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Líderes cuidam de nós

Leia **Hebreus 13:17** da Bíblia.

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

Sabemos que os líderes são humanos e podem cometer erros. Este versículo nos lembra de como devemos responder àqueles com autoridade sobre nós. Está escrito sobre líderes na igreja, mas também se aplica aos líderes em nossa comunidade.

Passagem bíblica — Hebreus 13:17 (NIV)

Obedeçam aos seus líderes e submetam-se à autoridade deles. Eles cuidam de vocês como quem deve prestar contas. Obedeçam-lhes, para que o trabalho deles seja uma alegria e não um peso, pois isso não seria proveitoso para vocês.

Discutir:

Quais são as responsabilidades de um líder? Escreva cada responsabilidade em um pedaço de papel e coloque-o em um objeto. Um membro da família fica no meio representando um líder. Coloque os objetos em suas mãos, um de cada vez. Quantos ele consegue segurar?

Por que o trabalho deles é tão difícil?

Agradeça por todos os líderes em sua vida. Ore pelos líderes de sua igreja que Deus colocou para ensiná-lo sobre Deus.



Jogo da Teia

Pegue três ou mais cadeiras e alguma corda ou fita. Amarre a corda entre as cadeiras para criar uma teia. Em seguida, tente caminhar ou rastejar pelas cordas sem mover as cadeiras ou desamarrar a corda.

Veja quantos arranjos diferentes você pode fazer e passar!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Dica de saúde

Coma bem.



Flexões e Corrida Rápida

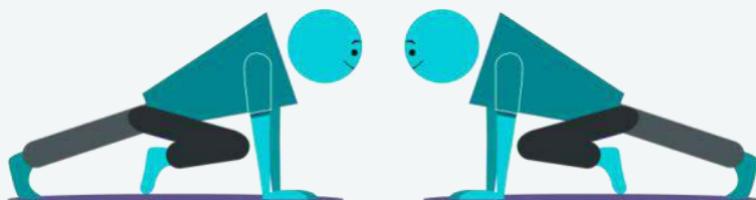
Trabalhe em duplas. Um parceiro faz três flexões enquanto o outro corre parado. Troque os movimentos. Não pare até que cada pessoa complete um total de 15 flexões.

Descansem e conversem juntos.

O que significa submeter-se e respeitar os nossos líderes?

Vá mais fundo: Quando que se torna difícil respeitar os nossos líderes?

Mountain-climbers



Trabalhe em pares com um pequeno objeto como uma bola. Ambos começam na posição da prancha.

Uma pessoa faz seis mountain-climbers e depois passa o objeto para a outra pessoa. A segunda pessoa completa os mountain-climbers e depois passa o objeto de volta. Faça isso quatro vezes.

Descanse entre as rodadas.

Complete três rodadas.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Mais fácil: faça apenas quatro mountain-climbers antes de passar o objeto.



Desafio do Super-Homem e mountain-climbers



Uma pessoa faz o super-homem com braços e pernas fora do chão, enquanto a outra pessoa faz 20 mountain-climbers. Troque.

Faça duas rodadas. Marque o tempo.

Mais fácil: Relaxe e repita a posição de Super-Homen.

Mais difícil: Aumente o número de mountain-climbers.



Submeta-se aos responsáveis

Leia Hebreus 13:17.

Faça um cartaz para sua parede. Escreva as letras da palavra “RESPEITO” verticalmente em um dos lados do seu cartaz. Crie uma frase que comece com cada letra que descreva o que é mostrar respeito aos seus líderes. O que você pode fazer esta semana para respeitar um líder em sua vida?

Faça um conjunto de cartões de oração para sua mesa de refeições. Escreva o nome de um líder em cada cartão. Ore por eles agora e depois de uma refeição todos os dias desta semana.



Ilhas de papel

Fique em um grande círculo com folhas de papel no chão como *ilhas* no meio. Todos se movem ao redor do círculo até que o líder diga “ilhas”. Todos devem ficar em uma ilha. Se não conseguirem, ficam ao lado. Mais de uma pessoa pode estar numa ilha de cada vez se conseguirem equilibrar.

Depois de cada rodada, retire uma das ilhas. Continue até que reste uma ilha. Divirta-se!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Dica de saúde

Coma bem. Faça um cardápio que inclua uma variedade de carnes e vegetais.

Aquecimento



Corra e faça mímica

Dê a cada pessoa um número e jogue ao redor do seu espaço. Quando todos estão se movendo, pessoa 1 grita um objeto como “carro”. Todos fazem mímica de algo que tem a ver com esse objeto (por exemplo, agir como se estivesse dirigindo um carro). Você só tem cinco segundos para responder e fazer a mímica do objeto.

Todo mundo começa a correr novamente até que a pessoa 2 grite um objeto diferente e todos fazem a mímica. Faça seis rodadas.

Descanse e converse brevemente.

Fale sobre um momento em que um líder foi encorajado por algo que você disse ou fez.

Vá mais fundo: como mostrar respeito aos nossos líderes pode nos beneficiar?



Mountain-climbers



Faça o máximo de mountain-climbers que puder em 30 segundos. Descanse por 30 segundos. Complete quatro rodadas.

Quantos você foi capaz de fazer no total?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Vá com mais força: Aumente o número de rodadas para seis.



Corrida de pé em linha reta

Meça um curso de 10-20 metros. Caminhe no curso com as pernas retas. Sem dobrar os joelhos!

Veja quantas voltas você consegue completar em dois minutos. Quem fez mais?

Mais fácil: faça como um revezamento.

Vá com mais força: Aumente a distância.



Respeitar líderes nos ajuda

Leia Hebreus 13:17.

Traga um pouco de alegria a um de seus líderes enviando uma carta ou e-mail para eles. Converse juntos sobre o que você quer dizer para incentivá-los em seu papel.

Agradeça-lhes por cuidarem de você.

Como você vai se sentir depois de enviar?

Às vezes, os líderes não trazem alegria.

Pegue duas varas e coloque-as no chão em forma de uma cruz. Se há um líder que você conhece que está tendo dificuldades, ore por ele ao se lembrar do exemplo de Jesus ao orar pelos outros.



Não seja pego

Uma pessoa é o “líder”. Ele fica de costas para o resto da família. Os outros membros da família fazem um exercício enquanto o líder não está olhando (joelhos altos, pulando no lugar, polichinelos, e assim por diante). Quando o líder se virar, todos devem congelar. Se alguém for pego se movendo, eles se tornam o novo líder.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Dica de saúde

Coma bem. Guarde guloseimas doces para momentos especiais, não como parte de sua dieta diária.

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