

Crescendo Juntos — Semana 12



*família.fitness.fé.diversão*



**Eu coloco os outros em  
primeiro lugar?**

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



DIA 1

DIA 2

Dia 3

Lucas  
14:7-11

Humildade é  
colocar os  
outros em  
primeiro lugar

A humildade  
tem benefícios

Sendo humilde  
todos os dias



Aquecimento

Aquecimento  
em Equipe

Aquecimento  
nos cantos

Pega-pega de  
corrida e  
agachamento



Mova-se

Agachamentos

Agachamentos

Agachamentos  
com parceiros



Desafio

20, 15, 10 e 5

Desafio de  
prancha e  
agachamento

Tabata



Explore

Leia a história e  
faça uma  
cadeira de honra

Encene a  
história e  
discuta

Jogo da cadeira  
e relendo a  
história



Jogue

Equilíbrio e  
caminhada

Revezamento de  
Chinelo

Café ou coca

# 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



## 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/rzRn2JWbsuo>

Descansem e conversem juntos.

Em que situações você é mandado onde sentar?

*Vá mais fundo: quando você tem uma escolha sobre onde sentar, como você decide?*



## Agachamentos



Fique na frente de uma cadeira baixa. Dobre os joelhos para que você se sente levemente na cadeira. Levante-se novamente.

Faça 15 repetições. Repita.

Complete cinco rodadas.

*Vá com mais força: Aumente o número de repetições para 20 e remova a cadeira.*



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**20, 15, 10 e 5**

Comece com “high five” e depois faça:



- 20 polichinelos
- 15 agachamentos
- 10 mountain-climbers
- 5 patinadores de velocidade

Termine com “high fives”.

Faça três rodadas. Tente ficar mais rápido a cada rodada.

*Vá mais forte: Aumente o número de rodadas.*



## Humildade é colocar os outros em primeiro lugar

Leia **Lucas 14:7-11** da Bíblia.

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

Jesus foi convidado para a casa de uma pessoa importante. Ele percebe que as pessoas escolhem seus assentos com base no ranking social, status e honra. Na história de hoje Jesus ensina sobre humildade.

Passagem da Bíblia — Lucas 14:7-11 (NVI)

Quando notou como os convidados escolhiam os lugares de honra à mesa, Jesus lhes contou esta parábola: “Quando alguém o convidar para um banquete de casamento, não ocupe o lugar de honra,

pois pode ser que tenha sido convidado alguém de maior honra do que você. Se for assim, aquele que convidou os dois virá e dirá: “Dê o lugar a este”. Então, humilhado, você precisará ocupar o lugar menos importante. Mas quando você for convidado, ocupe o lugar menos importante, de forma que, quando vier aquele que o convidou, diga: “Amigo, passe para um lugar mais importante”. Então você será honrado na presença de todos os convidados. Pois todo o que se exalta será humilhado, e o que se humilha será exaltado”.

### *Discutir:*

Qual lugar você quer em um ônibus? No carro? Numa sala de aula? Por quê?

Como você definiria humildade a partir da história de Jesus?

Crie uma “cadeira de honra” e revezem-se para sentar-se nela enquanto outro membro da família ora por você.



## Equilíbrio e caminhada

Um de cada vez, equilibre um livro em sua cabeça e caminhe para o outro lado da sala e para de volta sem deixar cair ou tocar nele. Tente de costas. Em seguida, tente um livro com um copo de plástico no topo. Pode adicionar água ao copo? Divirta-se!

*Divida em duas equipes e faça disso um revezamento.*



**Dica de saúde**

Coma bem.



## Aquecimento nos cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Comece em cantos diferentes e faça diferentes aquecimentos. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.



- 10 corrida no lugar
- 10 patinadores de velocidade
- 10 mountain-climbers
- 10 agachamentos

Descansem e conversem juntos.

Fale de um momento em que você deixou alguém ir à sua frente.

*Vá mais fundo: Por que os deixou ir primeiro?*



## Agachamentos

Faça 15 agachamentos e passe para a próxima pessoa. Continue até ter completado 150 em família.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

*Mais fácil: faça 10 agachamentos antes de passar para o próximo.*

*Vá com mais força: defina um total maior em família.*



## Desafio de prancha e agachamento

Trabalhe com um parceiro.

Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz agachamentos.

Mude de lugar após 10 agachamentos.



Faça cinco rodadas.

*Mais difícil: Aumente o número de rodadas.*



## A humildade tem benefícios

Leia Lucas 14:7-11.

Prepare uma mesa para que uma cadeira seja muito superior às outras. Enquanto você se senta, veja quem se senta onde.

Agora encene a parte principal da história onde alguém é convidado a deixar o assento superior para que outra pessoa possa tomar seu lugar.

Pergunte ao que teve que sair do assento como se sentiu. Por que se sentiu assim?

Juntos façam uma lista dos benefícios de ser humilde. Orem e peçam a ajuda de Deus.



## Revezamento de Chinelo

Trabalhe em duplas. Um será o andador, o outro moverá os chinelos. O andador caminha lentamente pela sala enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que o andador sempre pise neles. Troque funções.

Faça três rodadas. Na última rodada, o andador pode fechar os olhos. O que acontece?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





## Dica de saúde

Coma bem. Comece o dia  
com um café da manhã  
saudável.

# Aquecimento



## Pega-pega de corrida e agachamento

Brinque de pega-pega em família. Quem for pego faz cinco agachamentos e depois se torna o pegador. Continue por três minutos.



Descansem e conversem juntos.

Você tem lugar certo na mesa da sua família? Você sempre se senta aí?

*Vá mais fundo: Como você faz um convidado se sentir bem-vindo? Onde ele se sentaria para uma refeição?*



## Agachamentos com parceiros



Fique de frente para um parceiro. Segure os pulsos um do outro e agache ao mesmo tempo.

Faça três rodadas de 15 agachamentos.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

*Mais difícil: Aumente o número de rodadas.*



## Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Agachamentos
- Mountain-climbers
- Flexões
- Abdominais

Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



## Sendo humilde todos os dias

Leia Lucas 14:7-11.

Coloque cadeiras suficientes em uma fileira para sua família se sentar. Um de cada vez fala um tópico, e todos sentam-se na ordem correta (por exemplo, mais alto para menor; mês de nascimento; idade).

Escolha um membro da família para reler a história. Pense nas palavras de Jesus: “Amigo mude para um lugar melhor”. O que isso pode significar para nós hoje? Na escola? No ônibus? No trabalho? Nas refeições?

Escreva nomes de pessoas que você conhece que precisam de oração. Coloque esses nomes nas cadeiras em sua casa. Ore por eles cada vez que se sentar naquela cadeira.



### Café ou coca

Desenhe uma xícara de café de um lado de um pedaço de papel e uma garrafa de coca do outro.

Fique em frente para um parceiro segurando seu papel. Sem olhar, vire-o em suas mãos algumas vezes e, em seguida, mostre um lado (café ou coca). Escolheu o mesmo que o seu parceiro?

Repita cinco vezes. Veja quantas vezes vocês escolhem o mesmo lado.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## Dica de saúde

Coma bem. Mastigue lentamente para desfrutar dos sabores e dar tempo para a sua comida ser digerida.

# 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)