

Crescendo em Profundidade — Semana 1



família.fitness.fé.diversão



Jesus, alguém importante!

www.family.fit



DIA 1

Dia 2

Dia 3

**Marcos
1:1-11**

**A vinda de
Jesus foi
prevista**

**Sua vinda foi
proclamada**

**Sua vinda foi
confirmada**



Aquecimento

Siga o líder

Pegue a cauda

**Carrinho de
mão e
minhocas**



Mova-se

Pranchas

**Pranchas para
cima e para
baixo**

**Pranchas
espelhadas**



Desafio

**Revezamento
de prancha
caranguejo**

**Desafio de
prancha rindo**

**Prancha jogo
da velha**



Explore

**Leia a história
e faça uma
previsão de 60
segundos**

**Leia a história
e discuta**

**Leia a história
e imagine
estar lá**



Jogue

**Palavras de
assuntos
rápidos**

**Mostre-me o
caminho**

**Caminhada no
pântano**

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

Uma pessoa é a líder de cada rodada. Comece a correr. O líder fala um nome e a família deve se mover daquela forma. Misture-os.

- Sr. Devagar - mova-se devagar
- Sr. Rápido - mova-se rápido
- Sr. Geleia - agite todo o seu corpo
- Sr. Contrário - ande para trás
- Sr. Pulo - pule ao redor
- Sr. Pequeno - agachar-se e continuar em movimento
- Sr. Forte - mover flexionando seu músculo
- Sr. Alto - esticar e mover
- Sr. Braços - agite seus braços ao redor
- Sr. Feliz - mexa-se e sorria



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Descansem e conversem juntos.

Como você se prepara para as visitas que vem à sua casa?

Vá mais fundo: Por que você faz esses preparativos?



Pranchas



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha.

Apoie o seu peso nos cotovelos.

Segure por 20 segundos e descanse. Repita mais três vezes.

Vá com mais força: *Mova-se entre as mãos e os cotovelos em uma ação fluida.*



Revezamento de prancha caranguejo

Divida em duas equipes. Defina uma distância de cerca de cinco metros pela sala ou quintal e marque-o. Uma pessoa de cada equipe começa em posição de prancha em uma extremidade da sala. No JÁ, eles trocam de lado para o marcador e de volta permanecendo na posição da prancha enquanto vão. Continue com a próxima pessoa em cada equipe até terminar.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Faça um percurso mais longo.



A vinda de Jesus foi prevista

Leia **Marcos 1:1-11** da Bíblia.

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

Há quatro registros da vida de Jesus no Novo Testamento. Este é o início de uma viagem através da história de Marcos enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. A declaração de abertura de Marcos enfatiza dois pontos de partida fundamentais:

1. Jesus é o Messias (o prometido de Deus).
2. Estas são Boas Novas.

Passagem da Bíblia — Marcos 1:1-11 (NVI)

Esse é o princípio do evangelho de Jesus Cristo o Messias, o Filho de Deus. Conforme está escrito no profeta Isaías:

“Enviarei à tua frente o meu mensageiro:
ele preparará o teu caminho”
—“voz do que clama no deserto:
‘Preparem o caminho para o Senhor,
façam veredas retas para Ele’”.

Assim surgiu João batizando no deserto, e pregando um batismo de arrependimento para o perdão dos pecados. A ele vinha toda a região da Judéia E todo o povo de Jerusalém. Confessando os seus pecados, eram batizados por ele no rio Jordão. João vestia roupas feitas de pelos de camelo, usava um cinto de couro e comia gafanhotos e mel silvestre. E esta era a sua mensagem: “Depois de mim vem alguém mais poderoso do que eu, tanto que não sou digno nem de curvar-me e desamarrar as correias das suas sandálias. Eu os batizo com água, mas ele os batizará com o Espírito Santo”.

Naquela ocasião Jesus veio de Nazaré da Galileia e foi batizado por João no Jordão. Assim que saiu da água, Jesus viu os céus se abrindo, e o Espírito descendo como pomba sobre Ele. Então veio dos céus uma voz: “Tu és o meu Filho amado; em ti me agrado”.

Discuta:

Leia os três primeiros versículos. Escolha uma pessoa para enfrentar um desafio de um minuto com um telefone ou relógio. Os outros levantam a mão quando acharem que um minuto passou. Quem chegou mais perto de 60 segundos? Prever o futuro é difícil. Isaías nos disse que Jesus viria 700 anos antes dele vir. O que isso diz sobre Jesus?

Converse com Deus: Revezem-se para orar uns pelos outros, agradecendo a Deus que Ele conhece o futuro de cada pessoa.



Palavras de assuntos rápidos

Sentem-se em círculo. Selecione tópicos como cidades, países, nomes ou objetos. Alguém pensa o alfabeto na cabeça até que outro diga para parar.

Cada um tem uma vez de dizer rapidamente uma palavra sobre o tema que começa com a letra escolhida. Continue até que alguém não consiga pensar em uma palavra, então comece uma nova rodada. Mude o assunto a cada rodada.

Faça uma competição, se quiser.



Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Aquecimento



Pegue a cauda

Todo mundo usa um cachecol ou uma toalha pequena como uma “cauda” na parte de trás de suas calças. 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/J8zIzBxJM4o>

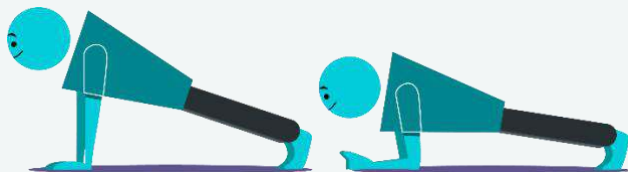
Descansem e conversem juntos.

Qual é o melhor presente que você já recebeu?

Vá mais fundo: Como você escolhe o presente certo para alguém?



Pranchas para cima e para baixo



Comece na posição da prancha em seus cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mude o peso e pressione para cima para que você esteja apoiado em suas mãos - mão esquerda e mão direita. Então volte aos cotovelos.

Faça 10 repetições e descanse. Faça duas rodadas.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

Fique mais fácil: mantenha a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou em uma cadeira.



Desafio de prancha rindo

Os membros da família revezam-se em fazer prancha enquanto estão sendo cronometrados.

Outros membros da família fazem caretas engraçadas para tentar fazê-los rir.

A pessoa que fizer a prancha por mais tempo ganha.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Vá com mais força: faça outra rodada e tente melhorar seu tempo.



A vinda de Jesus proclamada

Leia Marcos 1:4-8.

João era primo mais velho de Jesus. O que O fez se destacar? Qual era a mensagem Dele?

João proclamou que Jesus viria com o dom do Espírito Santo. Como o Espírito Santo nos ajuda a viver a vida?

Converse com Deus: Encontre um cobertor, sentem-se juntos e envolva-o ao seu redor. Esta é uma imagem do Espírito Santo envolvendo sua família todos os dias. Agradeça a Jesus por Sua dádiva para nós.



Mostre-me o caminho

Trabalhe com um parceiro. Um é vendado e tem uma bola e o outro tem um balde ou algo parecido.

Na primeira rodada, a pessoa vendada tem três tentativas de jogar a bola no balde sem saber onde ela está. Coloque o balde a cerca de dois metros de distância.

Na segunda rodada, a pessoa vendada joga a bola no balde segurado por seu parceiro. O parceiro pode dar instruções como: “estou aqui” ou “para cá”. Troque funções.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Discuta:

Conseguiu colocar a bola na cesta sem a ajuda do seu parceiro? Por que foi mais fácil da segunda vez?



Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Seja consistente — vá para a cama e acorde todos os dias à mesma hora.



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. Mova suas mãos para fora até que você esteja em uma posição de prancha com as costas planas. Então, caminhe com seus pés o mais perto de suas mãos que puder.

Repita por 10 metros. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

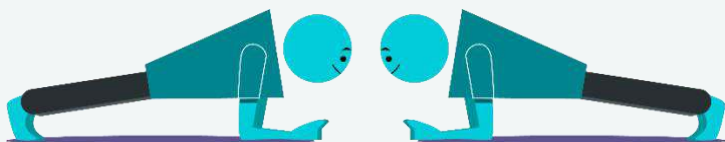
Descansem e conversem juntos.

Fale sobre alguns anúncios que você ouviu pessoas “importantes” fazerem.

Vá mais fundo: Como “quem faz o anúncio” muda a forma que você ouve a mensagem?



Pranchas espelhadas



Trabalhe em duplas. Fique em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e precisará copiar tudo o que o outro faz. Divirta-se.

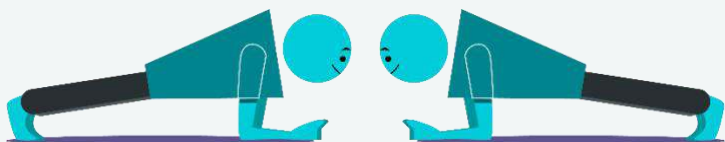


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Vá mais fácil: consulte o movimento de prancha do Dia 1 ou do Dia 2 desta semana.



Prancha jogo da velha



Desenhe um esboço para um jogo da velha em um pedaço de papel e pegue canetinhas para cada pessoa usar. Fique em posição de prancha de frente para um parceiro e reveze para jogar o jogo enquanto segura sua prancha.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Vá com mais força: peça aos vencedores de cada jogo que joguem uns com os outros.



A vinda de Jesus confirmada

Leia Marcos 1:1-11.

Distribua os papéis na história: narrador, Isaías, João e Deus. Leia Marcos 1:1-11 novamente. Adicione adereços de fantasia, se quiser.

Imagine que você estava lá naquele dia em que Deus confirmou Seu mensageiro especial. Fale sobre o que você teria visto, ouvido e sentido.

O que tornou este momento tão especial?

Converse com Deus: Nomeie alguém dentro do seu círculo familiar que precise conhecer esta Boa Nova de Jesus. Você pode ser a voz de um Isaías, de um João, ou de Deus para eles esta semana?



Caminhada no pântano

Encontre um parceiro e pegue duas folhas de papel. Finja que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Uma pessoa coloca e move os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano.

Troque de lugar e oriente a outra pessoa em segurança.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal color filter. The image shows a man, a woman, and two children in a peaceful sleep. An orange text box is centered over the middle of the image.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Remova dispositivos eletrônicos do quarto.

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