

Crescendo em Profundidade — Semana 2



*família.fitness.fé.diversão*



**Jesus — Vale a pena seguir!**

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



DIA 1

Dia 2

Dia 3

Marcos  
1:14-20

A Mensagem de  
Jesus

O Convite de  
Jesus

A tarefa de Jesus  
para Seus  
seguidores



Aquecimento

Correndo em  
lava quente

Batida de urso  
no ombro

Siga o líder



Mova-se

Preparação para  
o Burpee

Burpees

Burpee com  
saltos de sapo



Desafio

Desafio de  
flexões

Desafio dos  
Dados

Desafio de  
tempo - Burpee



Explore

Leia os  
versículos e  
escreva "boas  
notícias"

Leia os  
versículos e  
converse sobre  
qualidades de  
um líder

Releia os  
versículos e  
encene



Jogue

Pega-pega de  
joelho

Basquete com  
meia

Prontos,  
preparem-se...  
movam-se

# 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



## Correndo em lava quente

Espalhem-se em torno de um espaço. Selecione um líder. Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no lugar o mais rápido possível. Quando o líder diz “pare”, todos fazem agachamentos. Repita até que todos estejam respirando pesadamente.



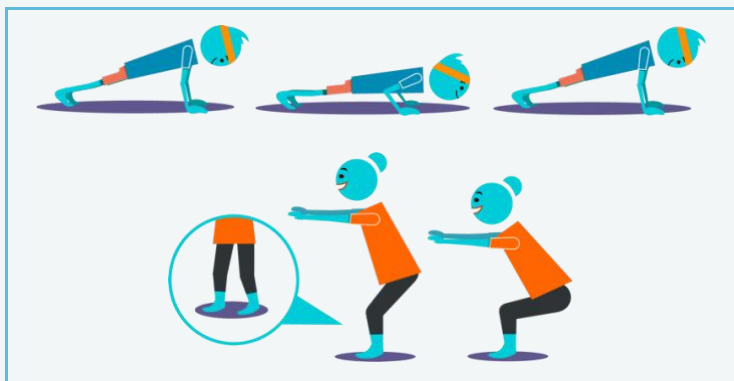
<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre algum momento em que recebeu boas notícias.

***Vá mais fundo:*** *Que impacto as boas notícias têm na sua vida?*

## Preparação para o Burpee



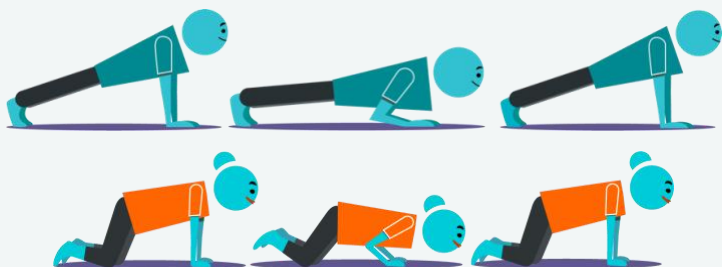
Uma parte do burpee será empurrar o chão. Faça três rodadas de 9 flexões e 12 agachamentos. Esses movimentos irão ajudá-lo a chegar a um burpee.

Descanse entre as rodadas.

**Mais fácil:** faça apenas duas rodadas ou abaixe as repetições para 5 flexões e 10 agachamentos.



## Desafio de flexões



Veja quantas flexões sua família pode fazer em dois minutos. Defina esse número como um recorde. Descanse por um minuto e certifique-se de elogiar o esforço de cada pessoa.

Repita o desafio de dois minutos e veja se consegue bater seu recorde.

Descanse e beba água.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

***Mais fácil:*** faça flexões no joelho.

***Vá com mais força:*** faça três rodadas.



## A Mensagem de Jesus

Leia **Marcos 1:14-20** da Bíblia.

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

Depois da afirmação de Deus do céu, Jesus começa Seu ministério público. Suas primeiras tarefas são anunciar seu propósito e escolher sua pequena equipe de seguidores que viajarão com Ele pelos próximos três anos.

Passagem bíblica — Marcos 1:14-20 (NVI)

Depois que João foi preso, Jesus foi para a Galileia, proclamando as boas novas de Deus. “O tempo é chegado”, dizia ele. “O Reino de Deus está próximo. Arrependam-se e creiam nas boas novas!”

<sup>16</sup> Andando à beira do mar da Galileia, Jesus viu Simão e seu irmão André lançando redes



ao mar, pois eram pescadores. E disse Jesus: “Sigam-me, e eu os farei pescadores de homens”. No mesmo instante eles deixaram as suas redes e o seguiram.

Indo um pouco mais adiante, viu num barco Tiago, filho de Zebedeu, e João, seu irmão, preparando as suas redes. Logo os chamou, e eles o seguiram, deixando Zebedeu, seu pai, com os empregados no barco.

### *Discutir:*

Leia os dois primeiros versículos.

Jesus veio proclamando as “boas novas”. O que são as “boas novas” de Deus?

Escreva cinco declarações descrevendo estas “boas novas” em pedaços de papel separados. Coloque cada papel em um prato na mesa de refeições.

Pense: Nossa comida nos dá vida — as “boas novas” nos dão vida verdadeira.

**Converse com Deus:** Agradeça a Deus juntos por cada uma dessas partes das “boas novas”.



## Pega-pega de joelho

Competir em duplas. Tente tocar os joelhos do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de parceiros e repita.

Experimente em grupos de três.



[https://youtu.be/WYMr\\_BAr\\_iE](https://youtu.be/WYMr_BAr_iE)



## **Dica de saúde**

Durma o suficiente a cada dia.

# Aquecimento



## Batida de urso no ombro

Abaixe-se com mãos e joelhos no chão, de frente para um parceiro. Tente tocar o ombro do seu parceiro com a mão enquanto mantém sua posição de “urso”. Jogue até que alguém atinja 11 toques no ombro.



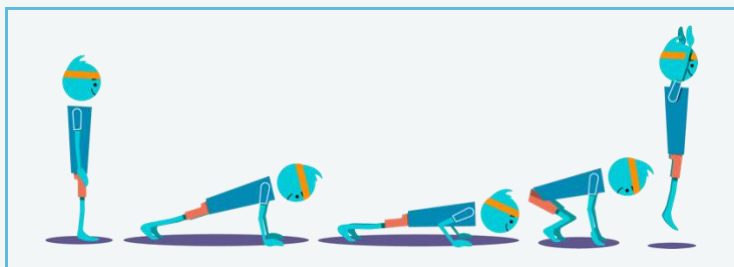
<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

Descansem e conversem juntos.

Quem são as pessoas ou equipes que você segue?

***Vá mais fundo:*** *Quais são os benefícios de seguir outra pessoa? O que poderia ser um problema?*

## Burpees



Comece devagar e use a técnica correta. Fique de pé e mova para a posição da prancha para fazer uma flexão no chão. Então pule e bata palmas acima da cabeça. Tente fazer em um movimento contínuo. Faça três burpees e descanse. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

***Mais fácil:** se pular é um problema, não pule e bata palmas no final do burpee.*



## Desafio de Burpee com dados



Você vai precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1-6 em uma tigela.

Fique em círculo e revezem-se para rolar os dados ou selecione um pedaço de papel e faça o número de burpees indicado.

Adicione o número total de burpees da sua família. Qual é a sua pontuação?

Faça quatro rodadas ou continue por quatro minutos.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

**Mais difícil:** Aumente o número de rodadas para cinco ou seis.



## O convite de Jesus para seguir

Leia Marcos 1:16-20.

Por que você acha que os discípulos foram tão rápidos em seguir Jesus?

Liste algumas das qualidades que você procuraria ao escolher seguir alguém.

Pegue três utensílios de cozinha. Faça um sinal de '+' com dois deles e um sinal de '-' com o outro e coloque-os sobre a mesa. Fale sobre as formas "+" que sua família está seguindo Jesus. Então fale de "-" maneiras pelas quais você luta para seguir Jesus. Ore sobre isso juntos.

**Converse com Deus:** Obrigado pelo Senhor ser confiável para seguir. Ajude-nos a segui-lo todos os dias, mesmo quando é um desafio.



## Basquete com meia

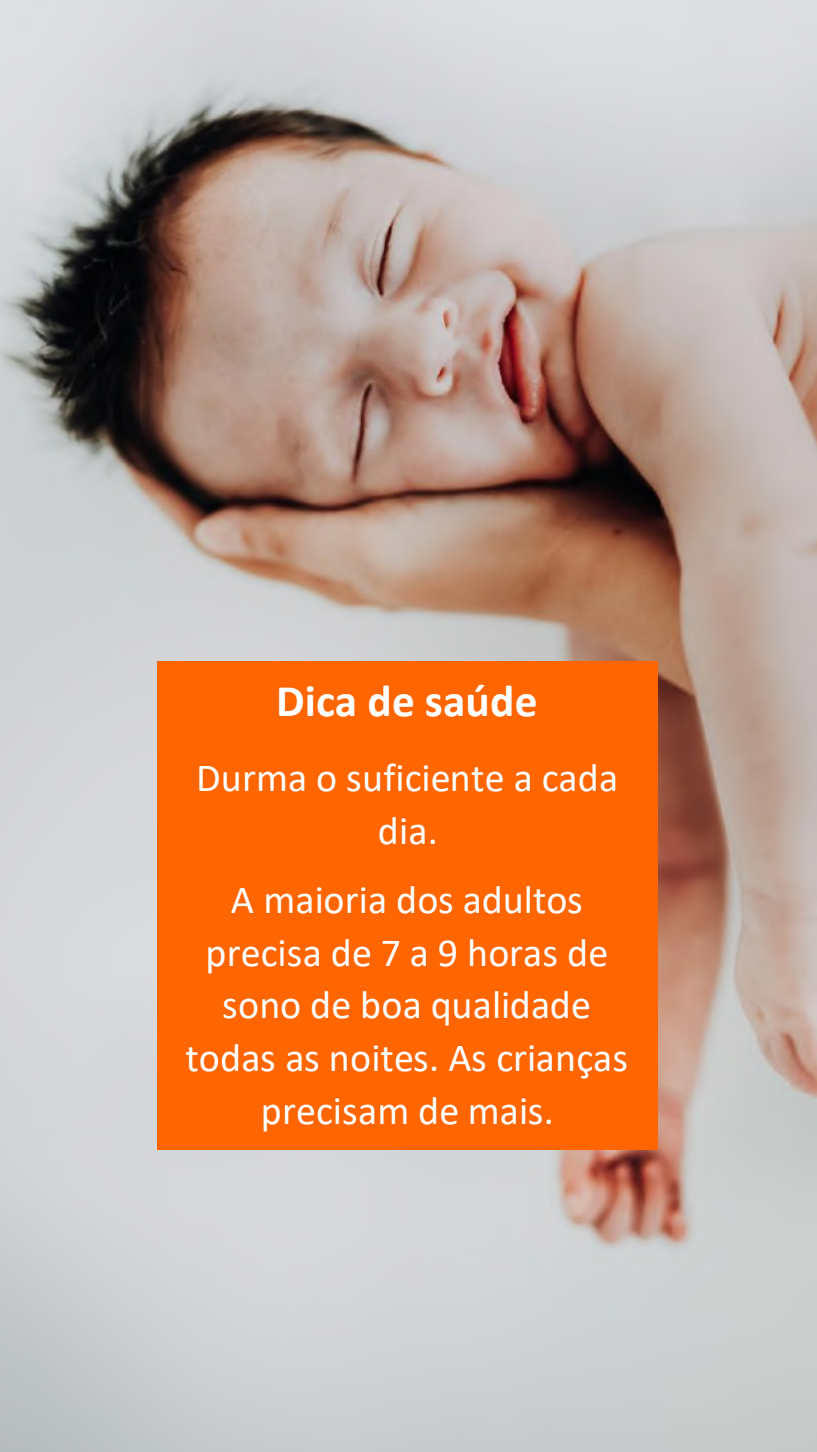
Faça uma bola de uma meia enrolada. Uma pessoa usa seus braços como cesta.

Escolha três lugares de onde arremessar. Todos recebem três chances de cada lugar. Conte o número de arremessos bem sucedidos para definir o vencedor.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>





## **Dica de saúde**

Durma o suficiente a cada dia.

A maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono de boa qualidade todas as noites. As crianças precisam de mais.

# Aquecimento



## Siga o líder

Coloque sua música favorita. Corra em círculos. Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Uma palma — uma prancha
- Duas palmas — dois alpinistas
- Três palmas — três agachamentos

Mude de líderes depois de um minuto.

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre uma lembrança favorita de uma experiência de pesca — a sua ou a de outra pessoa.

***Vá mais fundo:** O que torna a pesca tão popular?*



## Burpee com salto de sapo



Comece de uma posição parada e faça uma burpee normal. Cada vez que você ficar de pé e bater palmas, salte o mais para a frente que você pode como um sapo.

Revezem-se e meçam o quão longe cada pessoa pode saltar!

***Mais fácil:*** retorne ao movimento de burpee do Dia 1 ou Dia 2 desta semana.



## Desafio de tempo - Burpee



Escolha quatro áreas em sua casa ou quintal onde vocês podem fazer burpees juntos.

Inicie um cronômetro, corra para a primeira área e faça 20 burpees. Complete 15 burpees na segunda área, 10 burpees na terceira, e 5 burpees na quarta.

Pare o cronômetro.

Quanto tempo sua família levou para terminar o desafio?

**Mais fácil:** reduza o número de burpees por área para 8, 6, 4 e 2.

**Mais difícil:** Aumente a distância entre as quatro áreas.



## A tarefa de Jesus para Seus seguidores

Leia Marcos 1:14-20.

Enquanto você lê os versos, interprete a história juntos.

Para pegar peixes, você precisa da isca certa para atraí-los. Jesus está enviando Seus seguidores para “pescar pessoas”.

Encorajem algumas maneiras de atrair as pessoas para as “boas novas” de Jesus.

Você pode até usar um ímã e um clipe de papel para mostrar como as pessoas podem ser atraídas por Ele.

**Converse com Deus:** Crie algumas formas de peixe de papel. Escreva os nomes das pessoas que você conhece que precisam de Jesus em cada uma delas. Coloque seus “peixes” em um mural e use-os como foco de oração esta semana.



### Preparar, apontar, mexer

O líder diz: “Preparar... Apontar... Mexer”, e todos movem seus corpos. O líder diz: “Pronto... Apontar... Pare” e ninguém deve se mover. Todos devem ficar quietos se qualquer palavra que não seja “mover” for dita.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

***Mais difícil:** os jogadores podem ser eliminados se moverem quando não deveriam.*

A newborn baby is shown sleeping peacefully, lying on its back. A hand is gently supporting the baby's head from underneath. The baby's eyes are closed, and its mouth is slightly open. The background is a plain, light color.

## Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Isso ajudará a reduzir seu estresse e melhorar seu humor.

# 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)