

Crescendo em Profundidade — Semana 3



família.fitness.fé.diversão



**Jesus ama profundamente as
pessoas!**

www.family.fit



DIA 1

Dia 2

Dia 3

Marcos
1:40-45

Jesus quer que
sejamos
inteiros

Jesus toca o
intocável

Jesus é mais
“infeccioso”
do que doença



Aquecimento

Revezamento
de coleta de
objetos

Toque de mão

Cachorro Vira-
lata



Mova-se

Superman

Opostos do
Superman

Relógio
Superman



Desafio

Jogo da velha

Desafio de
parceiro

Tabata



Explore

Leia os versos
e rasgue um
papel em
pedaços

Leia versos e
toque em algo
viscoso

Leia os versos
e use objetos
para mostrar
duplicação



Jogue

Observe as
minhas mãos

Construir uma
casa de
brincar

Juntos ficamos

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 de objetos

Divida em duas equipes e fique em lados opostos de um espaço. Coloque 21 objetos no meio no chão. Cada equipe corre e coleta os objetos um por um como um revezamento. Veja qual equipe consegue coletar mais.

Descanse e repita.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre alguns dos ferimentos que você já teve. Quanto tempo demorou para eles se curarem?

Vá mais fundo: quanto tempo pode levar para curar um relacionamento?



Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante os braços e as pernas do chão o mais longe possível por três segundos. Em seguida, volte para a posição inicial.

Faça o movimento 15 vezes, descansando conforme necessário.

Faça três rodadas. Descanse entre as rodadas.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Mais fácil: levante apenas os braços, não as pernas. Faça menos repetições.



Jogo da velha

Faça um tabuleiro de jogo da velha no chão antes de começar (use fita ou corda).

Trabalhe em duas equipes. Cada equipe recebe um desafio, como 5 burpees ou 10 afundos. Quando concluído, as duas pessoas correm e colocam sua peça no jogo da velha.

Continue com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



Jesus quer que sejamos inteiros

Leia **Marcos 1:40-41** da Bíblia.

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

Nesta história, Jesus tem profunda compaixão por um homem com uma doença de pele que o fez ser banido de sua família e comunidade. Ao contrário de um joelho ralado, a lepra normalmente nunca cura. Ele era considerado intocável pelos outros!

Passagem bíblica — Marcos 1:40-45 (NVI)

Um leproso aproximou-se dele e suplicou-lhe de joelhos: “Se quiseres, podes purificar-me!”

Cheio de compaixão, Jesus estendeu a mão, tocou nele e disse: “Quero. Seja purificado!” Imediatamente a lepra o deixou, e ele foi purificado.

Em seguida Jesus o despediu, com uma severa advertência: “Olhe, não conte isso a ninguém. Mas vá mostrar-se ao sacerdote e ofereça pela sua purificação os sacrifícios que Moisés ordenou, para que sirva de testemunho”. Ele, porém, saiu e começou a tornar público o fato, espalhando a notícia. Por isso Jesus não podia mais entrar publicamente em nenhuma cidade, mas ficava fora, em lugares solitários. Todavia, assim mesmo vinha a ele gente de todas as partes.

Discuta:

Leia Marcos 1:40-41.

Rasgue um pedaço de papel em muitos pedaços. Agora tente junta-los novamente.

- O que dificultou esta tarefa?
- Quem tem o poder de consertar papel?

Ter o poder de fazer algo não é suficiente. Uma escolha tem que ser feita sobre usar esse poder. O homem com lepra acreditava que Jesus tinha o poder de curá-lo e Jesus mostrou que queria curá-lo.

Jesus quer curar a nossa vida quebrada também. Compartilhe sobre uma parte da sua vida que parece quebrada agora.

Bate-papo com Deus: Senhor, trazemos ao Senhor nosso quebrantamento. Por favor, conserte-nos e restaure-nos. Só o Senhor pode nos tornar inteiros.



Observe as minhas mãos

Escolha um líder. O líder fica na frente e move os braços em uma ação de tesoura. Os jogadores devem bater palmas sempre que as mãos do líder se cruzarem.

Se não baterem palmas quando as mãos se cruzarem, estão fora. Eles também estão fora se o líder não cruzar as mãos e alguém bater palmas. Tente bater palmas ao mesmo tempo!

Divirta-se. Mude os líderes.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light-colored shirt. The background shows a window with light blue curtains, suggesting a bright, indoor setting.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Aquecimento



Toque de mão

Fique de pé em uma posição flexão de frente para um parceiro. Tente tocar as mãos da outra pessoa enquanto você está protegendo a sua própria.

Quantos toques você pode fazer em 60 segundos?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

Descansem e conversem juntos.

Que coisas são horríveis de tocar?

Vá mais fundo: Quando você se sentiu envergonhado? Como se sentiu quando alguém foi cuidadoso e amoroso com você naquele momento?



Opostos do Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão.

Segure por três segundos e relaxe.

Repita com braço e perna opostos.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Mais fácil: *Faça cinco repetições de cada um.*



Desafio de parceiro



Uma pessoa faz um superman e segura com braços e pernas fora do chão enquanto a outra faz cinco burpees. Troque de lugar e repita. Faça três rodadas.

Mais fácil: *relaxe e repita o Superman.*

Mais difícil: *Faça cinco rodadas ou aumente o número de burpees.*



Jesus toca o intocável

Leia Marcos 1:41-42.

Coloque algo “viscoso” em um recipiente como manteiga de amendoim ou um ovo cru.

Convide todos a passarem as mãos por ele.

Há algumas coisas que não gostamos de tocar. A lepra era contagiosa, então todos se mantiveram longe dos leprosos.

Como você se sentiria se as pessoas sempre te evitassem?

Como você acha que o leproso se sentiu quando Jesus estendeu a mão e o tocou?

Para Jesus, amar e ajudar o homem era mais importante do que qualquer outra coisa.

Converse com Deus: Senhor abra nossos olhos para ver as pessoas ao nosso redor que são evitadas por outros. Mostre-nos como podemos amá-los e nos dê coragem para fazê-lo.



Construir uma casa de brincar

Divirta-se com sua família construindo um forte, castelo ou tenda dentro ou fora. Seja criativo.

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light-colored top. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light-colored curtains.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Faça atividade física durante o dia para que seu corpo esteja cansado.

Aquecimento



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos pulem.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Descansem e conversem juntos.

O que você gosta nos seus amigos?

Vá mais fundo: quem é alguém que você quer ser? O que você imitaria?



Relógio Superman

Mantendo a posição do Superman, mova os braços para posições como os braços de um relógio. Vá de cima (12 horas) até ter braços próximos ao corpo (6 horas). Mantenha cada posição por cinco segundos.

Repita três vezes.



<https://youtu.be/TxTWP3CTVuI>

Mais fácil: conclua o relógio apenas uma ou duas vezes; ou encurte o tempo em que mantém cada posição.



Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça pranchas por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Superman: segure por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos.

Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



Jesus é mais “infeccioso” do que doença

Leia Marcos 1:43-45.

Acreditava-se que a lepra era muito infecciosa. O que o homem estava “espalhando” antes de conhecer Jesus?

O que ele estava “espalhando” depois de conhecer Jesus?

Escolha algo pequeno que você tem um monte, como blocos de brinquedo ou pedras. Ponha um no chão. Em seguida, comece uma nova linha e dobre o número. Continue dobrando o número em cada linha. Veja o quão rápido o número aumenta. Imaginem a rapidez com que a Boa Nova de Jesus pode se espalhar quando a transmitimos.

Como você pode fazer isso agora, 2.000 anos depois deste evento?

Converse com Deus: Pense em pessoas que você conhece que não sabem muito sobre Jesus. Peça a Deus para ajudá-los a ouvir e aprender sobre Jesus que ama as pessoas mais do que tudo.



Juntos ficamos

Sente-se no chão de costas para trás com um parceiro. Junte os braços. Agora tente levantar-se enquanto mantém as costas tocando e os braços ligados. Empurrar um contra o outro ajuda.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Mais difícil: Tente pegar objetos ao redor da casa enquanto estiver conectado!

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Não coma uma refeição grande ou pesada no final do 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 para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit