

Crescendo em Profundidade — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Jesus — recebe a todos!

www.family.fit



DIA 1

Dia 2

Dia 3

Marcos 2:13-17

Jesus acolhe os menos merecedores

Jesus acolhe o menos popular

Jesus mostra-nos quem realmente somos



Aquecimento

Revezamento de Burpee

Aquecimento com música

Pegue a cauda



Mova-se

Mergulhos na cadeira

Mergulhos com levantamento de perna

Mergulhos com pés elevados



Desafio

Circuito de Desafios

Pista de obstáculos

Desafio da Torre



Explore

Leia os versículos e discuta como é ser notado

Releia e liste pessoas em duas categorias

Releia e faça uma verificação da saúde



Jogue

Ajude com o básico

Pegue um parceiro

Palavras de assuntos rápidos

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 Burpee



Monte um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Faça um revezamento em pares. Uma pessoa em cada par faz uma volta no percurso com uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa se mantém na posição de Superman na linha de partida. Bata na palma do outro e troque de lugar.

Façam de quatro a seis voltas cada.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Descansem e conversem juntos.

Olhe ao seu redor. Quantas coisas você pode notar que mudaram desde ontem?

Vá mais fundo: *Com quem você tenta se conectar em um grupo? Alguém como você ou alguém diferente? Por quê?*



Mergulhos na cadeira



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Mantenha os pés no chão.



Faça 10 repetições e descanse. Repita mais uma vez. Descanse entre as rodadas.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

Mais difícil: Aumente o número de repetições ou faça quatro rodadas.



Circuito de Desafios



Montem quatro estações de atividade ao redor do pátio. Cada pessoa começa em uma estação diferente. Faça a seguinte sequência e, em seguida, descanse por 60 segundos. Faça três rodadas.

- Cinco pranchas
- Cinco superman com braços de natação
- Cinco mergulhos
- Três burpees



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

Vá com mais força: faça cinco rodadas.



Jesus acolhe os menos merecedores

Leia **Marcos 2:13-17** da Bíblia.

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

Quatro pescadores — Pedro, André, Tiago e João — foram os primeiros a se juntar à equipe de Jesus. Agora é a vez de Levi decidir como responder quando Jesus o convida.

Passagem bíblica — Marcos 2:13-17 (NVI)

Jesus saiu outra vez para beira-mar. Uma grande multidão aproximou-se, e ele começou a ensiná-los. Passando por ali, viu Levi, filho de Alfeu, sentado na coletoria, e disse-lhe: “Siga-me”. Levi levantou-se e o seguiu.

Durante uma refeição na casa de Levi, muitos publicanos e “pecadores” estavam comendo

com Jesus e seus discípulos, pois havia muitos que o seguiam. Quando os mestres da lei que eram fariseus o viram comendo com “pecadores” e publicanos, perguntaram aos discípulos de Jesus: “Por que ele come com publicanos e ‘pecadores’?”

Ouvindo isso, Jesus lhes disse: “Não são os que têm saúde que precisam de médico, mas sim os doentes. Eu não vim para chamar justos, mas pecadores”.

Discuta:

Compartilhe sobre um momento em que você ficou surpreso que alguém notou você.

- O que eles disseram ou fizeram? Como você se sentiu?

Jesus era uma pessoa popular. Multidões o seguiram por toda parte. No entanto, Ele parou para falar com uma pessoa: Levi, um cobrador de impostos não muito popular.

- Como você se sentiria se fosse Levi?

Todos gostamos de ser notados por alguém que admiramos.

Converse com Deus: Graças a Deus que Ele percebe você todos os dias. Peça a Deus para ajudá-lo a perceber e encorajar pessoas que não estão no seu grupo habitual.



Ajude com o básico

Trabalhe em duplas. Uma pessoa fará uma tarefa básica para a outra, ficando atrás dela e “sendo as suas mãos”.

Faça tarefas como escovar o cabelo, os dentes ou lavar o rosto. Depois troque de lugar.

Como foi fazer isso para cada pessoa?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Aquecimento



Aquecimento com música



Coloque alguma música animada e faça o seguinte:

- 20 corrida no local
- 5 agachamentos
- 20 corridas com joelhos altos
- 5 polichinelos

Faça cinco rodadas.



<https://youtu.be/Fhfi-xEj174>

Descansem e conversem juntos.

Quem você convidaria para uma festa de família? Como você escolheu quem convidar?

Vá mais fundo: *há pessoas que não merecem ser convidadas? Por quê? Quais são as suas razões?*



Mergulhos com levantamento de perna



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Alterne as pernas.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/KKSmes5lMZ0>

Mais fácil: Diminua o número de repetições.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora (por exemplo, correr até uma árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, e assim por diante). Seja criativo! Veja quem atravessa a pista de obstáculos o mais rápido possível. Marque o tempo de cada pessoa.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

Mais difícil: Tente fazer o percurso em duplas. Vocês devem estar conectados o tempo todo.



Jesus acolhe o menos popular

Leia Marcos 2:13-17.

Faça duas listas de pessoas: aqueles que o mundo rotula “indignos” como Levi, e aqueles que são “populares”.

- Por que acha que Jesus aceitou o convite para um jantar com um cobrador de impostos?
- Será que seus discípulos se sentiram confortáveis? Você se sentiria confortável?

Volte para sua lista de convites para a festa de família. Há alguma alteração a fazer?

Converse com Deus: Senhor, ajude-nos a fazer com que todos se sintam bem-vindos em nossa casa.



Pegue um parceiro

Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa usa uma venda e fica a cerca de 10 passos de distância do parceiro. O parceiro caminha lentamente em direção ao parceiro de olhos vendados. O parceiro com os olhos vendados deve ouvir atentamente o quão próximo seu parceiro está ficando, e diz “pare” no momento certo para pega-lo.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The entire image has a teal/cyan color overlay. A white text box is centered over the image.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Você se sentirá melhor,
estará mais alerta e com
mais energia.

Aquecimento



Pegue a cauda

Todos colocam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa nas costas. 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/D7En4-s1laE>

Descansem e conversem juntos.

É mais fácil encontrar histórias de pessoas fazendo coisas ruins ou boas? Por quê?

Vá mais fundo: *Em uma escala de 1 a 10, quão bom e merecedor você é comparado a outras pessoas?*



Mergulhos com pés elevados



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Encontre uma caixa, um sofá ou outro objeto para colocar os pés para que eles também estejam elevados.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

Mais fácil: *Faça mergulhos de cadeira a partir do Dia 1.*



Desafio da Torre

Trabalhe em duplas. Encontre seis copos de plástico por dupla. Uma pessoa faz o Superman enquanto a outra faz cinco mergulhos de cadeira. Depois de cada rodada, colocar um copo no chão para construir uma pirâmide, em seguida, trocar papéis. Faça seis rodadas para construir a pirâmide.

Marque o tempo para as equipes competirem uns contra os outros.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

Mais difícil: Aumente a torre para 10 copos.



Jesus mostra-nos quem realmente somos

Leia Marcos 2:13-17.

Verifique a saúde de cada pessoa usando o que você tem disponível (termômetro, frequência cardíaca, verificação visual e assim por diante). Pense sobre sua própria saúde, nomeando algo que não está bem em seu corpo físico.

- Como que saber se está doente se assemelha a reconhecer que é pecador?
- Quem Jesus disse que veio ajudar?

Converse com Deus: Somos gratos, Deus, por nos aceitar, mesmo que todos nós estejamos quebrados, pecaminosos e necessitados. Ajude-nos a acolher outras pessoas da mesma maneira.



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 pare (stop).

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.

Isso irá ajudá-lo a tomar as melhores decisões e evitar lesões.

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