

Crescendo em Profundidade — Semana 5



família.fitness.fé.diversão



Jesus, o multiplicador!

www.family.fit



	DIA 1	Dia 2	Dia 3
Marcos 4:3-8	Jesus nos convida a ouvir	Jesus quer que entendamos	Como aumentar o nosso impacto
 <p>Aquecimento</p>	Pule corda	Coelho na Toca	Aquecimento com música
 <p>Mova-se</p>	Patinadores de velocidade lentos	Patinadores de velocidade de toque	Patinadores de velocidade com obstáculo
 <p>Desafio</p>	Revezamento de salto em ziguezague	Desafio 10, 20, 30	Desafio patinador de velocidade em família
 <p>Explore</p>	Leia os versículos e teste a audição	Leia versículos e compartilhe histórias e distrações	Releia os versículos e considere a multiplicação
 <p>Jogue</p>	Samurai, Ninja e Sumô	Guarde o tesouro	Equilíbrio e caminhada

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



Pule corda

Uma pessoa balança uma corda de um lado para o outro perto do chão. Os jogadores têm que saltar sobre a corda cada vez que ela passa sem tocá-la. Qualquer um que toca na corda troca de lugar com a pessoa que a está balançando.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Descansem e conversem juntos.

Você é bom em ouvir? (Dê uma nota de 0 a 10)

Vá mais fundo: Quando é importante escutar?



Patinadores de velocidade lentos



Pratique patinadores de velocidade para desenvolver a força da perna e do abdômen. Abaixar-se e tocar o joelho com a mão oposta. Cada toque é uma repetição. Comece devagar, em seguida, aumente a velocidade e faça os movimentos fluidos.

Faça seis. Descanse e depois faça 12.
Descanse novamente e faça 18.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Mais difícil: Aumente as repetições para 30.



Revezamento de salto em ziguezague

Defina um percurso de 10-15 metros de comprimento. Um de cada vez vai até o fim pulando em um pé só. Faça em ziguezague para ser mais desafiador, se você puder.

Divida em duas equipes para competir como um revezamento.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

Mais difícil: Faça um percurso mais longo.



Jesus nos convida a ouvir

Leia **Marcos 4:3-8** da Bíblia.

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

Jesus atraiu uma grande multidão enquanto Ele ensinava ao lado do Lago Galileia. Nem todas essas pessoas eram Seus seguidores — muitos estavam indecisos. Então Jesus usou histórias (parábolas) para envolvê-las. Ele deu uma explicação clara para Seus seguidores mais próximos depois. Esta é uma das histórias mais conhecidas de Jesus.

Passagem bíblica — Marcos 4:3-8 (NVI)

“Ouçam! O semeador saiu a semear. Enquanto lançava a semente, parte dela caiu à beira do caminho, e as aves vieram e a comeram. Parte dela caiu em terreno

pedregoso, onde não havia muita terra; e logo brotou, porque a terra não era profunda. Mas quando saiu o sol, as plantas se queimaram e secaram, porque não tinham raiz. Outra parte caiu entre espinhos, que cresceram e sufocaram as plantas, de forma que ela não deu fruto. Outra ainda caiu em boa terra, germinou, cresceu e deu boa colheita, a trinta, sessenta e até cem por um”.

Discuta:

Jesus disse: “Escutem!”

- Você ouviu bem a história?

Escolha alguém para ler a história novamente, mas desta vez deixe de fora as palavras-chave. Para se divertir, substitua por “chiclete” cada palavra que falta. Outros podem se revezar para dizer as palavras-chave deixadas de fora.

Converse com Deus: Nossas orações podem ser mais sobre perguntar do que ouvir. Hoje, ore simplesmente assim: “Fale, Senhor, porque o teu servo está ouvindo”. Esteja preparado para receber uma resposta durante o seu dia.



Samurai, Ninja e Sumô

Crie um movimento para os três personagens diferentes: Samurai, Ninja e Sumô. Fique de frente um para o outro e escolha um líder.

Todos, incluindo o líder, escolhem secretamente um personagem para agir. No 3, todos fazem a ação do personagem escolhido. Qualquer um com o mesmo personagem que o líder ganha um ponto. A primeira pessoa a fazer cinco pontos ganha. Troque líderes e jogue de novo.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



Dica de saúde

Beba mais água.

Aquecimento



Coelho na Toca

Espalhe bambolês ou folhas de papel pelo chão. Os coelhos devem ficar na toca. Todo mundo começa em uma toca diferente.

O líder diz “Coelho na Toca”, e todos saltam com um pé só para outra toca. Mude de pé cada vez que você se mover para uma nova toca. Se você pisar fora da toca, você se torna o próximo líder.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Descansem e conversem juntos.

O que você cultivou que produziu muito “fruto”?

***Vá mais fundo:** Você está aberto para novas ideias? Por que ou por que não?*



Patinadores de velocidade de toque



Pratique patinadores de velocidade. Cada vez que seu pé vem para a frente, tente alcançá-lo e tocá-lo com a mão oposta. Comece devagar e, em seguida, aumente a velocidade e a fluência.

Faça 10 deles. Descanse e depois faça 20. Descanse novamente e faça 30.

Mais difícil: Aumente o número de repetições para 40, 50 ou 60.



Desafio 10, 20, 30



Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa faz o Superman, a outra faz 10 patinadores de velocidade. Troque de lugar e repita. Em seguida, faça 20 patinadores de velocidade enquanto a outra pessoa faz o Superman. Troque. Continue com 30, 40 e 50 repetições se puder.

Mais fácil: Diminua o número de repetições para 30 ou 40.

Mais difícil: aumente o número de repetições para 60 ou mais.



Jesus quer que entendamos

Leia Marcos 4:3-8 e 4:13-20.

No versículo 13 Jesus disse aos Seus seguidores: “Vocês não entendem esta parábola?” Ele então começou a explicar.

- Qual é o significado de cada tipo de solo?

Compartilhe suas próprias histórias de quando você ouviu pela primeira vez a mensagem sobre Jesus e como você respondeu.

Faça uma lista familiar de algumas distrações que tornam difícil ser um seguidor de Jesus.

Converse com Deus: Cada pessoa pode escolher uma ou duas distrações para orar, pedindo ao Espírito Santo que compreenda como lidar com elas.



Guarde o tesouro

Uma pessoa, o “guarda”, senta-se em uma cadeira de frente para uma parede com um conjunto de chaves debaixo da cadeira. Todos os outros começam do outro lado da sala e se arrastam silenciosamente até a cadeira para tentar pegar as chaves e correr de volta para o início. O guarda pode virar a qualquer momento e pegar pessoas em movimento. Qualquer um que for pego tem que começar de novo. O guarda corre e pega qualquer um que rouba as chaves. O jogador pego torna-se o guarda para o próximo jogo.



<https://youtu.be/96tSINScrQ>



Dica de saúde

Beba mais água. Comece cada dia bebendo um copo cheio de água.



Aquecimento com música



Coloque alguma música animada e faça o seguinte:

- 20 polichinelos
- 5 ski jumps (pule de um lado para o outro)
- 10 flexões contra uma parede
- 5 saltos grandes

Repita.

Descansem e conversem juntos.

O que você fez na última semana?

Vá mais fundo: *Quem são algumas das pessoas que você admira pelo trabalho que fazem em sua comunidade?*



Patinadores de velocidade com obstáculo

Faça patinadores de velocidade com um objeto como uma corda ou livro no chão que você tem que pisar. Faça os patinadores de velocidade suaves e, em seguida, aumente a velocidade.

Faça 20. Descanse e depois faça 20 novamente. Faça três rodadas.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Mais fácil: Reduza o número de rodadas.



Desafio patinador de velocidade em família

Fique em um grande círculo um de frente para o outro. Faça 300 patinadores de velocidade em família. Uma pessoa começa e, em seguida, toca para a próxima pessoa quando estiver pronta para uma pausa. Depois de 100, correr em família para um marcador e voltar. Corra no ritmo do corredor mais lento. Continue com os próximos 100 patinadores de velocidade até ter completado 300 como família.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

Mais difícil: Aumente o total da família para 500.



Como aumentar o nosso impacto

Leia Marcos 4:3-8.

Esta história mostra como as pessoas que ouvem e respondem a Deus podem ser eficazes.

- Qual é o resultado da semente que caiu em solo “bom”?

Faça algumas contas. Você pode encontrar exemplos de multiplicação em seu jardim ou parque?

- Se cada membro da sua família contasse a duas pessoas sobre Jesus e cada uma delas contasse a duas pessoas, quantas pessoas sua família influenciaria para o Reino de Deus?

Converse com Deus: Olhe para o seu bairro. Cada pessoa se concentra em uma pessoa ou grupo e ora por oportunidades de compartilhar o amor de Deus com eles e fazer a diferença em suas vidas.



Equilíbrio e caminhada

Um de cada vez, equilibre um livro em sua cabeça e caminhe para o outro lado da sala e 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

Beba mais água.

Precisamos de água para a digestão, para nos ajudar a mover e para regular a temperatura corporal.

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