

Crescendo em Profundidade — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



Jesus em nossos desafios!

www.family.fit



Dia 1

Dia 2

Dia 3

**Marcos
6:45-52**

**Jesus passa
um tempo
sozinho**

**Jesus caminha
sobre a água**

**Jesus atende
às nossas
necessidades**



Aquecimento

**Dançar e
congelar**

**Círculo com
braços e
formas com o
corpo**

**Caminhada do
urso e do
caranguejo**



Mova-se

**Afundo com
Parceiros**

**Afundos
lentos e
profundos**

**Afundos com
peso**



Desafio

**Tabata de
salto de
pinguim**

**Desafio da
Torre**

Encha o copo



Explore

**Leia os
versículos e
ouça em
silêncio**

**Leia versos e
faça pose de
estátua**

**Leia os versos
e desenhe
duas faces**



Jogue

**Agachamento
e corrida**

**Construir uma
corrida de
torre**

**Desafio Jogue
a Bola**

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



Dançar e congelar

Coloque uma música animada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todo mundo congela quando a música para, e depois faz 10 patinadores de velocidade.

Repita até que todos estejam respirando pesado.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Descansem e conversem juntos.

O que você gosta nos momentos em que está sozinho? O que você não gosta?

Vá mais fundo: Por que é importante agendar um tempo sozinho em sua vida?



Afundo com Parceiros



Fique em pé, reto, com as mãos nos quadris.

Dê um passo à frente com uma perna e abaixe os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alterne as pernas.

Pratique afundos em pares, de frente para o outro. Comece devagar e com cuidado. Faça quatro rodadas de 10 repetições. Descanse entre cada rodada.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Mais fácil: Faça duas rodadas.

Mais difícil: Aumente as repetições para 20 cada rodada.



Tabata de salto de pinguim

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Trabalhe em duplas. Uma pessoa se senta contra uma parede (sem cadeira), a outra pessoa salta como um pinguim (braços retos para baixo com as mãos de cada lado). Faça isso por 20 segundos. Descanse por 10 segundos e troque de lugar. Faça oito rodadas.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Mais difícil: repita e tente bater seu recorde pessoal.



Jesus passa um tempo sozinho

Leia **Marcos 6:45-52** da Bíblia.

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

Nesta seção do relato de Marcos, Jesus passa muito tempo com multidões de pessoas. Ele os alimenta, os cura e os ensina. Os acontecimentos desta história revelam duas prioridades importantes para Jesus. Ele passa tempo com Seu Pai e cuida de Seus amigos.

Passagem da Bíblia — Marcos 6:45-52a (NVI)

Logo em seguida, Jesus insistiu com os discípulos para que entrassem no barco e fossem adiante dele para Betsaida,

enquanto ele despedia a multidão. Tendo-a despedido, subiu a um monte para orar.

Ao anoitecer, o barco estava no meio do mar, e Jesus se achava sozinho em terra. Ele viu os discípulos remando com dificuldade, porque o vento soprava contra eles. Alta madrugada, Jesus dirigiu-se a eles, andando sobre o mar; e estava já a ponto de passar por eles. Quando o viram andando sobre o mar, pensaram que fosse um fantasma. Então gritaram, pois todos o tinham visto e ficam aterrorizados.

Mas Jesus imediatamente lhes disse: “Coragem! Sou eu! Não tenham medo!” Então subiu no barco para junto deles, e o vento se acalmou; e eles ficaram atônitos.

Discuta:

Toque música alta, bata palmas, bata os pés ao ritmo e cante. Depois de um curto período de tempo, pare a música. Fique quieto e em silêncio. Ouça com atenção. O que você ouve?

Depois de um dia agitado com multidões, Jesus manda seus amigos irem embora e tira um tempo para ficar sozinho e em silêncio. Ele ora.

- Sobre o que você acha que Jesus pode terorado?

Converse com Deus: Todo mundo deve encontrar um espaço em casa para ficar sozinho por alguns minutos. Peça a Deus para mostrar o que Ele quer que vocês saibam hoje.



Agachamento e corrida

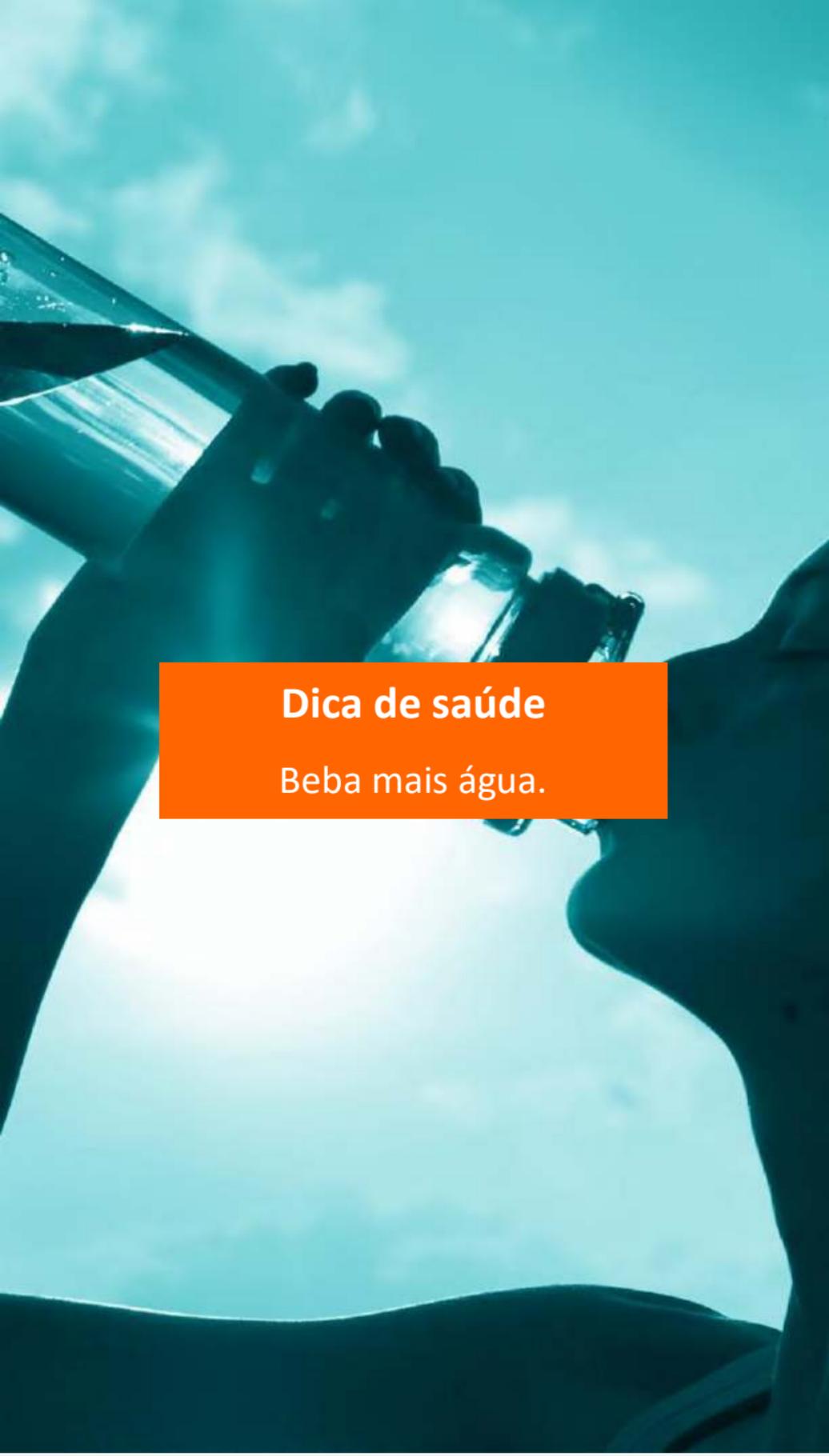


Coloque dois recipientes no chão a cerca de cinco metros de distância. Coloque quatro objetos em um recipiente.

Uma pessoa move quatro objetos (um de cada vez) de um recipiente para o outro enquanto uma segunda pessoa faz agachamentos. A pessoa agachada então se torna o corredor e um terceiro membro da família faz agachamentos. Repita até que todos tenham tido uma vez em agachamentos e corrida.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by light blues and oranges.

Dica de saúde

Beba mais água.

Aquecimento



Círculo com braços e formas com o corpo

Círculos de braço: Fique em círculo e, juntos, completem 15 de cada movimento do braço. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, grandes círculos para a frente, grandes círculos para trás.

Formas do corpo: Deite-se de barriga para baixo, braços acima da cabeça e palmas das mãos voltadas umas para as outras. Mova os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Faça três rodadas.



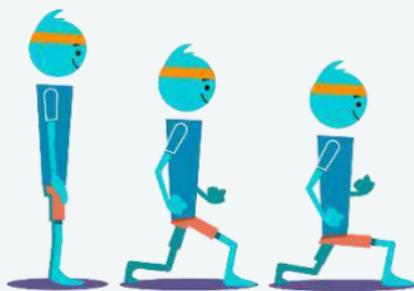
<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

Descansem e conversem juntos. Compartilhe algumas histórias sobre quando algum dos membros da sua família foi “resgatado” de uma situação difícil.

Vá mais fundo: *o que o motiva a responder às necessidades de outra pessoa?*



Afundos lentos e profundos



Pratique o afundo lento. Hoje, o nosso foco está no tempo.

Dê um passo à frente com uma perna e conte até cinco enquanto abaixa lentamente os quadris até que o joelho toque o chão. Levante-se rapidamente. Repita com a outra perna.

Seja uma tartaruga, não um coelho!

Repita cinco vezes por perna.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Mais fácil: Diminua o ritmo e conte até três à medida que você faz o afundo.



Desafio da Torre



Trabalhe em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Superman enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada rodada, coloque um copo para construir uma torre. Troque funções. Faça seis rodadas. Tente construir sua torre mais rápido possível a cada vez.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Mais difícil: *Faça uma torre triangular com 10 xícaras.*



Jesus caminha sobre a água

Leia Marcos 6:45-52.

Observe o padrão de Jesus aqui:

1. Ele ora a Deus
2. Ele vê a necessidade de Seus amigos
3. Ele então vai em seu auxílio.

Faça poses de estátua para estes três aspectos da história. Divirta-se de maneiras diferentes. Tire uma foto no seu telefone.

Compartilhe [@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- Quem você pode ver em necessidade hoje?
- Como pode ser o seu “ir”?

Converse com Deus: Senhor nos dê olhos para ver as necessidades das pessoas ao nosso redor. Dê-nos sabedoria e compromisso à medida que respondemos a essas necessidades.



Construir uma corrida de torre

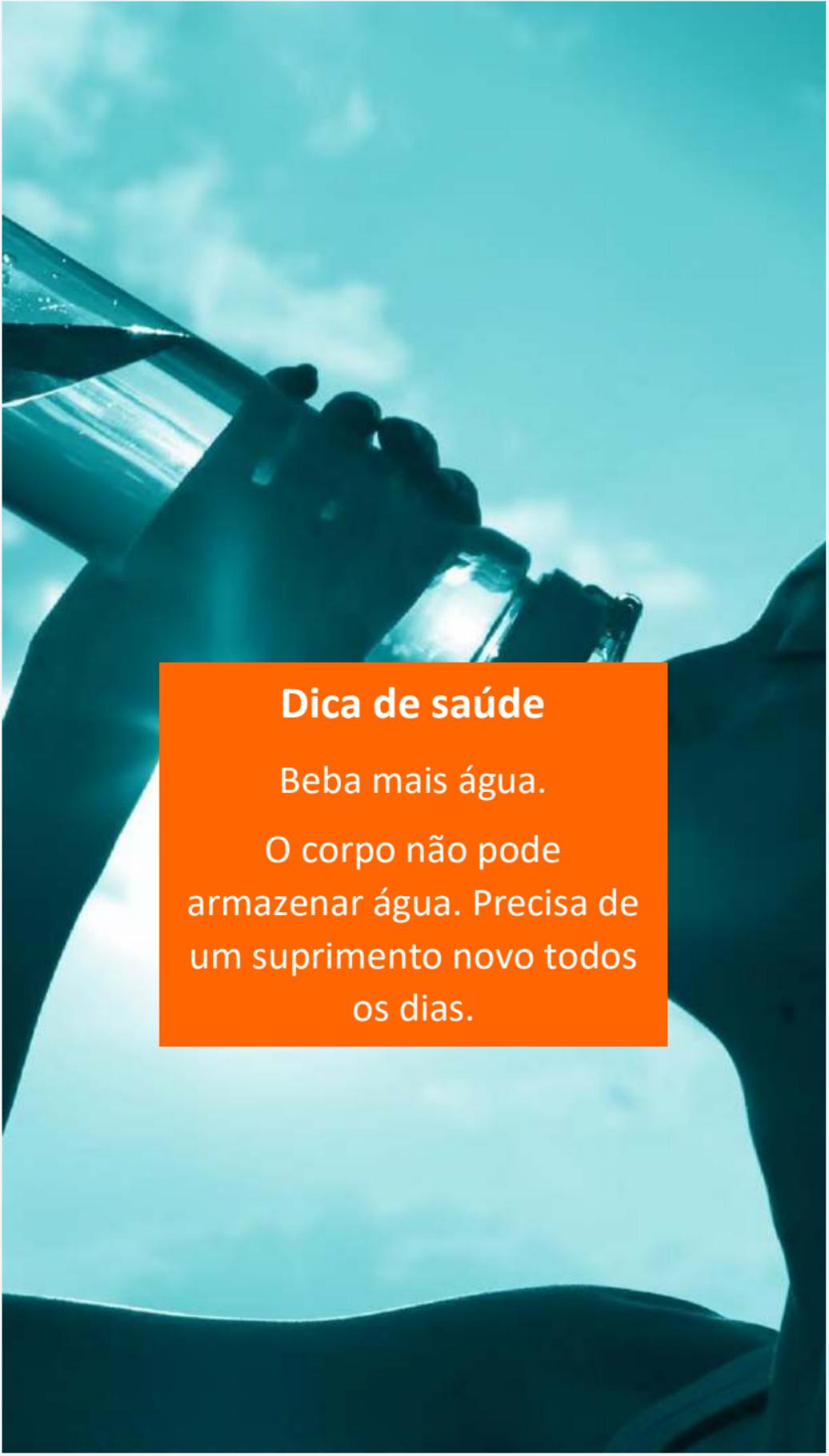
Divida em duas equipes. Cada equipe encontra oito objetos ao redor da casa para usar para construir uma torre.

Faça uma corrida para construir a torre mais alta possível. Faça isso como um revezamento.

Alternativamente, defina desafios diferentes cada vez usando os mesmos objetos, como torre mais forte, torre mais criativa, torre mais larga e assim por diante.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A silhouette of a person drinking water from a glass bottle against a bright, hazy sky. The person's hand is visible holding the bottle, and the water is being poured into their mouth. The background is a bright, overcast sky with soft clouds.

Dica de saúde

Beba mais água.

O corpo não pode armazenar água. Precisa de um suprimento novo todos os dias.

Aquecimento

**Caminhada do urso e do caranguejo**

Caminhe como um urso pela sala e volte como um caranguejo. Dê cinco voltas.

Caminhada do urso: Caminhe de barriga para baixo com os pés e as mãos no chão.

Caminhada de caranguejo: Caminhe de barriga para cima com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

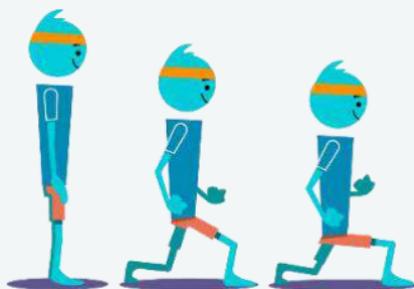
Descansem e conversem juntos.

Quando você ficou aterrorizado?

Vá mais fundo: o que o ajudou a lidar com esse terror?



Afundos com peso



Adicione peso ao movimento de afundo. Use uma mochila com um livro ou segure garrafas de água em suas mãos. Pense criativamente para encontrar pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembre-se de manter uma técnica adequada.

Complete duas séries de 10 repetições. Descanse 30 segundos entre as repetições.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Mais difícil: *Segure o peso sobre sua cabeça enquanto executa os afundos.*



Desafio preencha o copo



Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até um marcador para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue em revezamento até que o copo esteja cheio.

Três mergulhos = uma colher.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

Mais difícil: Aumente o número de mergulhos por colher.



Jesus atende às nossas necessidades

Leia Marcos 6:45-52.

Os discípulos mudaram de aterrorizados para espantados.

Todo mundo desenha um rosto aterrorizado de um lado de um pedaço de papel e um rosto espantado do outro. À medida que a história é lida, cada pessoa responde mostrando o rosto apropriado em seu papel.

- Jesus diz: “Tenham coragem! - Sou eu. Não tenha medo.” O que significa para você dizer “Jesus está no meu barco hoje?”

Converse com Deus: Faça um barco imaginário grande o suficiente para sua família. Sentem-se juntos nele e orem uns pelos outros para vivenciarem a presença de Jesus em seus desafios.



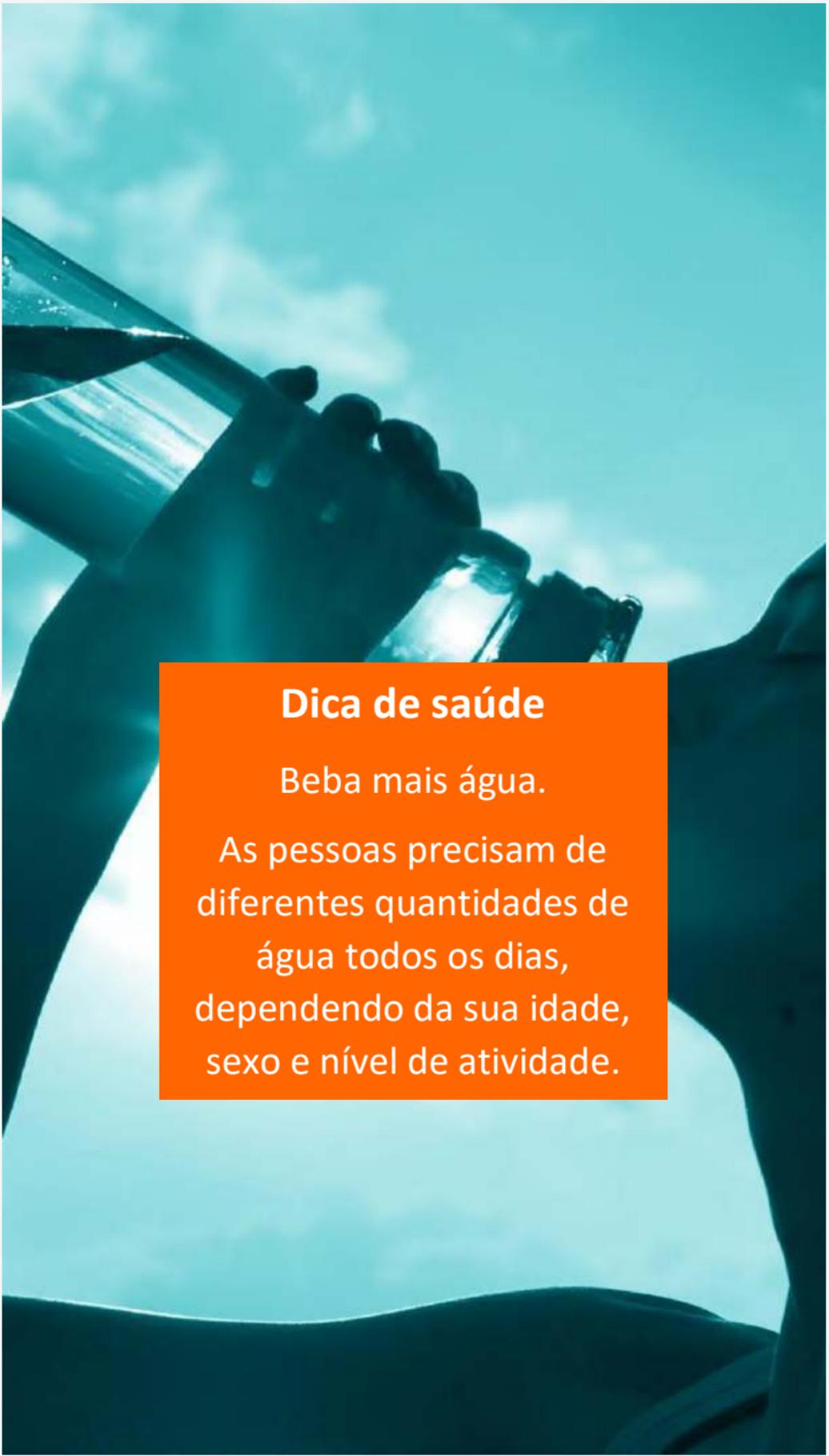
Desafio Jogue a Bola

Todo mundo faz uma bola de papel e pratica jogar e pegar com uma mão. Então, todos ficam em círculo e jogam sua bola para a direita ao mesmo tempo que pegam a bola da esquerda. Incentivem um ao outro.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Vá com mais força: aumente a velocidade.

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a clear plastic bottle. The person's hand and the bottle are in the foreground, with the sun creating a bright glow behind them. The background is a clear, bright sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by teal and orange tones.

Dica de saúde

Beba mais água.

As pessoas precisam de diferentes quantidades de água todos os dias, dependendo da sua idade, sexo e nível de atividade.

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