

Crescendo em Profundidade — Semana 10



*família.fitness.fé.diversão*



**Jesus inspira generosidade!**

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



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**Marcos  
14:3-9**

**Generosidade  
surpreendente**

**Generosidade  
esperada**

**Generosidade  
excepcional**



**Aquecimento**

**Mova-se com  
música**

**Estique até o  
céu**

**Correndo em  
lava quente**



**Mova-se**

**Agachamentos  
lentos**

**Agachamentos  
com parceiros**

**Agachamentos  
com peso**



**Desafio**

**Desafio de  
agachamento  
familiar**

**Desafio de  
prancha e  
agachamento**

**Revezamento  
com parceiro**



**Explore**

**Leia os versos  
e encene a  
história**

**Leia os  
versículos e  
considere o  
que é  
esperado**

**Leia os  
versículos e  
desenhe ou  
faça uma caixa  
de presente**



**Jogue**

**Palavras  
generosas**

**É melhor dar  
do que  
receber**

**Guarde o  
tesouro**

# 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



## Mova-se com música

Coloque uma música favorita. Dê voltas com as seguintes instruções no seu espaço até que a música termine:

- Corrida leve
- Corrida com elevação dos joelhos
- Chutes traseiros
- Saltando como um sapo



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre algo pelo qual você é muito grato.

***Vá mais fundo:*** *Como você demonstra gratidão quando recebe presentes?*



## Agachamentos lentos



Family.fit é sobre diversão, mas a técnica correta é importante também!

Complete cinco agachamentos da seguinte forma:

- Leve cinco segundos para descer o mais baixo possível
- Segure por três segundos
- Levante-se rápido em um segundo

Faça 20 repetições. Descanse depois de 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

**Mais fácil:** Faça o agachamento em uma cadeira baixa.

**Mais difícil:** Aumente as repetições.



## Desafio de agachamento familiar



Fique em um círculo de frente para o outro. Faça 150 agachamentos em família. Uma pessoa começa e, em seguida, toca para a próxima pessoa quando estiver pronta para uma pausa.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

**Mais difícil:** use um cronômetro. Repita o desafio e tente melhorar seu tempo.



## Generosidade surpreendente

Leia **Marcos 14:3-9** na Bíblia.

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

Pouco antes da Última Ceia, Jesus compartilha uma refeição com Simão (um leproso que Ele provavelmente curou), alguns outros convidados, e um visitante inesperado que é incrivelmente generoso.

### **Passagem bíblica — Marcos 14:3-9 (NVI)**

Estando Jesus em Betânia, reclinado à mesa na casa de um homem conhecido como Simão, o leproso, aproximou-se dele certa mulher com um frasco de alabastro contendo um perfume muito



caro, feito de nardo puro. Ela quebrou o frasco e derramou o perfume sobre a cabeça de Jesus. Alguns dos presentes começaram a dizer uns aos outros, indignados: “Por que este desperdício de perfume? Ele poderia ser vendido por trezentos denários, e o dinheiro dado aos pobres”. E a repreendiam severamente. “Deixem-na em paz”, disse Jesus. “Por que a estão perturbando? Ela praticou uma boa ação para comigo. Pois os pobres vocês sempre terão consigo, e poderão ajudá-los sempre que o desejarem. Mas a mim vocês nem sempre terão. Ela fez o que pôde. Derramou o perfume em meu corpo antecipadamente, preparando-o para o sepultamento. Eu lhes asseguro que onde quer que o evangelho for anunciado, em todo o mundo, também o que ela fez será contado em sua memória”.

## ***Discuta:***

Encontre alguns adereços e figurinos simples e encene a história. Não se apresse. Pare para considerar os sentimentos e respostas de cada pessoa na história.

- Por que a mulher derramou o perfume em Jesus?

**Converse com Deus:** Medite silenciosamente sobre sua própria resposta a Jesus. Agradeça por tudo o que Ele fez por vocês e adore-O.



## Palavras generosas

Coloque uma folha de papel nas costas de cada pessoa e dê a todos uma caneta. Revezem-se para escrever coisas positivas sobre cada membro da família em seu papel. Os mais jovens podem desenhar ou pedir ajuda para escrever. Quando todos terminarem, retire os papéis e sente-se em círculo para ler.



<https://youtu.be/DjGOfaWJC0>

### **Refletir:**

Como se sentiu depois de ler as palavras sobre você? Foi difícil escrever sobre outros membros da família? Por quê?



## Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela”  
da tecnologia.

# Aquecimento



## Estique até o céu

Fique em pé, em seguida, abaixe-se até uma posição de flexão. Novamente fique de pé e estique os braços para o céu. Enrole-se para baixo novamente, estender o pé direito para equilíbrio e braço direito para o céu. Enrole-se novamente, fique de pé e repita no lado esquerdo.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Descansem e conversem juntos.

A quem você da regularmente? Você pode dar tempo, ajuda prática, dinheiro...

***Vá mais fundo:*** Quando você foi desafiado a dar mais do que o habitual?



## Agachamentos com parceiros



Fique de frente para um parceiro. Segure os pulsos um do outro e agache ao mesmo tempo. Faça três rodadas de 15 agachamentos.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

**Mais difícil:** Aumente o número de rodadas.



## Desafio de prancha e agachamento



Trabalhe com um parceiro.

Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha, a outra pessoa faz agachamentos. Mude de lugar após 10 agachamentos.

Faça quatro rodadas.

***Mais difícil:*** Aumente o número de rodadas.



## Generosidade esperada

Leia Marcos 14:3-9.

Conte uma piada sem contar o final. Os outros conseguem adivinhar o final?

Muitas vezes podemos pensar em resultados que estamos esperando. Sabemos como vai acabar a história.

Os versos 4-5 nos mostram que os convidados pensaram que o perfume caro deveria ser usado “como esperado”. Jesus, no entanto, honrou a mulher por dar inesperadamente. Jesus está nos chamando para alguns atos inesperados de gratidão e adoração?

**Converse com Deus: Pergunte a Deus** se a sua doação (individual ou familiar) precisa ser redirecionada ou aumentada. Dê tempo para que Ele fale e inspire você.





## É melhor dar do que receber

Use fita ou corda para fazer uma linha no meio do seu espaço. Escolha pelo menos duas coisas macias por pessoa, como sapatos ou brinquedos de pelúcia que podem ser jogados com segurança e coloque-os na linha. Divida em duas equipes, recue da linha e defina um alarme de três minutos. No “já”, corra para a linha, pegue um item e jogue-o para o outro lado. Continue jogando de um lado para o outro até o tempo acabar.

A equipe com menos itens ganha.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



## Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.  
Desligue todas as telas  
durante as refeições.

## 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 pesado.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

Descansem e conversem juntos.

Qual é o melhor presente que você já recebeu?

***Vá mais fundo:*** *Que talento especial Deus lhe deu?*



## Agachamentos com peso



Adicione peso ao agachamento, se puder. Revezem-se para pegar uma mochila, uma grande garrafa de água (ou uma criança!) e completar 10 agachamentos.

Incentive uns aos outros!

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

***Mais fácil:*** Faça cinco agachamentos cada rodada.



## Revezamento com parceiro



Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa faz polichinelos enquanto seu parceiro rasteja 10 metros como um urso, faz cinco agachamentos com saltos, e depois rasteja de volta como um caranguejo. Dê um “high five” e troque de lugares.

Na segunda rodada, faça 10 abdominais em vez de agachamentos.

Termine com “high five”.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## Generosidade excepcional

Leia Marcos 14:3-9.

Cheire um pouco de perfume ou flores. O perfume que a mulher derramou na cabeça de Jesus valeu provavelmente um ano de salário. Mesmo que ela não tenha percebido isso, a mulher estava preparando Jesus para Sua crucificação e sepultamento.

As palavras de Jesus no versículo 7 mostram que dar aos pobres é esperado de nós. Dar presentes extraordinários — mesmo extravagantes — a Jesus deve ser a nossa resposta à Sua incrível generosidade e amor para conosco.

Desenhe ou faça uma caixa de presente para cada pessoa. Decore e escreva o talento especial ou habilidade que Deus lhe deu dentro.

**Converse com Deus:** Segure a caixa de presente diante de Deus. Peça-Lhe para usar este dom para Seus propósitos.



### 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 começam na outra extremidade da sala e silenciosamente se arrastam 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/r3lPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3lPb7AY_cs)



## Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.  
Planeje atividades familiares para substituir o tempo nas telas.  
Seja criativo!



# 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)