

Crescendo em Profundidade — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



Jesus ama crianças!

www.family.fit



Dia 1

Dia 2

Dia 3

Marcos
10:13-16

Quem parece
sem importância
em nosso
mundo

As crianças são
valiosas para
Jesus

As crianças são
um exemplo a
seguir



Aquecimento

Aquecimento
nos cantos

Siga o líder

Cachorro Vira-
lata



Mova-se

Flexões na
parede

Flexões
com parceiros

100 flexões com
parceiros



Desafio

Revezamento de
flexões

Flexões com
desafio

Pegue a cauda



Explore

Leia os versos e
encontre
objetos
importantes

Leia versos e
faça mímica de
como chamar a
atenção

Leia os
versículos e fale
sobre o que
podemos
aprender com as
crianças



Jogue

Competição
familiar

Altere o
alinhamento

Construir uma
cabana

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



Aquecimento nos cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.

1. 10 polichinelos
2. 10 corrida no lugar
3. 10 mountain-climbers
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

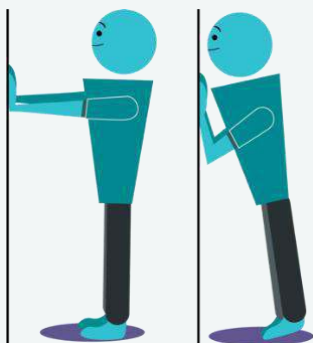
Descansem e conversem juntos.

Quais são as duas primeiras coisas que você faz todas as manhãs?

Vá mais fundo: classifique todos os eventos habituais do seu dia com base na importância.



Flexões na parede



Fique de pé com os braços esticados em direção a uma parede. Incline-se para a frente, coloque as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurre de volta para a posição original.

Complete 10 e descanse. Faça três rodadas.

Mais fácil: fique mais perto da parede.



Revezamento de flexões



Dividam-se em duas equipes e fiquem em lados opostos da sala. Coloque 21 objetos como brinquedos, colheres ou bolas no meio.

Os membros de cada equipe se revezam para correr para o centro, fazer cinco flexões, pegar um objeto e correr de volta para passar para a próxima pessoa. Continue até que todos os objetos sejam pegos.

Qual equipe coletou mais?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

Mais fácil: faça as flexões em uma parede.



Quem parece sem importância no nosso mundo?

Leia **Marcos 10:13-16** da Bíblia.

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

Jesus havia se tornado muito popular e multidões se reuniram para vê-lo e ouvir Seus ensinamentos. Com tantas pessoas, os discípulos ficaram infelizes por alguns terem trazido seus filhos a Jesus para serem abençoados.

Passagem da Bíblia — Marcos 10:13-16 (NVI)

Alguns traziam crianças a Jesus para que tocasse nelas, mas os discípulos os repreendiam. Quando Jesus viu isso, ficou indignado e lhes disse: “Deixem vir a mim as crianças, não as impeçam; pois o Reino de Deus pertence aos que são semelhantes a elas. Digo-

lhes a verdade: Quem não receber o Reino de Deus como uma criança, nunca entrará nele”. Em seguida, tomou as crianças nos braços, impôs-lhes as mãos e as abençoou.

Discuta:

Leia Marcos 10:13-16.

Corra e pegue as três melhores coisas que você levaria para uma ilha deserta.

- Por que você escolheu estas três?

Na época bíblica, as crianças eram muitas vezes consideradas sem importância.

- O que a reação dos discípulos nos diz sobre sua opinião sobre as crianças?
- Quem não tem importância no seu mundo?

Escreva nomes de pessoas “sem importância” o menor que puder em um pedaço de papel. Pegue uma câmera de telefone e amplie os nomes.

Converse com Deus: Peça ajuda a Deus para ver nessas pessoas o que Ele vê e aceitá-las como Ele faz.



Competição familiar

Qual membro da família pode fazer o seguinte:

- Salto mais distante
- O tempo mais longo de pé em uma perna
- Tempo mais longo sem piscar
- Dizer seu nome completo em um suspiro
- Driblar uma bola por mais tempo
- Prancha ou agachamento mais longo

Invente algo. Divirta-se!

A vibrant, high-quality photograph of water cascading from a dark stone spout into a pool. The water is crystal clear and splashes as it hits the pool. In the background, there are lush green plants and a range of blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água.

Aquecimento



Siga o líder

Coloque sua música favorita. Corra em círculos.

Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Uma palma — faça um superman
- Duas palmas — faça dois afundos
- Três palmas — faça três patinadores de velocidade

Mude de líderes depois de um minuto.

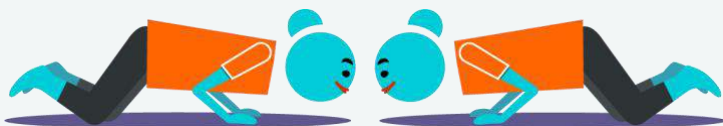
Descansem e conversem juntos.

Qual é o item mais caro que você já tocou?

Vá mais fundo: Qual é a sua posse mais valiosa?



Flexões de parceiros



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos perto do seu lado.

Fique de frente do seu parceiro com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam flexões ao mesmo tempo e, em seguida, dê um toque na mão do parceiro.

Complete 10 e descanse. Faça duas rodadas.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



Flexões com desafio

Escreva as seguintes tarefas em pequenos pedaços de papel, dobre e coloque em um recipiente:

- 5 flexões
- 10 flexões
- 15 flexões
- 20 flexões
- Dê um abraço em alguém
- Bata na mão de alguém
- Faça uma massagem em alguém
- Pegue um copo de água para todos

Revezem-se fazendo a tarefa escolhida. Ajudem-se uns aos outros, conforme necessário.

Complete três rodadas.



As crianças são valiosas para Jesus

Leia Marcos 10:13-16.

- Como você tentaria chamar a atenção de Jesus em uma multidão? Encene.

Muitas pessoas tentavam alcançar Jesus.

- Por que você acha que Ele insistiu especificamente para que as crianças viessem até Ele?
- Como determinamos o valor das pessoas?

Converse com Deus: Escreva em um papel em forma de coração “Você é precioso para Deus e para nós”. Dê um a cada membro de sua família e ore por eles.



Altere o alinhamento

Todo mundo fica em fila. Marque quanto tempo leva para a família se colocar em ordem conforme as instruções:

- Mais baixo para mais alto
- Mais novo para o mais velho
- Ordem alfabética do primeiro nome
- Comprimento do cabelo
- Número de livros lidos no último mês



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água.

Beber água antes de uma refeição ajuda a perder peso.



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.

Quem é alguém que você quer ser igual?

Vá mais fundo: o que você imitaria dessa pessoa?



100 flexões com parceiros

Trabalhe com um parceiro. Um começa com uma flexão. Então o outro faz duas flexões. O primeiro faz três flexões. Então o outro faz quatro. Continue até 10 flexões e descanse quando não for a sua vez. Quando chegar aos 10, volte para um. Ao final, terá completado 100 flexões com seu par.

Nossa!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

***Mais fácil:** faça flexões na parede ou nos joelhos.*



Pegue a cauda

Defina os limites do jogo.

Todo mundo usa um cachecol ou uma toalha pequena como uma “cauda” na parte de trás de suas calças. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder sua cauda, faça três flexões e continue o jogo. Divirta-se!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Mais difícil: Aumente as flexões para cinco.



As crianças são um exemplo a seguir

Leia Marcos 10:13-16.

Jesus notou as crianças, orou por elas, e as colocou como exemplo para os outros.

Isso não é incrível?

Faça uma lista das diferenças entre crianças e adultos.

- Como as crianças podem nos ensinar sobre receber o Reino de Deus?

Converse com Deus: Senhor, obrigado que podemos aprender uns com os outros. Obrigado pelas crianças que nos lembram de ser confiantes e abertos a novas ideias.



Construir uma casa de brincar

Divirta-se com sua família construindo um forte / castelo / tenda. Seja criativo.

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout into a pool. The water is clear and blue, splashing as it falls. In the background, there are green bushes and blue mountains under a clear sky.

Dica de saúde

Beba mais água.

Água suficiente nos ajuda a pensar, focar e concentrar-se melhor.

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://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