

Crescendo em Profundidade — Semana 8



família.fitness.fé.diversão



Jesus faz o impossível!

www.family.fit



Dia 1

Dia 2

Dia 3

**Marcos
10:17-31**

**Ser bom não é
suficiente**

**É impossível
salvar a si
mesmo**

**Deus ama nos
salvar**



Aquecimento

Revezamento

**Circulo
ininterrupto**

**Espelho
de
aquecimento**



Mova-se

**Abdominais
com parceiros**

**Abdominais
de borboleta**

**Abdominais
com peso**



Desafio

**Desafio
aleatório**

**Tabata com
abdominais e
flexões**

**Pega-pega
com
abdominais**



Explore

**Leia os
versículos e
escreva uma
lista para
verificar**

**Desafio de
versículos e
objetos**

**Leia os
versículos e
abra uma
tampa de
garrafa dura**



Jogue

**Formigas em
um tronco**

**Eu preciso, eu
preciso**

Enrolado

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

Enquanto todos fazem polichinelos, uma pessoa corre para o lado mais distante da sala ou do quintal, pega um objeto e corre de volta. Ele dá o objeto a outra pessoa para continuar o revezamento. Continue até que todos tenham corrido uma vez.

Descanse, depois faça outro revezamento enquanto todos fazem patinadores de velocidade.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre pontos positivos e negativos de seguir regras.

Vá mais fundo: o que faz você pensar que uma pessoa é boa?



Abdominais com parceiros



Deite de costas com as pernas dobradas e os pés firmes no chão. Enrole seu corpo em direção aos joelhos para fazer o abdominal. Retorne à posição inicial.

Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura seus pés. Faça cinco abdominais e troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Mais difícil: faça cinco ou mais rodadas.



Desafio aleatório

Escreva os números de 1 a 10 em pedaços de papel e coloque-os em um chapéu ou tigela.

Cada pessoa escolhe um papel e faz o número de abdominais indicado antes de tocar para a próxima pessoa.

Devolva todos os papéis no recipiente. Faça três rodadas. Mude o movimento a cada vez ou até mesmo acrescente ações divertidas.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

Mais difícil: faça quatro ou mais rodadas.



Ser bom não é suficiente

Leia **Marcos 10:17-31** da Bíblia.

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

Jesus continuamente desafiou Seus discípulos em seu pensamento. Nestes versículos Jesus encontra um homem rico e religioso e ensina-nos verdades importantes sobre o Reino de Deus.

Passagem da Bíblia — Marcos 10:17-31 (NVI)

Quando Jesus ia saindo, um homem correu em sua direção, pôs-se de joelhos diante dele e lhe perguntou: “Bom mestre, que farei para herdar a vida eterna?”

Respondeu-lhe Jesus: “Por que você me chama bom? Ninguém é bom, a não ser um, que é Deus. Você conhece os mandamentos: ‘não

matarás, não adulterarás, não furtarás, não darás falso testemunho, não enganarás ninguém, honra teu pai e tua mãe.”

E ele declarou: “Mestre, a tudo isso tenho obedecido desde a minha adolescência”.

Jesus olhou para ele e o amou. “Falta-lhe uma coisa”, disse ele. “Vá, venda tudo o que você possui e dê o dinheiro aos pobres, e você terá um tesouro no céu. Depois, venha e siga-me”. Diante disso ele ficou abatido e afastou-se triste, porque tinha muitas riquezas.

²³ Jesus olhou ao redor e disse aos seus discípulos: “Como é difícil aos ricos entrar no Reino de Deus!”

Os discípulos ficaram admirados com essas palavras. Mas Jesus repetiu: “Filhos, como é difícil entrar no Reino de Deus! É mais fácil passar um camelo pelo fundo de uma agulha do que um rico entrar no Reino de Deus”. Os discípulos ficaram perplexos, e perguntavam uns aos outros: “Neste caso, quem pode ser salvo?”

Jesus olhou para eles e respondeu: “Para o homem é impossível, mas para Deus não; todas as coisas são possíveis para Deus”.

Então Pedro começou a dizer-lhe: “Nós deixamos tudo para seguir-te”.

Respondeu Jesus: “Digo-lhes a verdade: Ninguém que tenha deixado casa, irmãos, irmãs, mãe, pai, filhos, ou campos, por causa de mim e do evangelho, deixará de receber cem vezes mais já no tempo presente casas, irmãos, irmãs, mães, filhos e campos, e com eles perseguição; e, na era futura, a vida eterna. Contudo, muitos primeiros serão últimos, e os últimos serão primeiros”.

Discuta:

Leia Marcos 10:17-31.

Escreva uma lista de verificação das coisas que um bom aluno ou trabalhador faria. Leia os versículos 17-22. Escreva uma dessas listas para o homem que conheceu Jesus.

- O que ele acertou e o que ele errou?

Nenhum de nós vive perfeitamente. Ninguém é bom, exceto Deus!

Converse com Deus: Pense nas coisas que você fez de errado que feriram os outros. Peça perdão a Deus. Graças a Deus porque Ele é bom!



Formigas em um tronco

Todo mundo fica em um “tronco” (uma fila, tronco ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Faça de novo e tente bater o seu tempo.



https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass. Numerous bubbles are visible in the water, and the overall scene is bathed in a soft, teal-colored light. The background is blurred, focusing attention on the water and the glass.

Dica de saúde

Beba mais água.

Aquecimento



Círculo ininterrupto



Todo mundo fica de mãos dadas em círculo.
Faça estes movimentos juntos:

- 5 agachamentos
- 5 afundos
- 5 Superman
- 5 flexões

Repita. Tente não quebrar o círculo.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Descansem e conversem juntos.

Que coisas são difíceis para você fazer sozinho?

Vá mais fundo: O que é algo que você acharia impossível de fazer?



Abdominais de borboleta

Deite-se com os pés juntos e joelhos abertos — como uma borboleta. Tente manter os pés no chão enquanto faz cinco abdominais. Descanse entre as rodadas. Faça três rodadas.

Mais difícil: faça cinco rodadas ou mais.



Tabata com abdominais e flexões



Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça abdominais por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Faça flexões por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos.

Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de repetições em 20 segundos.



É impossível salvar a si mesmo

Leia Marcos 10:23-26.

Reúna cinco objetos de tamanhos diferentes em sua casa. Veja se consegue colocá-los através de um pequeno buraco ou no “fundo” de uma agulha.

- O que você teria que fazer com o camelo para ele passar pela agulha?

É impossível, não é? Esta é uma grande imagem de nós tentando entrar no reino de Deus por sermos bons o suficiente.

Converse com Deus: Escreva algumas coisas boas das quais vocês, como família, se orgulham. É impossível usar essas coisas para qualificá-lo para entrar no Reino de Deus. Peça a Deus para ajudá-lo a ver o que Ele quer.



Eu preciso, eu preciso

Uma pessoa lidera o jogo. Eles gritam: “Eu preciso, eu preciso... de uma bola.” Todo mundo corre para encontrar uma bola.

Quem trazer o objeto de volta primeiro ganha um ponto. Continue o jogo pedindo objetos domésticos comuns.

Depois de algumas rodadas, troque o líder. Peça objetos de maior valor, como dinheiro, telefones, relógios ou doces. Ganhe cinco pontos por estes itens se você for o primeiro a trazê-los.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

Discuta:

Como foi encontrar e dar objetos mais valiosos? Isso mudou alguma coisa?

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that falls into the glass, splashing and creating numerous bubbles. The entire image has a monochromatic teal or light blue color cast. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água.

Sempre leve água com você
e beba um pouco quando
sentir sede.

Aquecimento



Aquecimento espelho

Fique com um parceiro. Uma pessoa decide ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, afundos e assim por diante. A outra pessoa age como espelho e segue as ações.

Troque funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Descansem e conversem juntos.

O que você pediu a alguém para te ajudar esta semana?

Vá mais fundo: é fácil ou difícil para você pedir ajuda?



Abdominais com pesos



Encontre um objeto ao redor de sua casa que tenha algum peso, como uma garrafa de água, um brinquedo ou outra coisa que você possa segurar.

Faça cinco abdominais enquanto segura o peso perto do peito. Certifique-se de contrair seu abdômen enquanto faz o abdominal!

Descanse. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Mais difícil: Complete cinco ou mais rodadas.



Pega-pega com abdominais



Encontre um espaço onde todos possam correr. Uma pessoa é o “pegador”, que persegue a todos. Quando alguém é pego, esta pessoa deve parar e fazer três abdominais. Ele então se torna o novo pegador.

Jogue por três minutos ou até que todos estejam exaustos.

Vá com mais força: Jogue por cinco minutos.



Deus ama nos salvar

Leia Marcos 10:24 -31.

Pegue uma garrafa ou frasco bem fechado. Deixe a pessoa mais jovem da família tentar abrir. Se não conseguir, deve pedir ajuda à próxima pessoa.

Embora seja impossível para nós salvarmos a nós mesmos, Deus pode nos salvar. Ele quer que lhe peçamos humildemente. Faça isso agora!

Converse com Deus: Senhor Jesus, eu não posso me salvar sendo bom o tempo todo. Continuo a falhar. Preciso que me salve. Coloco minha confiança no Senhor.



Enrolado

Fiquem em um círculo, ombro com ombro. Estenda sua mão direita e segure a mão direita de outra pessoa. Faça o mesmo com a mão esquerda. Trabalhem juntos para se desembaraçarem, mantendo as mãos conectadas o tempo todo.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling column of liquid that splashes into the glass. The background is a soft, out-of-focus light blue. The entire image has a teal/cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid on the lower-middle part of the image, containing white text.

Dica de saúde

Beba mais água.

Ajude o meio ambiente
reciclando garrafas
plásticas vazias.

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