

Crescendo em Profundidade — Semana 9



família.fitness.fé.diversão



**Jesus atende nossas
necessidades!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Marcos
10:46-52**

**Chame Jesus a
qualquer
momento**

Jesus nos ouve

**Jesus está
pronto para
responder**



Aquecimento

**Bola de
velocidade**

Estrela do mar

**Caminhada do
urso e do
caranguejo**



Mova-se

**Mountain
climbers**

**Mountain
climbers com
parceiros**

**Mountain
climbers com
pausa**



Desafio

**Desafio
Tabata**

**Agachamento
costas com
costas**

20, 15, 10, 5



Explore

**Leia os
versículos e
desafio de se
levantar**

**Leia versículos
e identifique
um som
secreto**

**Leia os
versículos e
pensem
juntos em
como ajudar**



Jogue

**Juntos
ficamos**

Juntos vamos

**Basquete com
meia**

Começando

Ajude sua família a ser ativa dentro ou fora esta semana com três sessões divertidas:

- Envolver 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



Bola de velocidade

Encontre uma bola. Todo mundo corre ao redor do espaço jogando a bola um para o outro. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

Descansem e conversem juntos.

Quando você esteve em uma grande multidão vendo alguém famoso?

Vá mais fundo: *Como você responde quando vê pessoas famosas ou times?*



Mountain climbers



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Mova um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mova o pé de volta para a posição inicial. Repita com a outra perna.

Faça 50 repetições. Descanse depois de cada 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Mais fácil: Reduza o número de repetições para 20 ou 30.

Mais difícil: Aumente o número de repetições para 80 ou 100.



Desafio Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça mountain climbers por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Corra no lugar por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



Chame Jesus a qualquer momento

Leia **Marcos 10:46-52** da Bíblia.

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

Jesus estava a caminho de Jerusalém. Ao caminhar, Jesus e Seus discípulos passaram por um mendigo cego perto de Jericó. Bartimeu, o cego, grita pela ajuda de Jesus — mesmo quando outros lhe dizem para ficar quieto. Jesus responde à sua necessidade mais profunda.

Passagem bíblica — Marcos 10:46-52 (NVI)

Então chegaram a Jericó. Quando Jesus e seus discípulos, juntamente com uma grande multidão, estavam saindo da cidade, o filho de Timeu, Bartimeu, que era cego,

estava sentado à beira do caminho pedindo esmolas. Quando ouviu que era Jesus de Nazaré, começou a gritar: “Jesus, Filho de Davi, tem misericórdia de mim!”

Muitos o repreendiam para que ficasse quieto, mas ele gritava ainda mais: “Filho de Davi, tem misericórdia de mim!”

Jesus parou e disse: “Chamem-no”.

E chamaram o cego: “Ânimo! Levante-se! Ele o está chamando”. Lançando sua capa para o lado, de um salto, pôs-se de pé e dirigiu-se a Jesus.

“O que você quer que eu lhe faça?” perguntou-lhe Jesus.

O cego respondeu: “Mestre, eu quero ver!”

“Vá”, disse Jesus, “a sua fé o curou”. Imediatamente ele recuperou a visão e seguia a Jesus pelo caminho.

Discuta:

Todo mundo senta de pernas cruzadas no chão ou em uma cadeira. Marque o tempo de cada pessoa para ver quanto leva para se

levantar sem usar as mãos, bater palmas cinco vezes e gritar “Jesus, Filho de Davi”.

Quem foi o mais rápido?

Quando Bartimeu chamou Jesus de “Filho de Davi”, ele estava dizendo que acreditava que Jesus era o Messias. Os judeus aguardavam ansiosamente a vinda do Messias, que salvaria as pessoas de seus pecados.

Para que você chamaria Jesus?

Converse com Deus: Passe tempo em oração silenciosa. Imagine-se em uma multidão, vendo Jesus. Agora, revezam-se para dizer uma frase para descrever suas reações. Agradeça a Jesus por estar presente.



Juntos ficamos

Sente-se no chão de costas para trás com um parceiro. Junte os braços. Agora tente levantar-se enquanto mantém as costas tocando e os braços ligados. Empurrar um contra o outro ajuda.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

Mais difícil: Tente pegar objetos ao redor da casa enquanto estiver conectado!

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several social media icons and emojis: a red heart, a blue thumbs-up, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with an open mouth, and a yellow smiley face with a neutral expression. The text is contained within an orange rectangular box.

Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela”
da tecnologia.

Aquecimento



Estrela do mar

Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa fica em uma posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e retorna ao início. Repita 10 vezes e, em seguida, trocar de lugar.

Faça três rodadas.



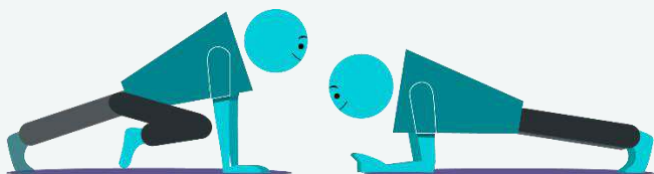
[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre algum momento em que você teve que lutar para ser ouvido.

Vá mais fundo: *Quais vozes precisam ser mais ouvidas em nossa comunidade?*

Mountain climbers com parceiros



Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz 10 mountain climbers enquanto a outra pessoa está em posição de prancha. Troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Vá com mais força: faça cinco rodadas.



Agachamento costas com costas



Fique de costas com um parceiro. Apoie as costas um no outro e desça para uma posição de agachamento de 90 graus.

Mantenham essa posição e passem uma bola por cima da cabeça um para o outro. Veja quantas vezes você consegue passar em 30 segundos.

Descanse e repita.

Faça três rodadas. Tente aumentar o número de bolas a cada rodada.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Jesus nos ouve

Leia Marcos 10:46-52.

Cada pessoa secretamente encontra um objeto que faz um som. Sentem-se em círculo com os olhos fechados. Agora revezem-se para ouvir o som de cada objeto.

Consegue identificar cada um?

Bartimeu estava fazendo muito barulho e muitas pessoas lhe disseram para parar! Mas ele gritou ainda mais alto. Jesus nos ouve quando O chamamos — desde nossos gritos até nossos sussurros.

Com o que você precisa de Jesus para ajudá-lo?

Converse com Deus: Diga a Deus as necessidades de sua casa em sussurros. Pause e em voz mais alta, agradeça-Lhe por ouvi-lo.



Juntos vamos

Alinham-se um ao lado do outro. Usando um pano ou meia de nylon, amarre-se ao tornozelo das pessoas de ambos os lados (as pessoas em cada extremidade terão seu pé externo livre).

Como equipe, trabalhem juntos para passar de um ponto de partida para o final o mais rápido possível. Certifique-se de que você fique conectado.

Descanse e repita.

Faça três rodadas. Tente ficar mais rápido a cada vez.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

The background of the image shows a person's hands holding a smartphone. The person is wearing a white watch on their left wrist. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow smiley faces with different expressions like surprise, happiness, and neutral. The overall scene is slightly blurred, focusing on the phone and the person's hands.

Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Limite o número de horas
que você olha para as telas
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/HE9ljmzwB_A

Descansem e conversem juntos.

Quando você recebeu algo que era **exatamente** que você precisava? Pode ter sido um presente, conselho, assistência...

Vá mais fundo: *Por que era importante conseguir algo que você realmente precisava no momento certo?*

Mountain climbers com pausa



Faça 10 mountain climbers e, em seguida, mantenha uma posição de Superman com braços e pernas fora do chão por 10 segundos.

Faça cinco rodadas sem pausas.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Mais fácil: Se segure na posição por apenas cinco segundos.

20, 15, 10, 5



Comece com “high five” e depois faça:

- 20 polichinelos
- 15 patinadores de velocidade
- 10 mergulhos de cadeira
- 5 abdominais

Termine com “high fives”.

Faça três rodadas sem descanso entre eles.

Marque o tempo.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Jesus está pronto para responder

Leia Marcos 10:46-52.

A multidão mudou. Passou de dizer a Bartimeu para parar de gritar, a encorajá-lo. “Não tenha medo! Vamos lá!” Então ele saltou, cheio de esperança, e Jesus o curou.

Pense em alguém em sua comunidade que está em necessidade. Juntos, pensem em ideias para ajudá-los.

Sua família poderia ajudar de alguma forma?

Estamos “animados” para responder?

Podemos levar outros a buscá-Lo também?

“Ele está te chamando!”

Converse com Deus: Senhor, nos ajude a perceber as necessidades das pessoas ao nosso redor e responder.



Basquete com meia

Faça uma bola de uma meia enrolada. Uma pessoa usa seus braços como o cesta.

Escolha três lugares de onde arremessar a bola. Todos recebem três chances de cada lugar. Conte o número de arremessos bem sucedidos para definir o vencedor.

Jogue novamente e vende os olhos da pessoa arremessando.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus, with various social media icons and emojis floating around it. The icons include a red heart, a blue thumbs up, and several yellow smiley faces with different expressions like surprise, happiness, and neutral. The background is blurred, showing other people's hands and arms, suggesting a crowded social setting.

Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Feche algumas contas de
mídia social.

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](http://site.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