

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:

- 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



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 close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The background is blurred, showing other people and lights. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and several yellow smiley faces with different expressions (happy, surprised, neutral).

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.



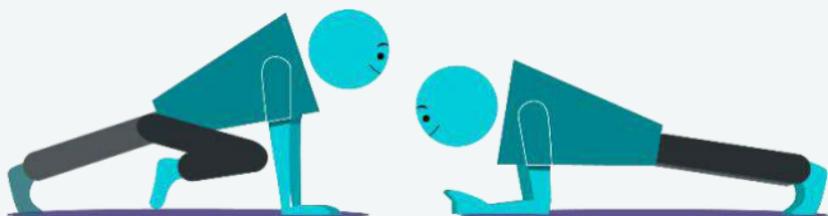
[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

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>



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>

The background is a blurred image of a person's hand holding a smartphone. Overlaid on this are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow emojis (smiling face with rosy cheeks, surprised face, neutral face).

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](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