

Crescendo em Profundidade — Semana 11



família.fitness.fé.diversão



**Jesus se submete à vontade
de Deus!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
15:12-20, 37-
39

Pilatos cede à
multidão

Jesus se
submete à
vontade de Deus

Jesus
reconhecido
como Deus



Aquecimento

Revezamento
com desenho

Aquecimento
nos cantos

Siga o líder



Mova-se

Prancha básica

Pranchas para
cima e para
baixo

Pranchas
espelhadas



Desafio

Relógio louco

Batalha das
meias

Desafio de
prancha e
afundo



Explore

Leia os
versículos e
discuta

Ler versículos e
encene a
história

Leia versículos e
conte sua
história



Jogue

Chute a lata

Queda de
confiança

Caminhada em
família

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.



Revezamento com desenho

Faça um revezamento familiar. Uma pessoa faz cinco burpees, corre para um papel no lado mais distante da sala e desenha uma parte do corpo. Corre de volta e passa para a próxima pessoa, que faz o mesmo. O objetivo é que a família desene um corpo inteiro (cabeça, corpo, braços, mãos, pernas, pés) o mais rápido possível.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

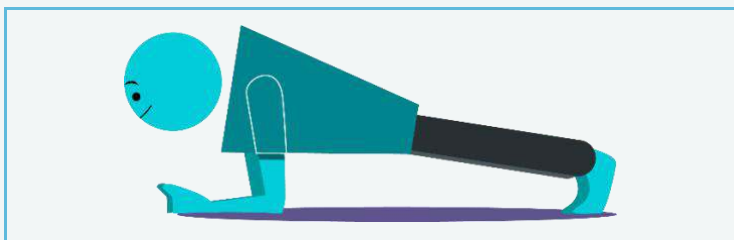
Descansem e conversem juntos.

Quando você esteve em uma multidão gritando as mesmas palavras juntos?

Vá mais fundo: *Quando você fez algo que você não queria fazer apenas para agradar os outros?*



Prancha básica



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Apoie o seu peso nos cotovelos.

Segure por 20 segundos e descanse. Repita mais uma vez.

Vá com mais força: *Mova-se entre as mãos e os cotovelos em uma ação fluida.*



Relógio louco

Você precisará de uma garrafa de plástico e papéis com os números 1 a 12.

Coloque os números no chão como um relógio e coloque a garrafa no meio.

Revezem-se para girar a garrafa. Toda a família faz esse número de repetições de qualquer movimento que escolherem (por exemplo, sete agachamentos ou três abdominais).

Jogue por cinco minutos.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Mais fácil: Jogue por três minutos.



Pilatos cede à multidão

Leia **Marcos 15:12-15** da Bíblia.

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

Depois de três anos de ministério e 33 anos na terra, chegamos ao último dia da vida de Jesus. Os líderes judeus entregam Jesus a Pilatos, o governador romano, e exigem que Ele seja crucificado. Antes que este castigo cruel seja realizado, Jesus é humilhado e torturado em nosso lugar.

Passagem bíblica — Marcos 15:12-20, 37-39 (NVI)

“Então, que farei com aquele a quem vocês chamam rei dos judeus?” perguntou-lhes Pilatos.

“Crucifica-o”, gritaram eles. “Por quê? Que crime ele cometeu?”, perguntou Pilatos.

Mas eles gritavam ainda mais: “Crucifica-o!”

Desejando agradar a multidão, Pilatos soltou-lhes Barrabás, mandou açoitar Jesus e o entregou para ser crucificado.

¹⁶ Os soldados levaram Jesus para dentro do palácio, isto é, ao Pretório e reuniram toda a tropa. Vestiram-no com um manto de púrpura, depois fizeram uma coroa de espinhos e a colocaram nele. E começaram a saudá-lo: “Salve, rei dos judeus!” Batiam-lhe na cabeça com uma vara e cuspiam nele. Ajoelhavam-se e lhe prestavam adoração. Depois de terem zombado dele, tiraram-lhe o manto de púrpura e vestiram-lhe suas próprias roupas. Então o levaram para fora, a fim de crucificá-lo.

³⁷ Mas Jesus, com um alto brado, expirou. E o véu do santuário rasgou-se em duas partes, de alto a baixo. Quando o

centurião que estava em frente de Jesus ouviu o seu brado e viu como ele morreu, disse: “Realmente este homem era o Filho de Deus!”

Discuta:

Os líderes judeus agitaram a multidão para conseguir o que queriam. Por que você acha que Pilatos cedeu à demanda da multidão?

Converse com Deus: Senhor Jesus, sinto muito pelos momentos em que eu cedo a outros e faço o que eles querem. Por favor, ajude-me a fazer sempre o que quer que eu faça.



Chute a lata

Faça um círculo no chão e coloque uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todo mundo tenta tira-la do círculo. Se o guarda pegar uma pessoa antes de chutar a lata, este se torna o novo guarda. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Se você chutar a lata sem ser pego, você ganha essa rodada.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Refletir:

O que você gostou no jogo?

O que tornou mais fácil para alguém chutar a lata?



Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela”
da tecnologia.

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.

- 10 polichinelos
- 10 saltos traseiros chutando
- 10 abdominais
- 10 agachamentos

Faça duas rodadas.



https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Descansem e conversem juntos.

Quando você fez alguma coisa sacrificialmente por outra pessoa?



Pranchas para cima e para baixo



Comece na posição da prancha em seus cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mude seu peso e pressione para cima para que você seja apoiado em suas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Então volte aos cotovelos.

Faça 10 repetições e descanse. Faça duas rodadas.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

Fique mais fácil: mantenha a mesma técnica dos joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou em uma cadeira.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Batalha das meias



Você precisará de cerca de 20 pares de meias enroladas.

Marque uma quadra de 8 x 4 metros e divida-a em dois. Forme duas equipes e coloque metade das meias de cada lado.

Os membros da equipe correm para um par de meias, realizam um agachamento e jogam as meias para o outro lado da quadra. Continue por 30 segundos. A equipe com o menor número de meias ganha.

Repita três vezes.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Jesus se submete a Deus

Leia Marcos 15:16-20.

Encene esta história, se apropriado para sua família. Use um roupão ou casaco, encontre uma vara e qualquer outro acessório adequado. Use as palavras “soldados” em vez de “eles” para iniciar cada sentença conforme Marcos 15:16-20 é lido em voz alta. Termine em silêncio com sua figura de Jesus na pose da crucificação.

- Como Jesus respondeu a essa crueldade?

Converse com Deus: Reúna-se em um círculo e agradeça a Jesus por estar disposto a aceitar a punição pelos nossos pecados.



Queda de confiança

Faça queda de confiança de duas maneiras:

1. Uma pessoa fica entre duas outras e cai para trás e para frente com os olhos fechados. Como foi ser pego pela família?
2. Fique em uma cadeira, feche os olhos e caia para trás nas mãos da família.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Refletir:

Como podemos comparar essas duas atividades de queda de confiança com Jesus e Deus Pai no momento da crucificação?



Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Desligue todas as telas pelo
menos 60 minutos antes de
dormir.

Aquecimento



Siga o líder



Coloque sua música favorita. Corra em círculos. Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Um palma - uma prancha
- Duas palmas - dois mountain climbers
- Três palmas - três agachamentos

Mude de líderes depois de um minuto.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

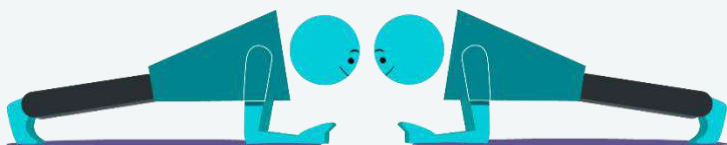
Descansem e conversem juntos.

Que coisa importante você entendeu primeiro sobre Jesus?

Vá mais fundo: Qual é uma razão para segui-Lo hoje?



Pranchas espelhadas



Trabalhe em duplas. Fique em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e precisará copiar tudo o que o outro faz. Divirta-se.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

Mais fácil: Consulte o movimento da prancha do Dia 1 ou 2 desta semana.



Desafio de prancha e afundo



Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz afundos. Mude de lugar após 10 afundos em cada perna. Faça quatro rodadas.

Mais fácil: *Faça cinco afundos em cada perna.*

Mais difícil: *Adicione pesos aos afundos.*



Jesus reconhecido como Deus

Leia Marcos 15:37-39.

Este soldado romano viu Jesus morrer e estava convencido sobre quem Jesus realmente era.

Conte a história de quando você se convenceu sobre Jesus e começou a segui-Lo.

Converse com Deus: Há muitas pessoas em seu círculo de família, amigos e comunidade que ainda não estão convencidas sobre Jesus. Nomeie alguns e ore para que eles tenham a mesma resposta que o soldado.



Caminhada em família

Desfrute de um passeio juntos como uma família. Caminhe em torno de sua casa, quintal ou, se possível, seu bairro.





Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Agende o tempo de tela
para cada pessoa na
família.

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