

Crescendo em Profundidade — Semana 12



família.fitness.fé.diversão



Jesus — ressuscitado e vivo!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Marcos
16:1-7

Jesus foi
sepultado

Jesus
ressuscitou

Jesus está
esperando



Aquecimento

Pegue a cauda

Revezamento de
coleta de
objetos

Carrinho de mão
e minhocas



Mova-se

Burpees Simples

Burpees

Burpee com
pulos de sapo



Desafio

Revezamento de
prancha

Jogo da velha

family.fit final



Explore

Leia os
versículos e
identifique
aromas comuns

Leia os
versículos e
planeje uma
surpresa para os
outros

Leia os
versículos e
procure usando
instruções com
quente e frio



Jogue

Pista de
obstáculos com
carrinho de mão

Jogue a bola de
papel

Esconde-
esconde

Começando

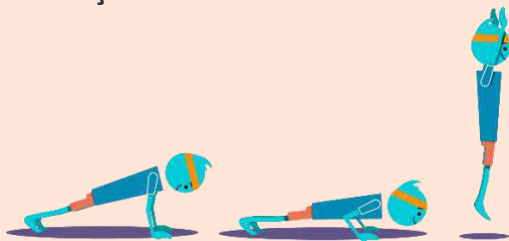
Ajude sua família a ser ativa dentro ou fora esta semana com três sessões divertidas:

- 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



Pegue a cauda

Todos colocam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa nas costas. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Descansem e conversem juntos.

Quais são alguns dos rituais em sua família ou comunidade?

Vá mais fundo: *Por que as pessoas seguem rituais?*



Burpee simples



Coloque as mãos no chão, volte para entrar em uma posição de prancha e, em seguida, pise com ambos os pés para a frente para ficar em pé e bater palmas sobre sua cabeça.

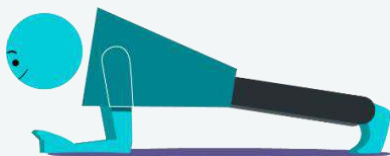
Tire alguns minutos para praticar em família - não se esqueça de encorajar um ao outro. Marque o tempo de cada membro da família para ver quanto demoram para fazer 10 burpees!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



Revezamento de prancha



Divida em dois grupos e fique a cinco metros de distância. Uma pessoa começa na posição de prancha e se move para o outro lado da sala. Esta primeira pessoa toca na próxima pessoa, que volta o percurso em posição de prancha, e toca no próximo.

Veja quantas voltas você pode fazer em três minutos.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

Mais difícil: Aumente o tempo para cinco minutos.



Jesus está sepultado

Leia **Marcos 16:1-2** da Bíblia.

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

Jesus foi colocado em um túmulo cortado em uma rocha. A entrada foi selada com uma enorme pedra e guardada por soldados para evitar que alguém roubasse o corpo.

Passagem bíblica — Marcos 16:1-7 (NVI)

Quando terminou o sábado, Maria Madalena, Salomé e Maria, mãe de Tiago, compraram especiarias aromáticas para ungir o corpo de Jesus. No primeiro dia da semana, bem cedo, ao nascer do sol, elas se dirigiram ao sepulcro,³ perguntando umas às outras: “Quem

removerá para nós a pedra da entrada do sepulcro?”

Mas, quando foram verificar, viram que a pedra, que era muito grande, havia sido removida. Entrando no sepulcro, viram um jovem vestido de roupas brancas assentado à direita e ficaram amedrontadas.

⁶ “Não tenham medo”, disse ele. “Vocês estão procurando Jesus, o Nazareno, que foi crucificado. Ele ressuscitou! Não está aqui. Vejam o lugar onde o haviam posto. ⁷ Vão e digam aos discípulos dele e a Pedro: Ele está indo adiante de vocês para a Galileia. Lá vocês o verão, como ele disse.”

Discuta:

Nosso olfato é importante. Revezem-se tentando adivinhar diferentes aromas comuns com os olhos fechados.

A unção de um corpo com especiarias era parte do ritual de enterro. As especiarias

perfumadas eram extremamente caras e eram uma expressão de amor e respeito.

Por que as mulheres estavam dispostas a esforçar-se tanto na unção do corpo de Jesus?

Pense em um momento em que alguém mostrou amor por você. Como eles fizeram isso?

Converse com Deus: Escreva uma carta a Deus expressando seu amor. Escolha alguém para reunir as cartas e mantê-las em um lugar seguro. Combinem o momento de abri-las novamente.



Pista de obstáculos com carrinho de mão

Monte uma pista de obstáculos que inclui algumas voltas. Trabalhe em duplas para percorrer o percurso em uma corrida de “carrinho de mão”.

Posição do carrinho de mão: Uma pessoa está na posição da prancha enquanto a outra fica em pé e segura os tornozelos. Andar assim.

Marque o tempo de cada equipe. Troque de lugar e ande de novo.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela”
da tecnologia.

Aquecimento



Revezamento de coleta de objetos

Divida em duas equipes e fique em lados opostos de um espaço. Coloque 21 objetos no meio no chão. Cada equipe corre e coleta os objetos um por um como um revezamento. Veja qual equipe consegue coletar mais.

Descanse e repita.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Descansem e conversem juntos.

Compartilhe a história mais incrível que você já ouviu.

Vá mais fundo: Por que eventos incríveis ou incomuns às vezes nos assustam?



Burpees



Fique com os pés juntos. Dobre e coloque as mãos no chão enquanto salta os pés de volta para uma posição de prancha.

Dê um empurrão para cima, depois salte os pés em direção às mãos. Levante-se, pule e bata com as mãos sobre a cabeça.

Faça 10 burpees lentamente e em um fluidamente.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Mais fácil: Faça o burpee simples do Dia 1.



Jogo da velha

Faça um tabuleiro de jogo-da-velha no chão antes de começar (use fita ou corda).

Trabalhe em duas equipes. Cada equipe recebe um desafio como três burpees.

Quando concluído, as duas pessoas correm e colocam sua peça no jogo da velha.

Continue com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

Mais difícil: Aumente o número de rodadas.



Jesus ressuscitou

Leia Marcos 16:3-6.

Você gosta de surpresas? Surpreenda alguém da sua família antes do final do dia. Seja criativo!

As mulheres nesta história experimentaram uma surpresa alarmante. Jesus não estava mais no túmulo!

Que coisa nova elas aprenderam sobre Jesus neste momento? O que isso significa para você hoje?

Converse com Deus: Obrigado Senhor Jesus por levar nosso pecado para a cruz. O Senhor venceu o pecado e a morte. O Senhor se levantou novamente para provar que você é Deus. Ajude-nos a viver todos os dias à luz desta verdade.



Jogue a bola de papel

Jogue o desafio da bola: Todo mundo faz uma bola de papel e pratica jogando e pegando com uma mão. Em seguida, fique em círculo e jogue sua bola para a direita, ao mesmo tempo que você pega a bola da esquerda. Incentivem uns aos outros



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple is shown from the chest up. The woman on the left has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man on the right has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and looking at a smartphone held by the man. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Dica de saúde

Reduza o tempo na tela. Faça uma lista de todas as coisas boas que você pode fazer sem uma tela e coloque a lista em um cartaz visível pela casa.



Carrinho de mão e minhoca

Carrinho de mão: Trabalhe com um parceiro. Caminhe 10 metros e troque de lugar.

Minhoca: Dobre na cintura e coloque as mãos no chão. Mova suas mãos até que você esteja em uma posição de prancha com as costas retas. Então, caminhe com seus pés o mais perto de suas mãos que puder.

Repita por 10 metros. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Descansem e conversem juntos.

Quando você quase se atrasou para alguma coisa?

Vá mais fundo: Conte sobre o tempo mais longo que você esperou por alguém.



Burpee com salto de sapo

Faça um burpee normal (do Dia 2). No entanto, quando você voltar para a posição de pé depois de estar para baixo no chão, salte o mais longe que puder como um sapo.

Revezem-se medindo o quão longe cada pessoa pode pular!

Mais fácil: Não tente pular longe.

**family.fit final**

Complete a temporada com um desafio que inclui tudo o que aprendemos!

Em duplas, completar esses movimentos o mais rápido possível, mas com boa técnica:

- 20 segundos de pranchas e Superman
- 20 burpees, afundos, patinadores de velocidade, flexões, abdominais, mountain-climbers, agachamentos.

Faça três rodadas.

Não se esqueça de usar um cronômetro!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



Jesus está esperando

Leia Marcos 16:1-7.

Revezem-se escondendo um objeto. O que escondeu usa as palavras “quente” e “frio” para mostrar o quão perto os que estão procurando se encontram do objeto.

Por que as mulheres estavam procurando Jesus no lugar errado?

Jesus ressuscitado as esperava na Galileia, onde havia prometido que estaria.

Onde Jesus poderia estar esperando por você hoje?

Conversa com Deus: Ore em torno de quatro lugares diferentes em sua casa por: (1) a sua vida pessoal com Deus; (2) seguir Deus como uma família; (3) o seu país; (4) seus amigos que ainda não estão seguindo Jesus.



Esconde-esconde

Uma pessoa esconde algo em casa que será reconhecido pelo resto da família. Dê uma pista para incentivar os outros a encontrar o objeto ausente.

Repita com um novo objeto.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman is on the left, with short, curly dark hair, wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing glasses and a light-colored polo shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Dica de saúde

Reduza o tempo na tela.
Use apenas programas e aplicativos que tragam benefícios para sua 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