

Crescendo em Profundidade — Semana 13



*família.fitness.fé.diversão*



**Semana de Celebração  
Fim da Temporada**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



Esta Semana: **Celebração**

## Parabéns!

Você terminou uma temporada de family.fit!

Esperamos que você possa ver mudanças em sua família. Talvez você esteja em forma e mais saudável. Talvez você esteja mais positivo e conectado. Talvez você tenha tido um avanço como família em questões de perdão ou comunicação, bondade ou coragem.

Vamos celebrar o que Deus está fazendo!

Se puder, reúna-se com outras famílias. Vamos combinar fitness, fé, diversão e comida e comemorar antes de começarmos outra temporada de family.fit.



# Ideias de celebração

Reúna a família. Olhe essas ideias e pense em um plano para comemorar o término da temporada de family.fit.

Pense em um evento adequado para sua situação atual. Se você estiver em confinamento por causa do COVID, tente se conectar de maneiras criativas.

Inclua estes elementos:

1. Famílias no seu bairro
2. Fitness
3. Diversão
4. Fé
5. Comida

Escolha ideias a partir das páginas a seguir para começar.

# Começando

## 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.

# 1. Outras Famílias

## Convide outras famílias

---

Pense em outras famílias com as quais você pode se reunir para comemorar. Eles poderiam ser pessoas que fizeram family.fit ou pessoas que poderiam começar na próxima temporada.

Se você não puder se reunir pessoalmente, conecte-se através do Zoom® ou Skype®, ou pela janela de sua casa.

## Ore por eles

---

Ore pelas outras famílias que você convidar. Convide alguém que está sozinho ou um idoso. Eles adorariam fazer parte da sua família para a celebração!

## Faça convites

---

Torne os convites divertidos. Você poderia fazer uma mensagem de vídeo divertida. Você poderia desenhar e escrever um convite. Você poderia definir um desafio para a outra família.



## 2. Fitness

### Escolha alguns elementos fitness

Veja as últimas 12 semanas de fitness e escolha três desafios diferentes que você pode fazer com outras famílias.

Aqui estão algumas ideias para você começar:



Desafio da Torre

Agachamento costas com costas

Desafio de Flexões



## Crie um desafio

---

Cada família que tenha feito family.fit poderia fazer um desafio para mostrar às outras famílias. Use pelo menos dois movimentos no desafio.

## Proponha uma competição

---

Escolha um dos desafios e torne-o competitivo. Podem ser crianças contra pais ou homens contra mulheres. Pode ser família contra família. Pense no que funcionaria melhor e seria divertido de fazer!





## 3. Diversão



### Decorações

---

Escolha um local para a sua celebração. Pode ser um parque, sua casa ou um salão. Agora faça parecer divertido e especial. Seja criativo!

### Jogos divertidos e esportes

---

Planeje alguns jogos divertidos que todo mundo conhece e ama. Por exemplo: vôlei, futebol ou pega-pega.

# Escolha um jogo family.fit

---

Pense nas últimas 12 semanas e escolha alguns jogos para jogar que envolvam todos. Aqui estão algumas ideias para você começar:



Caminhada no pântano

Desafio do lançamento da bola

Chute a lata



## 4. Fé

### Compartilhe como você cresceu

---

Compartilhe com outras famílias como sua família cresceu e mudou nos últimos meses. Que coisas positivas estão acontecendo? O que você aprendeu?

### Abra a Bíblia juntos

---

Escolha um tema que realmente ajudou sua família. Leia esta passagem novamente e complete algumas das atividades e perguntas com outras famílias.

# Assista um vídeo do Max7 juntos

---

Veja um desses vídeos e discuta os temas  
(veja [Max7.org](http://Max7.org)):



A história de Natal:  
Nascimento de Jesus

Os Pastores

Os Sábios



# 5. Comida

## **Cada família traz um prato**

---

Cada família traz um prato favorito para compartilhar com outras famílias. Se você não pode se reunir, compartilhe uma receita favorita com outras famílias.

## **Prepare alimentos saudáveis juntos**

---

Encontre algumas receitas simples de alimentos saudáveis e bebidas para fazer juntos.

Por exemplo:

- Faça uma bebida com frutas frescas
- Faça um lanche saudável

## Cozinhe uma refeição juntos

---

Faça um churrasco ou outra refeição caseira onde as famílias trazem ingredientes para cozinham juntos.



# Fique de olho na nova temporada!

Está chegando o “Construa seu próprio family.fit”! O tema é atitudes saudáveis. Iremos ajudá-los a continuar a crescer em família, fitness, fé e diversão!

[Baixe este pôster de uma página](#) para imprimir e pendurar na sua parede. Em três passos simples, sua família pode criar suas próprias sessões ativas.

Experimente. Você vai se divertir!

**Build Your Own**



**in 3 easy steps!**

**1** **Get Active**

Choose one or more **exercises** and do them with the **activities**.

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

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](mailto:info@family.fit) para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)