

A Corrida Final — Semana 1



família.fitness.fé.diversão



A vida é como uma corrida!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Atos
20:24**

**Corra para o
bem dos
outros**

**Corra a
corrida até o
fim**

**Corra para
ganhar o
prêmio**



Aquecimento

Caia no chão

**Cachorro Vira-
lata**

**Mova-se com
música**



Mova-se

**Abdominais
básicos**

**Abdominais
com peso**

**Abdominais
com rotações**



Desafio

**Desafio da
torre**

Relógio louco

**Desafio global
de abdominais**



Explore

**Leia o
versículo e
corra corrida
com 3 pernas**

**Releia o
versículo e
prenda a
respiração**

**Leia 1
Coríntios 9:24
e faça uma
torre**



Jogue

**Caminhada no
pântano**

**Pista de
obstáculos
com carrinho
de mão**

Não seja pego

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.

O que há de novo na 5ª



temporada

Nova competição global family.fit

Sua nação consegue ganhar nossa nova competição global?

Ganhe pontos em desafios semanais e leve sua nação para o topo do nosso ranking internacional.

Toda semana terá um novo desafio.

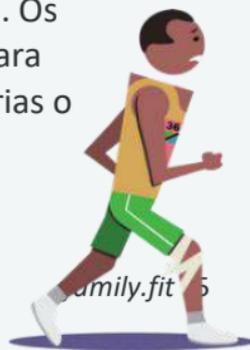
Ajude seu país envolvendo seus amigos e familiares.

[CLIQUE AQUI](#) para atualizar a pontuação da sua família toda semana.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal e ver o progresso do seu país.

Destaque esportivo

A cada semana vamos nos concentrar em um esporte diferente e em um atleta inspirador que o joga. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que essas histórias o inspirem a correr sua raça de vida.



Aquecimento



Caia no chão

Corra ao redor da sala ou quintal para fazer esta atividade.

Uma pessoa é o líder. Quando o líder grita uma parte do corpo como cotovelo, joelho, costas ou orelha, todos devem colocar essa parte do corpo no chão.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Descansem e conversem juntos.

Fale sobre algumas das corridas que competiu.

Vá mais fundo: Conte sobre algum momento em que você pensou que ganhar a corrida não era o resultado mais importante?



Abdominais básicos



Deite de costas com as pernas dobradas e os pés firmes no chão. Enrole seu corpo em direção aos joelhos para “sentar-se”. Retorne à posição inicial.

Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura seus pés. Faça cinco abdominais e troque de lugar.

Faça cinco rodadas.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Mais fácil: Complete três rodadas.



Desafio da torre



Trabalhe em pares com seis copos por par. Uma pessoa segura a posição de superman enquanto a outra faz cinco abdominais. Depois de cada rodada, coloque um copo para construir uma torre. Troque de funções. Continue por três minutos. Quantas torres de 6 xícaras você consegue construir? Descanse por três minutos e tente novamente.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



Corra para o bem dos outros

Leia **Atos 20:24** da Bíblia.

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

O apóstolo Paulo diz que uma vida de serviço a Jesus é como competir em uma corrida. Paulo está nesta corrida. Na verdade, todos os seguidores de Jesus estão na mesma corrida. Podemos aprender muito sobre seguir Jesus pensando na vida como uma longa corrida — uma maratona.

Passagem bíblica — Atos 20:24 (NVI)

Todavia, não me importo, nem considero a minha vida de valor algum para mim mesmo, se tão-somente puder terminar a corrida e completar o ministério que o Senhor Jesus me confiou, de

testemunhar do evangelho da graça de Deus.

Encontre um espaço para executar a corrida de três pernas. Fique em pares, lado a lado. Cada par usa um pano ou meia para amarrar suas pernas internas juntas. Agora corra!

Foi importante pensar no seu parceiro enquanto você correu sua corrida?

Pense na corrida da sua vida. Como é a corrida?

Leia Atos 20:24 novamente.

Qual era a principal tarefa de Paulo na vida?

Paulo considerou as coisas da vida como nada comparado a ajudar os outros a conhecer as boas novas de Jesus.

Converse com Deus: Pegue seus panos ou meias e ajudem uns aos outros a amarrar todas as suas mãos juntas. Graças a Deus por lhes dar a oportunidade de correr a corrida da vida juntos em família.



Caminhada no pântano

Encontre um parceiro e pegue duas folhas de papel. Imagine que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Escolha um destino através da sala ou quintal. Uma pessoa coloca e move os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano. Troque de lugar e oriente a outra pessoa em segurança. Quem atingiu o objetivo o mais rápido?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

Refleta:

Foi difícil ou fácil de fazer?

O que o ajudou a alcançar seu objetivo?

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four golden-brown, breaded pieces of protein, possibly chicken or fish, topped with black sesame seeds. To the right, there are several slices of avocado. Below the avocado are green edamame beans. In the center, there is a pile of white rice topped with black sesame seeds. To the left of the rice are fresh green leafy vegetables, including spinach and basil. At the bottom, there are sliced carrots, cucumber sticks, and a portion of what appears to be a seafood salad or tempura. A small blue and white patterned dish is visible in the top right corner.

**Dica de saúde para
viver por muito tempo**

Coma muitos vegetais.

Aquecimento



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa se senta no chão com as pernas para frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar, para que todos possam pular.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descansem e conversem juntos.

Alguém tem uma medalha, troféu, certificado ou prêmio por terminar uma corrida? Pegue-o e conte a história.

Vá mais fundo: Conte sobre um momento em que você desistiu e não terminou alguma coisa. Por que isso aconteceu?



Abdominais com pesos



Encontre um objeto em torno de sua casa que tenha algum peso, como uma garrafa de água ou um grande livro.

Faça 10 abdominais enquanto mantém o peso perto do peito. Lembre-se de contrair seu abdômen ao fazer o exercício.

Descanse e repita.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Mais fácil: Execute sem pesos.

Mais forte: Faça cinco rodadas.



Relógio louco

Você precisará de uma garrafa de plástico e papéis com números de 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/Zg07q8mPKzQ>

Mais fácil: Jogue por três minutos.



Corra a corrida até o fim

Leia Atos 20:24.

Por quanto tempo você consegue prender a respiração? Cada pessoa estima um tempo e se revezam para tentar alcançar seu objetivo. O resto da família aplaude durante a tentativa.

Faça com cuidado!

Ficou mais difícil à medida que você se aproximou do tempo que queria atingir?

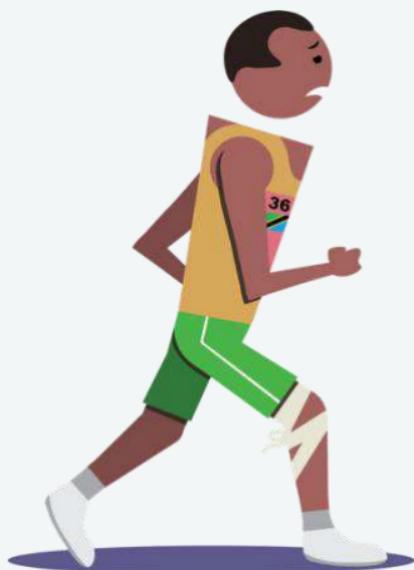
O que torna a corrida difícil às vezes? O que pode nos parar ou nos atrasar em uma corrida?

Leia sobre a maratona e John Stephen Akhwari na próxima página.

Converse com Deus: Enquanto sua família está correndo a corrida esta semana, fale sobre as oportunidades de compartilhar a história de Jesus com os outros. Orem juntos para que Deus lhes dê a ousadia e a confiança.

A maratona

Nos Jogos Olímpicos do México de 1968, John Stephen Akhwari, da Tanzânia, iniciou bem a maratona de 42 quilômetros. Na marca de meio caminho, ele caiu fortemente e deslocou o joelho e o ombro. Ele parou e desistiu? Não, ele continuou correndo, mesmo não conseguindo vencer a corrida. Ele correu até o sol se pôr e o percurso ficou escuro. Ele correu sozinho. Ele andou quando não podia mais correr. Ele correu depois que os vencedores receberam suas medalhas. Ele correu para o estádio e atravessou a linha de chegada, enquanto os poucos espectadores restantes aplaudiram. Ele correu para terminar a corrida.



Após a corrida, ele foi questionado sobre o por que ele continuou correndo quando ele não tinha chance de ganhar. Ele respondeu: “Meu país não me mandou viajar 5000 milhas para começar a corrida, eles me mandaram 5000 milhas para termina-la.”



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

Como essa história inspira você a executar sua própria corrida?

Como sua família pode mostrar coragem e perseverança como John Stephen Akhwari?





Pista de obstáculos com carrinho de mão

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

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



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>



**Dica de saúde para
viver por muito tempo**

Coma muitos vegetais
todos os dias. Especialistas
sugerem ter cinco ou mais
porções (punhados) por
dia.



Mova-se com música



Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e conversem juntos.

Qual é a chave para ganhar uma corrida?

Vá mais fundo: *Como saber que haverá um prêmio muda a maneira como você corre em uma corrida?*



Abdominais com rotação



Deite de costas com as pernas dobradas e os pés firmes no chão. Enrole o corpo em direção aos joelhos para sentar-se, em seguida, gire para a direita e toque o chão com as duas mãos ao lado direito do quadril. Retorne à posição inicial e repita para o lado esquerdo.

Complete seis repetições, três com um giro para a direita e três para a esquerda.

Complete cinco rodadas.

Mais fácil: Complete apenas três rodadas.

Desafio global

Desafio global de abdominais

Quantos abdominais sua família pode fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos abdominais quanto puder em 90 segundos. Combine as pontuações para o total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir sua pontuação familiar.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal e ver o progresso do seu país.

Qual nação será campeã do family.fit?



Corra para ganhar o prêmio

Leia 1 Coríntios 9:24 da Bíblia.

Passagem bíblica — 1 Coríntios 9:24 (NVI)

Vocês não sabem que dentre todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio.

A corrida da vida é diferente de outras. Não há apenas um vencedor. Todos aqueles que continuam correndo e terminam a corrida, ganham o prêmio da aprovação de Deus e da vida eterna. Portanto, como atletas, devemos persistir na corrida da vida e terminar bem.

Como é a sua vida em relação a uma longa corrida?

O que ajuda você a correr a corrida?

Encontre itens na casa para construir uma torre. À medida que cada peça é colocada, nomeie uma maneira que nos ajuda a executar a corrida e ganhar o prêmio.

Converse com Deus: Pense na sua comunidade local. Quem precisa de esperança agora? Faça um plano para "correr" ao lado dessa pessoa. Orem por eles juntos.

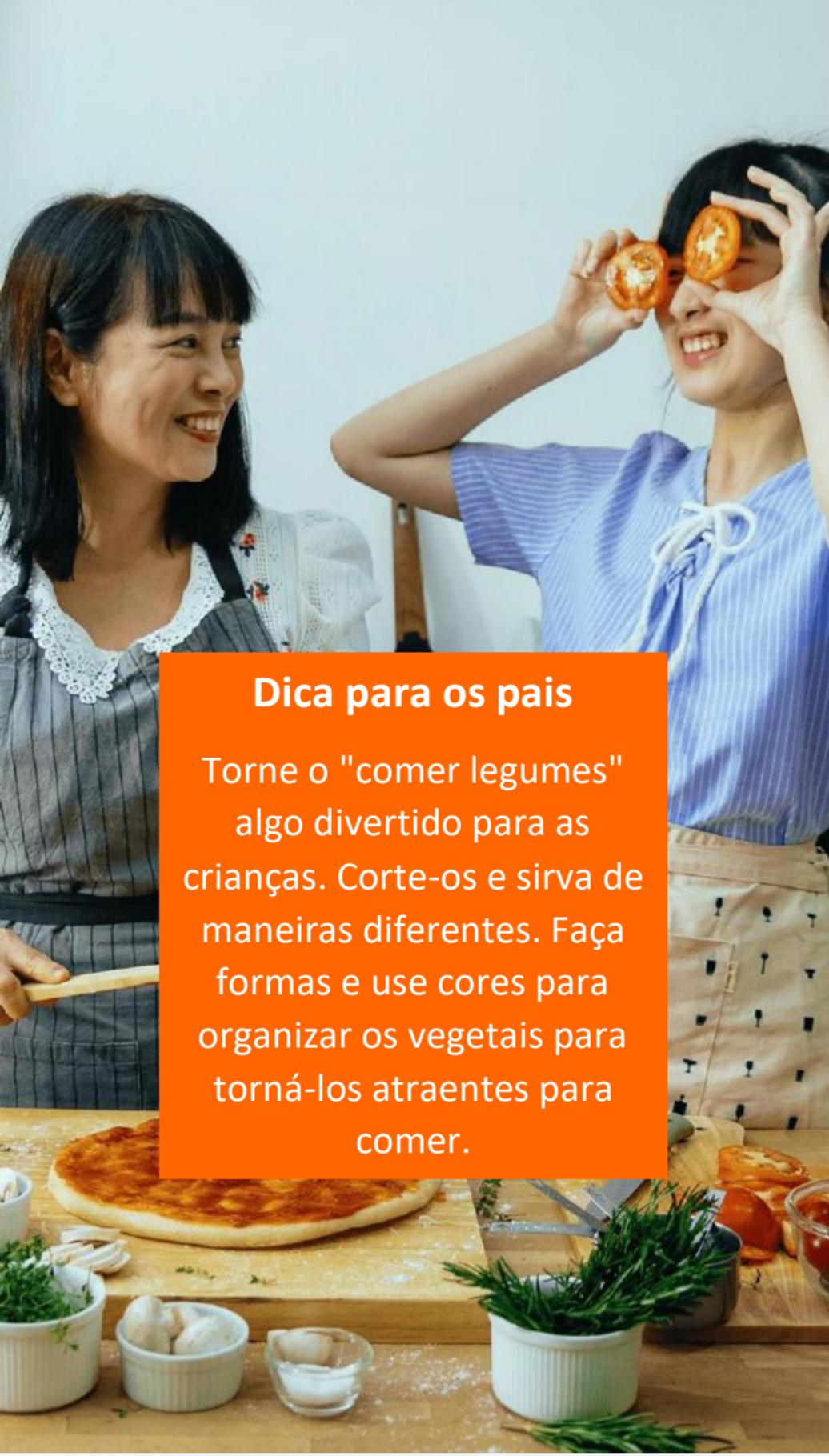


Não seja pego

Uma pessoa é o líder. Ela fica de costas para o resto da família. Os outros membros da família fazem um exercício enquanto o líder não está olhando (joelhos altos, pular no lugar, polichinelos, e assim por diante). Quando o líder se virar, todos devem congelar. Se alguém for pego se movendo, ele se torna o novo líder.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



Dica para os pais

Torne o "comer legumes" algo divertido para as crianças. Corte-os e sirva de maneiras diferentes. Faça formas e use cores para organizar os vegetais para torná-los atraentes para comer.

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 treinar 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