

*A Corrida Final — Semana 2*  
**Treine para sua corrida!**

**family.fit**  
***fast***

7 minutos para ajudar a crescer sua  
*family.fitness.faith.fun*



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

# É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 <b>Seja ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Batida de urso no ombro	Leia e discuta 1 Coríntios 9:25-26
<b>DIA 2</b>	Mountain-climbers com passe	Leia e discuta 1 Coríntios 9:25-26
<b>DIA 3</b>	Desafio global mountain-climbers	Leia e discuta 1 Coríntios 9:25-26

Paulo continua a nos ensinar sobre a vida usando a metáfora de um atleta. Esta semana é tudo sobre treinamento! Não devemos passar pela vida sem rumo, mas sim começar a treinar para ganhar o prêmio no final da corrida.

Pode ser encontrada na Bíblia em **1 Coríntios 9:25-26**.

**É fácil!** Sem equipamento especial. Apenas uma sensação de diversão e uma mente aberta!



*Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.*

# O que há de novo na 5ª temporada



## Nova competição global family.fit

Sua nação pode 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 corrida da vida.



# DIA 1

## Seja ativo



### Batida de urso no ombro

Abaixe-se com mãos e joelhos no chão, de frente para um parceiro. Tente tocar o ombro do seu parceiro com a mão enquanto mantém a posição de “urso”. Jogue até que alguém atinja 11 toques no ombro.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

## Descanse e Converse



### Treine para sua corrida

- *Quando você treinou duro para alguma coisa? Como foi?*

Leia 1 Coríntios 9:25-26.

Seguidores de Jesus estão correndo em uma corrida chamada “vida”.

- *Por que o treinamento é importante em uma corrida?*

Trabalhe em conjunto para criar uma lista de maneiras que nos ajudam a treinar como seguidores de Jesus. Escreva cada um deles em pedaços de papel separados e espalhe-os pela sua casa/quintal em um percurso. Revezem-se para executar o percurso falando cada “maneira” em voz alta enquanto passa por dele.

**Converse com Deus:** Vá para o pedaço de papel que mostra onde você precisa melhorar no seu treinamento. Fique na posição inicial de uma corrida e passe algum tempo pedindo a Deus que o ajude a crescer nisso. Execute o percurso juntos para terminar.

## DIA 2

### Seja ativo



#### Mountain-climbers em família

Faça 10 mountain-climbers e passe para a próxima pessoa. Continue até ter completado 100 em família.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

### Descanse e Converse



#### Treinamento requer disciplina

- *Em uma escala de 1 a 10, classifique o quão bem você conclui as tarefas com as quais se compromete.*

Leia 1 Coríntios 9:25-26.

Faça algumas ações e recite os versículos juntos.

- *O que é ser sem rumo?*
- *O que ajuda o treinamento a ser eficaz?*

O treinamento requer disciplina. Encorajar um ao outro ajuda.

Faça um “grito de guerra” familiar que declara seu compromisso de treinar duro para Jesus.

Leia sobre sprints e Wilma Rudolph.

**Converse com Deus:** Juntem-se e recitem seu grito de guerra e, em seguida, orem uns pelos outros para que cresçam em compromisso e disciplina.



## Desafio global

### Desafio global mountain-climbers

- *Quantos mountain-climbers sua família pode fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz o quanto consegue em 90 segundos. Some as pontuações para o total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir a pontuação da sua família.

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

## Descanse e Converse



### Treine para o prêmio eterno

- *Qual prêmio significa mais para você? Por quê?*

Leia [1 Coríntios 9:25-26](#). Inclua ações.

- *Qual é o prêmio sobre o qual Paulo fala que vai durar para sempre?*

Cada pessoa pensa em “seguir a estratégia de treinamento de Jesus” pelos próximos 7 dias. Por exemplo, ore todas as manhãs. Escreva em um gráfico. Veja quem pode fazer a estratégia todos os dias. Planeje um prêmio para cada pessoa.

**Converse com Deus:** Pense nas pessoas que você conhece que estão lutando para serem seguidores de Jesus. Fique em círculo com as mãos direitas umas sobre as outras no centro enquanto ora por cada pessoa. Quando a mão superior bater na pilha, grita AMÉM.

# Os sprints

*Wilma Rudolph era uma velocista campeã que treinou duro para superar todos os obstáculos que enfrentava.*

*Ela nasceu prematuramente em uma família afro-americana na década de 1940. Com 20 irmãos e irmãs, havia poucos recursos para ajudá-la a se tornar campeã. Quando criança ela contraiu poliomielite e teve que usar aparelho de perna. No entanto, ela tinha uma determinação incrível.*

*Surpreendendo os médicos, ela superou a poliomielite aos 12 anos e começou a andar novamente. Para ficar mais forte, ela escolheu o atletismo.*

*Surpreendentemente, oito anos depois ela foi para os Jogos Olímpicos de Verão de 1960 em Roma e ganhou três medalhas de ouro!*

*Wilma mostrou que manter a mente focada no prêmio é uma grande motivação para o treinamento. “O triunfo não pode ser obtido sem a luta!” ela disse.*



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

*Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?*

*O que sua família pode aprender com isso?*



# Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [1 Coríntios 9:25-26](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — 1 Coríntios 9:25-26 (NVI)**

Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre. Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar.

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Caminhe o máximo possível. Agende uma caminhada para o seu dia normal. De que maneiras criativas você pode fazer isso? Nem sempre pegue o carro ou o ônibus.



# MAIS INFORMAÇÕES

Esperamos que você tenha gostado do *family.fit rápido*. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo. É de graça!

Você encontrará sessões de *family.fit* completas no site <https://family.fit>. Compartilhe com outras pessoas.

Encontre os vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



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*



## TERMOS E CONDIÇÕES

### 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.



family.ft

