

A Corrida Final — Semana 2



família.fitness.fé.diversão



Treine para sua corrida!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

1 Coríntios
9:25-26

Treine para sua
corrida

Treino
requer disciplina

Treine para o
prêmio eterno



Aquecimento

Batida de urso
no ombro

Correndo em
lava quente

Caminhada do
urso e do
caranguejo



Mova-se

Mountain
climbers

Mountain-
climbers com
toque de mão

Mountain-
climbers
torcidos



Desafio

Sorteie uma
tarefa

Desafio de
abdominal

Desafio global
de mountain-
climbers



Explore

Leia os versos e
faça uma lista

Releia os
versículos e
encene ou cante

Releia os
versículos e
estabeleça
metas



Jogue

Mantenha a
bola em
movimento

A competição do
grande papel

Tênis de mesa
ao redor do
mundo

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 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 pratica. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que essas histórias o inspirem a correr sua corrida da vida.



Aquecimento

**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 sua posição de “urso”. Jogue até que alguém atinja 11 toques no ombro.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Descansem e conversem juntos.

Quando você treinou duro para alguma coisa? Como foi?

Vá mais fundo: *O que motiva as pessoas a treinarem muito?*



Mountain-climbers



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Mova um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mova o pé de volta para a posição inicial. Repita com a outra perna.

Faça 30 repetições. Construa velocidade e fluência.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Vá mais difícil: Complete duas rodadas.



Sorteie uma tarefa

Coloque pelo menos 10 pedaços de papel em um recipiente, cada um com uma tarefa diferente escrita nele: 10 abdominais, 5 flexões, 15 polichinelos, abraçar cada pessoa, "high five" com cada pessoa, pegar um copo de água para cada pessoa, 20 segundos de joelhos altos, 20 segundos de prancha, 15 segundos de superman.

Revezem-se para sortear e fazer a tarefa que tirou. Você pode optar por ajudar outra pessoa com sua tarefa, e você também pode sortear mais de uma vez se quiser um desafio extra.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>



Treine para sua corrida

Leia **1 Coríntios 9:25-26** na Bíblia.

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

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.

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.

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.



Mantenha a bola em movimento

O desafio é mover uma bola pequena de um lado da sala ou quintal para o outro sem tocá-la. Vocês terão que trabalhar juntos para ter sucesso.

Cada pessoa segura um pedaço de papelão dobrado ou uma revista resistente para que a bola passe por ele. Alinhe e sobreponha suas revistas para que consiga rolar a bola. Comece rolando a bola. Quando a bola passar por sua revista, corra para a frente da linha para se preparar para receber a bola novamente. Sempre mantenha a bola movendo pelas revistas. Divirta-se tentando.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Refleta:

O que o ajudou a ter sucesso?



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

**Caminhe o máximo
possível.**

Aquecimento



Correndo em lava quente

Espalhem-se em torno de um espaço. Selecione um líder. Quando o líder falar “lava quente”, todos correm no lugar o mais rápido possível. Quando o líder falar “pare”, todos fazem agachamentos. Repita até que todos estejam respirando pesado.



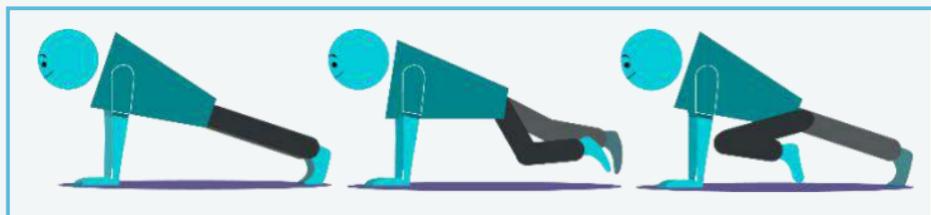
https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descansem e conversem juntos.

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

Vá mais fundo: *Quais são algumas das razões pelas quais as pessoas desistem?*

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>

Mais fácil: Faça cinco e, em seguida, passe para a próxima pessoa.

Mais difícil: Defina 150 ou 200 como seu alvo.



Desafio de abdominal



Sente-se em um círculo de frente um para o outro. Faça 50 abdominais em família. Uma pessoa começa e passa para a próxima pessoa quando precisa de uma pausa.

Depois de 50 abdominais, corra em família até um marcador e volte. Corra no ritmo do corredor mais lento. Então comece abdominais novamente.

Faça três rodadas de 50.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



Treinamento requer disciplina

Leia 1 Coríntios 9:25-26 novamente.

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. Fale sobre o termo “treinamento rigoroso” e o que isso significa para sua vida como seguidor de Jesus.

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.

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. Ela superou a pólio aos 12 anos, surpreendendo os médicos, 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?





A competição do grande papel

Dê a todos um pedaço de papel. Escreva o que tira sua alegria. Use o papel para três competições diferentes.

1. Faça um avião de papel e atire-o o mais longe possível. Dê pontos a cada pessoa.
2. Amasse o avião de papel em uma bola. Cada pessoa joga todas as bolas em um balde a cinco metros de distância. Veja quem consegue acertar mais.
3. Tente fazer malabarismo com as bolas de papel. Comece com uma, depois duas e assim por diante.

Quem tem a maior pontuação geral?



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.

Aquecimento

**Caminhada do urso e do caranguejo**

Caminhe como um urso pela sala e volte como um caranguejo. Dê cinco voltas.

Caminhada do Urso - Caminhe de barriga para baixo com os pés e as mãos no chão.

Caminhada de caranguejo - Caminhe de barriga para cima, com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

Descansem e conversem juntos.

Quais prêmios você já ganhou? Você ainda os tem?

Vá mais fundo: Qual prêmio significa mais para você? Por quê?



Mountain-climbers torcidos

Faça 10 alpinistas "torcidos". Tente alcançar o joelho direito em direção ao braço esquerdo e, em seguida, o joelho esquerdo em direção ao braço direito. Comece lentamente e aumente a velocidade e a fluência.

Faça três rodadas.

Mais difícil: Aumente o número de rodadas ou faça mais rápido.

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.

Qual nação será nossa campeã família.fit?



Treine para o prêmio eterno

Leia 1 Coríntios 9:25-26. Adicione 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.



Tênis de mesa ao redor do mundo

Fique em volta de uma mesa. Uma pessoa bate a bola sobre uma “rede” e outra pessoa devolve. Continue se movendo para que cada pessoa tenha uma vez - passe a raquete para o próximo na fila. Tente fazer 10 jogadas certas consecutivas como família, depois 20.

Notas: Use a criatividade! Em vez de raquetes, use tampas de plástico, pratos ou chinelos. Em vez de uma rede, você pode usar livros ou rolos de papel higiênico.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

Dica para os pais

Ajude as crianças a aprenderem a serem ativas todos os dias. Jogue lá fora. Brinque com eles porque eles adoram que você se envolva também. Vá explorar juntos. Faça lanches saudáveis para a viagem.



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 será 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://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