

A Corrida Final — Semana 3



*família.fitness.fé.diversão*



**Corra com seu time!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

1 Coríntios  
12:12

Um corpo —  
muitas partes

Precisamos  
do time

Somos um  
grande time



Aquecimento

Caia no chão

Dance e  
congele

Aquecimento  
nos cantos



Mova-se

Agachamentos

Agachamento  
costas com  
costas

Agachamentos  
opostos



Desafio

Tabata

Desafio de  
agachamento  
familiar

Desafio global  
de  
agachamento



Explore

Leia o verso e  
faça um bolo

Releia o  
versículo e  
trace o  
contorno de  
uma criança  
no papel

Releia o  
versículo e  
desenhe uma  
linha do  
tempo



Jogue

Juntos nós  
vamos

Caminhada de  
Confiança

Mostre-me o  
caminho

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

# Aquecimento



## Caia no chão

Corra pela sala ou no quintal enquanto você faz essa 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.

Revezem-se para nomear uma coisa comum a todos os membros da sua família e, em seguida, uma coisa que é única para cada membro.

***Vá mais fundo:*** *Converse sobre um momento em que a habilidade de outra pessoa foi uma grande ajuda para você.*



## Agachamentos



Fique na frente de uma cadeira baixa. Dobre os joelhos para que você se sente levemente na cadeira. Levante-se novamente.

Faça 10 repetições e depois descanse.  
Complete três rodadas.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

**Mais difícil:** Complete cinco rodadas.



## Tabata

Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça mountain-climbers por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Corra no lugar por 20 segundos, depois descanse por 10 segundos. Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

***Mais difícil:*** Aumente o número de repetições em 20 segundos.





## Um corpo — muitas partes

Leia **1 Coríntios 12:12** da Bíblia.

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

Neste versículo, e na passagem na qual ele é encontrado, Paulo nos lembra que todos temos dons e habilidades diferentes para servir um corpo — um time. Paulo usa nossa familiaridade com nossos corpos para mostrar o quão importante somos uns para os outros. Nós corremos a corrida da vida em equipe!

### **Passagem bíblica — 1 Coríntios 12:12 (NVI)**

Ora, assim como o corpo é uma unidade, embora tenha muitos membros, e todos os membros, mesmo sendo muitos,

formam um só corpo, assim também com respeito a Cristo.

Colete o equipamento e os ingredientes necessários para fazer um bolo que a família gosta. Coloque-os em sua mesa e reúna a família.

Paulo nos diz que o “Time Jesus” é composto por muitos membros diferentes com dons diferentes. Revezem-se para segurar um dos itens e descrever um de seus dons ou habilidades.

Por que é importante que todos contribuam com dons e habilidades diferentes para o time?

Você consegue fazer seu bolo hoje?

**Converse com Deus:** Escreva cada um dos dons que você nomeou em pedaços de papel individuais. Coloque todos eles em um pote. Dê graças a Deus pelos dons uns dos outros.



## Juntos nós vamos

Alinham-se um ao lado do outro. Usando um pano ou meia de nylon, amarre-se ao tornozelo das pessoas ao seu lado (as pessoas em cada extremidade terão seu pé externo livre).

Em equipe, trabalhem juntos para sair de um ponto de partida até o final o mais rápido possível. Certifique-se de que vocês fiquem conectados. Descanse e repita.

Faça três rodadas. Tente ficar mais rápido a cada vez.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

### **Refleta:**

*O que o ajudou a ter sucesso?*

A close-up photograph of a woman with dark hair hugging a young child with brown hair. The woman is on the left, leaning towards the child on the right. The child is wearing a plaid shirt. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with warm light. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

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

Perdoe um ao outro  
diariamente.

# Aquecimento



## Dance e congele

Coloque uma música animada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todo mundo congela quando a música para e, em seguida, faz 10 patinadores de velocidade (dobrar e tocar joelho com a mão oposta).

Repita até que todos estejam respirando pesado.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansem e conversem juntos.

Quais são algumas atividades que não podem ser feitas sozinhas?

***Vá mais fundo:*** *Converse sobre um momento em que você conseguiu algo grande trabalhando com outras pessoas.*



## Agachamento costas com costas



Fique de costas com um parceiro. Apoie as costas um no outro e desça para uma posição de agachamento de 90 graus. Mantenham essa posição e passem uma bola por cima da cabeça um para o outro. Veja quantas vezes você consegue passar em 30 segundos.

Descanse e repita.

Faça três rodadas. Tente aumentar o número de bolas a cada rodada.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>



## Desafio de agachamento familiar



Fique em um círculo de frente para o outro. Faça 150 agachamentos em família. Uma pessoa começa e, em seguida, toca para a próxima pessoa quando estiver pronta para uma pausa.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

***Mais difícil:*** use um cronômetro. Repita o desafio e tente melhorar seu tempo.



## Precisamos do time

Leia **1 Coríntios 12:12** novamente.

Em uma folha grande de papel, desenhe uma imagem de um corpo humano (trace em torno de uma criança pequena). Fale sobre como as partes do corpo fazem uma equipe.

O que aconteceria com o corpo se uma parte não funcionasse? (por exemplo: pernas, mãos, orelhas)

Por que o corpo precisa de cada parte?

Leia sobre futebol cego e como os jogadores trabalham habilmente como time.

**Converse com Deus:** Ore para que os dons de cada pessoa possam ser usados bem na família.



# Futebol cego

*O futebol cego é um jogo como o futsal com cinco jogadores em cada equipe. Ele é projetado para atletas com deficiência visual. Os jogadores usam vendas (exceto o goleiro), então todos jogam o jogo em cegueira total. Faz parte das Para-olimpíadas (Olimpíadas “Paralelas”).*

*É um dos esportes de equipe mais incríveis para assistir. É jogado com tanta velocidade e precisão, é difícil acreditar que os jogadores não conseguem ver a bola. A multidão deve permanecer em silêncio para que os jogadores possam ouvir o pequeno sino na bola para localizá-la. Cada equipe deve se comunicar muito bem entre si para que saibam onde outros membros da equipe estão posicionados.*

*O Brasil tem sido o campeão em eventos recentes.*



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>



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

*O que sua família pode aprender com isso?*





## Caminhada de Confiança

Trabalhe em duplas. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um objetivo. Coloque alguns obstáculos para tornar a caminhada mais desafiadora. Se possível, faça isso lá fora. Troque as funções depois de algum tempo.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

A close-up photograph of a woman with dark hair hugging a young child with brown hair. The woman is on the left, leaning her head against the child's head. The child is on the right, wearing a plaid shirt. The background is dark and out of focus.

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

Perdoe um ao outro  
diariamente. Não leve  
ressentimento e raiva para  
dormir com você. Tente  
corrigir relacionamentos  
machucados prontamente  
e sinceramente. Peça a  
ajuda de Deus.



## Aquecimento nos cantos



Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.

1. 10 polichinelos
2. 10 corridas no lugar
3. 10 mountain-climbers
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Descansem e conversem juntos.

Quem ajuda você a crescer em sua vida e fé?

**Vá mais fundo:** *Quem você está ajudando a crescer?*



## Agachamentos opostos



Fique de frente para um parceiro. Façam agachamentos ao mesmo tempo. Dê um ao outro um toque de mão na parte inferior de cada agachamento. Faça 10 repetições.

Com cada agachamento, revezem dizendo uma coisa que lhe traz alegria.

Descanse por um minuto e troque de parceiros.

Faça três rodadas.

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

## Desafio global

## Desafio global de agachamento

Quantos agachamentos sua família pode fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos agachamentos quanto possível 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?**



## Somos um grande time

Leia **1 Coríntios 12:12** novamente.

Você consegue se lembrar da primeira vez que ouviu falar de Jesus?

Você pode citar algumas pessoas do passado que serviram fielmente a Jesus?

Fazemos parte de um time que acompanha Jesus por milhares de anos. É um grande time.

Qual é uma das razões mais importantes pelas quais você é um seguidor de Jesus hoje?

Termine lendo o versículo novamente juntos.

**Converse com Deus:** Junte algumas tiras estreitas de papel para fazer uma tira longa. Revezem-se para desenhar a figura de um palito, conectada à figura anterior, e escreva os nomes das pessoas do passado e do presente. Ao escrever e desenhar, agradeça a Deus por cada pessoa.





## Mostre-me o caminho

Trabalhe com um parceiro. Um é vendado e tem uma bola e o outro tem um balde ou algo parecido.

Na primeira rodada, a pessoa vendada tem três tentativas de jogar a bola no balde sem saber onde está. Coloque o balde a cerca de dois metros de distância.

Na segunda rodada, a pessoa vendada joga a bola no balde segurado por seu parceiro. O parceiro pode dar instruções como: “estou aqui” ou “para cá”. Troque de funções.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

## Dica para os pais

Uma das coisas mais importantes que os pais podem fazer é ensinar as crianças a consertar relacionamentos desfeitos. Os pais cometerão erros e podem ser modelo de como pedir desculpas.



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

Obrigado.

Equipe family.fit



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