

A Corrida Final — Semana 4



*família.fitness.fé.diversão*



**Valorize os outros na corrida!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Filipenses  
2:3-4

Servindo a si  
mesmo?

Coloque os  
outros em  
primeiro lugar

Jesus colocou os  
outros em  
primeiro lugar



Aquecimento

Pegue a cauda

Toque de mão

Mova-se com  
música



Mova-se

Prancha básica

Pranchas para  
cima e para  
baixo

Pranchas  
espelhadas



Desafio

Desafio de  
prancha rindo

Tabata de  
abdominal  
/flexão

Desafio Global  
de Prancha



Explore

Leia o versículo  
e o vá para o  
jogo do “sim” e  
“não”

Releia o  
versículo e fique  
em uma linha

Leia Filipenses  
2:3-5, discuta e  
faça uma lista



Jogue

Pote de ideias

Dar é melhor

Conte até dez

# 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 impulse sua nação ao topo da nossa tabela de classificação 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



## Pegue a cauda

Todos usam um cachecol ou uma toalha pequena como uma “cauda” na parte de trás de suas calças. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

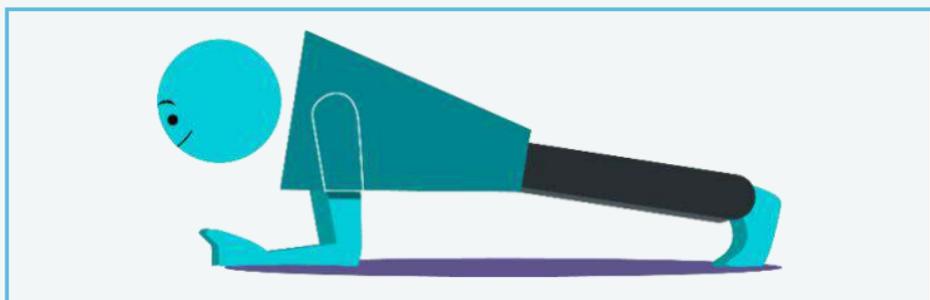
Descansem e conversem juntos.

Quando você disse pela última vez, “Eu quero...” ou “Eu não quero...”?

***Vá mais fundo: Você gasta mais tempo falando ou ouvindo?***



## Prancha básica



Coloque as mãos e os pés no chão e mantenha todo o seu corpo reto como uma prancha. Apoie seu peso nos cotovelos por cinco segundos.

Faça 20 repetições e descanse. Repita.

***Mais difícil:*** Aumente o número de repetições.



## Desafio de prancha rindo



Os membros da família revezam-se em fazer prancha enquanto estão sendo cronometrados.

Outros membros da família fazem caretas engraçadas para tentar fazê-los rir.

A pessoa que fizer a prancha por mais tempo ganha.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

***Mais difícil:*** Faça outra rodada ou tente melhorar seu tempo.



## Servindo a si mesmo?

Leia **Filipenses 2:3-4** da Bíblia.

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

Paulo está escrevendo uma carta de amor para a igreja em Filipos. Ele está escrevendo da prisão em Roma. Suas palavras são encorajadoras e diretas, como um treinador preparando uma equipe para o jogo. Ele fala em valorizar os outros.

### Passagem bíblica — Filipenses 2:3-5 (NVI)

Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. <sup>5</sup> Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus.

Leia Filipenses 2:3-4.

Discuta o que significam as diferentes frases nos versículos. Jogue um jogo rápido de “Você não pode dizer SIM ou NÃO”.

Revezem-se em torno de um círculo para fazer perguntas à próxima pessoa. Cada vez que eles respondem “sim” ou “não” (ou acenam ou balançam a cabeça) eles devem correr ao redor do círculo.

Como você se sentiu quando conseguiu que alguém dissesse “sim” ou “não”? Como você acha que a outra pessoa se sentiu?

Paulo disse: “Não faça nada por ambição egoísta ou vã presunção.” O que isso significa?

**Converse com Deus:** Revezem-se novamente ao redor do círculo com cada pessoa orando pela próxima pessoa depois de perguntar: “Como posso orar por você?”



## Pote de ideias

Pense em uma atividade divertida que outra pessoa da família gostaria de fazer com outras pessoas esta semana. Por exemplo, jogue um esporte ou jogo de tabuleiro, noite de cinema em família ou um piquenique. Lembre-se, não pense no que **você** quer, mas no que alguém da família pode gostar de fazer. Cada pessoa escreve sua ideia em um pedaço de papel e a coloca em um frasco.

Todos os dias escolha uma sugestão para fazer em família e adivinhe a pessoa que deu esta ideia.

### **Refleta:**

*Você ficou feliz com o que foi escolhido? Por que ou por que não?*



**Dica de saúde para  
viver por muito tempo**  
Faça refeições juntos.

# Aquecimento



## Toque de mão

Fique em pé em uma posição flexão voltada para um parceiro. Tente tocar as mãos da outra pessoa enquanto você está protegendo a sua própria.

Quantos toques você consegue dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansem e conversem juntos.

Compartilhe com sua família as coisas que realmente lhe interessam.

***Vá mais fundo:*** *Que interesses você tem que não são compartilhados por outros na família?*



## Pranchas para cima e para baixo



Comece na posição da prancha em seus cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mude seu peso e pressione para cima para que você seja apoiado em suas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Então volte aos cotovelos.

Faça 10 repetições e descanse. Faça duas rodadas.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

**Mais fácil:** Mantenha a mesma técnica com os joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou em uma cadeira.

**Mais difícil:** Faça quatro rodadas.



## Tabata de abdominal /flexão



Escute a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Faça abdominais por 20 segundos, depois descance por 10 segundos. Faça flexões por 20 segundos, depois descance por 10 segundos.

Repita esta sequência. Faça oito rodadas.

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



## Coloque os outros antes de você

Leia Filipenses 2:3-4.

Por que é bom valorizar os outros e colocar os interesses deles antes dos seus?

Formem uma fila e coloque as mãos nos ombros da pessoa na frente. Dê a eles uma massagem nos ombros. Agora vire na outra direção e massageie a nova pessoa à sua frente.

O que você notou sobre essa atividade?

**Converse com Deus:** Cada pessoa nomeia um interesse de outro membro da família e ora por essa pessoa.

# Salto com Vara

*Salto com vara é um esporte corajoso e inspirador. Os concorrentes se atiram até 5 metros de altura na extremidade de uma vara flexível para passar por cima de uma barra e pousar em um colchão abaixo.*

*Nas Olimpíadas de 1936, apenas um competidor americano e dois japoneses permaneceram na competição de vara. Eventualmente, os dois atletas japoneses, Shuhei Nishida e Sueo Oe, estavam competindo pelas medalhas de prata e bronze. Ambos saltaram da mesma altura. Eles eram amigos íntimos e perguntaram se a competição poderia ser interrompida para que pudessem compartilhar a honra. As autoridades disseram que a competição deveria continuar. Mais tarde, após a revisão, um foi premiado com a medalha de prata e o outro com o bronze. Mas eles tiveram uma solução criativa. Eles cortaram as medalhas ao meio e fizeram duas novas, ambas meio prata e meio bronze. Elas passaram a ser conhecidos como as “medalhas da amizade”.*



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

*Como essa história o inspira?*

*Como sua família pode colocar os outros em primeiro lugar?*



**family.fit**





## Dar é melhor

Cada pessoa precisa de 5-7 pedras pequenas (ou sementes ou bolas de papel). Fiquem em um círculo. Segure os objetos pequenos na mão esquerda aberta. Quando o jogo começa, cada pessoa pega uma pedra de cada vez de sua própria mão e a coloca na mão de outra pessoa. Jogue por 2-3 minutos. O jogo ficará mais rápido.

O vencedor é a pessoa com o menor número de pedras porque neste jogo “é melhor dar do que receber”.

### **Refleta:**

*Quão difícil foi esse jogo?*

*Como você pode colocar isso em prática e dar mais aos outros esta semana?*



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



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

Faça refeições juntos. Os relacionamentos são importantes e uma família ocupada precisa encontrar maneiras de se conectar todos os dias. Uma refeição em família é o lugar ideal para se reconectar, valorizar uns aos outros e compartilhar ideias.

## Aquecimento



## Mova-se com música



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

- 20 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 20 corridas com joelhos altos
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

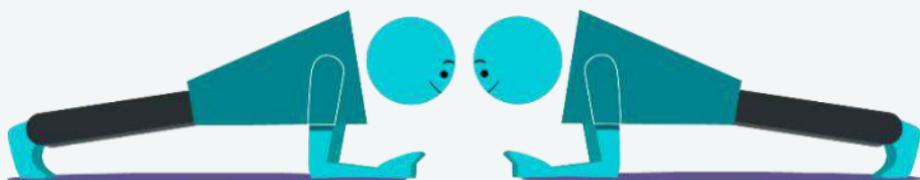
Descansem e conversem juntos.

Quem são algumas das pessoas que você admira em sua comunidade?

***Vá mais fundo: Quem o inspirou recentemente?***



## Pranchas espelhadas



Trabalhe em duplas. Fique em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e precisará copiar tudo o que o outro faz. Segure cada prancha por pelo menos 20 segundos. Descanse e repita. Divirta-se.



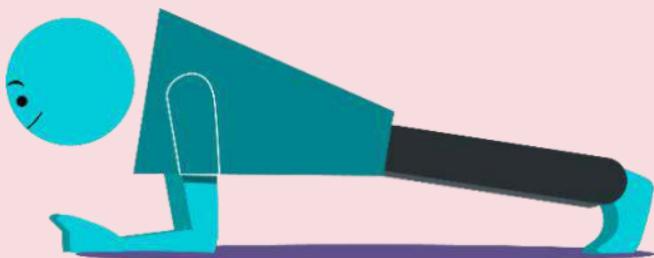
[https://youtu.be/TgnD\\_L\\_Pk50](https://youtu.be/TgnD_L_Pk50)

**Mais difícil:** Aumente o tempo para um minuto por rodada.

# Desafio global

## Desafio Global de Prancha

Por quantos segundos sua família pode fazer uma prancha contínua?



Cada membro da família faz uma prancha por no máximo 90 segundos. Combine 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 family.fit ?**



## Jesus colocou os outros em primeiro lugar

Leia Filipenses 2:3-5.

No versículo 5 Paulo continua dizendo porque devemos colocar os outros em primeiro lugar — porque Jesus fez assim. Jesus nos mostrou como valorizar os outros. Precisamos da mentalidade dele. Discuta a mentalidade de Jesus.

Faça uma lista de pessoas que você acha que precisam ser mais valorizadas em sua comunidade. Como você pode vê-los como Jesus faz?

**Converse com Deus:** Imagine como Jesus pode ver cada pessoa na comunidade e valorizá-la. Escolha uma ou mais pessoas na lista e ore por elas.



### Conte até dez

Fique em círculo com as cabeças curvadas e os olhos fechados. Como equipe, conte até 10 em ordem (1, 2, 3... 9, 10), mas não contorne o círculo consecutivamente. Se dois jogadores chamarem o mesmo número ao mesmo tempo, comece a contar do 1 novamente. Serão necessárias algumas tentativas para ser bem-sucedido.

Repita, mas desta vez fique em diferentes partes da sala com os olhos fechados. Tente contar até 20.

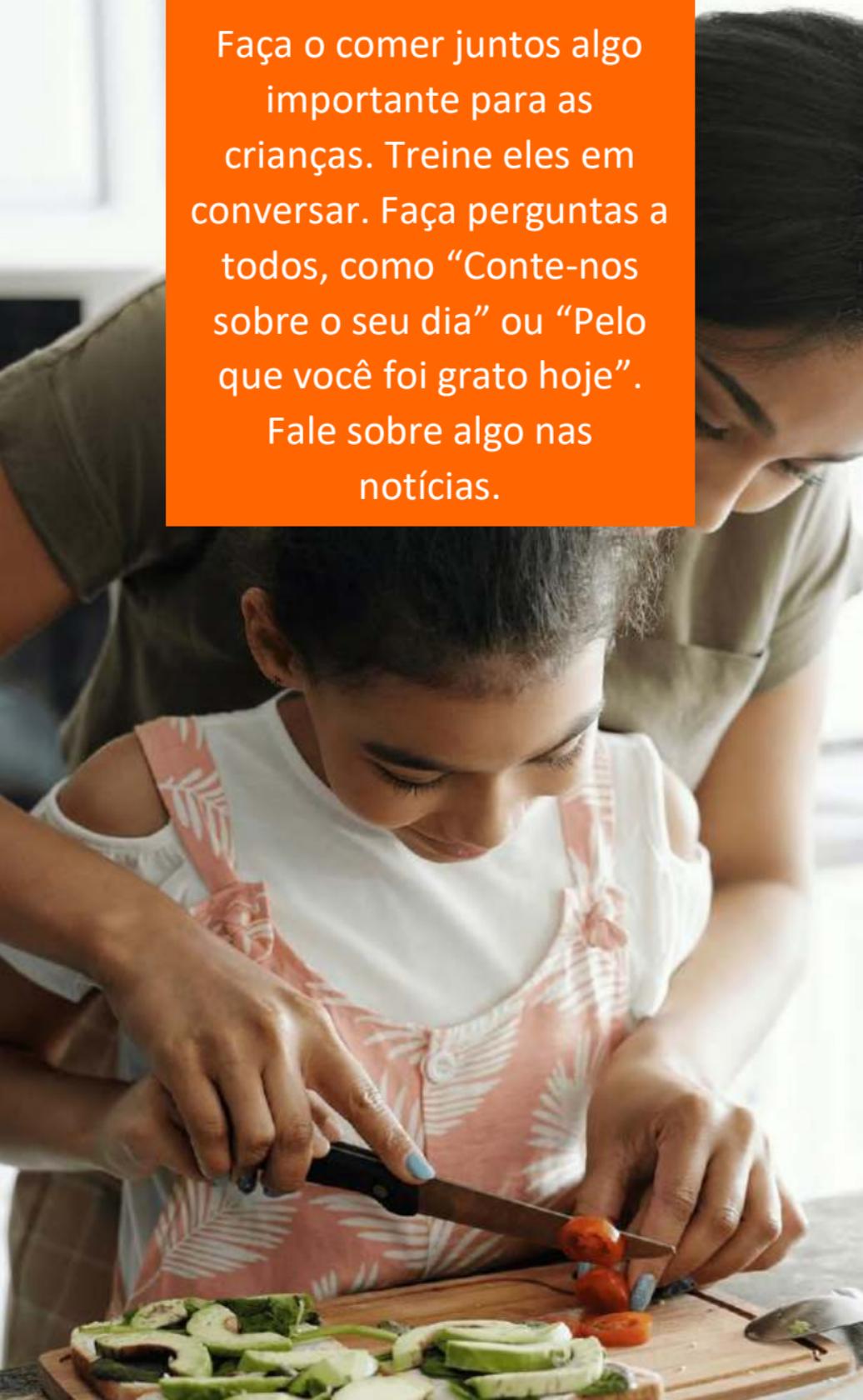
### **Refleta:**

*Como você encarou o desafio?*

*O que você tinha que fazer bem para chegar ao 10 sem recomeçar?*

## Dica para os pais

Faça o comer juntos algo importante para as crianças. Treine eles em conversar. Faça perguntas a todos, como “Conte-nos sobre o seu dia” ou “Pelo que você foi grato hoje”. Fale sobre algo nas notícias.



# 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)