

A Corrida Final — Semana 5



*família.fitness.fé.diversão*



**Avance para o gol!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Filipenses  
3:12-14

Continue

Não olhe para  
trás

Concentre-se  
na linha de  
chegada



Aquecimento

Estrela do mar

Siga o líder

Caia no chão



Mova-se

Preparação  
para o Burpee

Pratique  
burpees

Burpee com  
arremesso de  
bola



Desafio

Desafio de  
jogos

Desafio de  
Burpee com  
dados

Desafio global  
de burpee



Explore

Leia os  
versículos e  
defina  
cronômetros  
para pequenas  
tarefas

Releia os  
versículos e  
escreva uma  
lista de  
distrações

Releia os  
versículos e  
faça uma linha  
de chegada



Jogue

Construa uma  
torre

Pedras do  
caminho

Bocha  
adaptada

# 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



## Estrela do mar

Trabalhe com um parceiro. Uma pessoa fica em uma posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e retorna ao início. Repita 10 vezes e, em seguida, troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansem e conversem juntos.

Quanto tempo você levou para aprender a andar de bicicleta? O que fez você querer continuar tentando?

***Vá mais fundo:*** *Quando você sentiu vontade de desistir, mas decidiu avançar?*

## Preparação para o Burpee



Uma parte do burpee será empurrar o chão. Faça três rodadas de 5 flexões e 10 agachamentos. Esses movimentos irão ajudá-lo a chegar a um burpee.

Descanse entre as rodadas.

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



## Desafio de jogos

Todos ficam deitados de barriga para baixo em uma fila. Uma pessoa fala o nome de um esporte — por exemplo, basquete.

Todos correm para o outro lado da sala e fingem bater uma bola, depois se deitam novamente. Revezem-se para escolher o esporte. Outros podem ser:

**Salto em distância:** pular como sapo para o outro lado.

**Natação:** correr para o outro lado com movimentos de natação.

Seja criativo! Divirta-se!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



## Continue

Leia Filipenses 3:12-14 da Bíblia.

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

O principal objetivo de Paulo na vida é realmente conhecer Cristo, experimentar o poder de Cristo em sua vida e tornar-se mais semelhante a Ele. Paulo sabe que ainda não atingiu seu objetivo, mas como um atleta em uma corrida, ele está determinado a continuar correndo em direção à linha de chegada. Como Paulo, nós também devemos seguir em direção ao objetivo.

### **Passagem bíblica — Filipenses 3:12-14 (NVI)**

Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus. Irmãos, não

penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.

Tente definir cronômetros para coisas que você gosta de fazer rapidamente ao longo do dia. Por exemplo, defina um cronômetro de 2 minutos para escovar os dentes e defina um cronômetro de 15 minutos para “sem tecnologia” na hora do jantar.

Foi difícil continuar até o cronômetro desligar?

Quais são alguns de seus pequenos objetivos na vida?

Por que é importante ter pequenos objetivos alinhados ao seu grande objetivo na vida?

**Converse com Deus: Ore para** que, como Paulo, você se lembre de que ainda não chegou, mas precisa continuar na corrida da vida.



## Construa uma torre

Divida em duas equipes. Cada equipe encontra oito objetos ao redor da casa para construir uma torre.

Faça uma corrida para construir a torre mais alta possível. Faça isso como um revezamento.

Alternativamente, defina desafios diferentes cada vez usando os mesmos objetos, como torre mais forte, torre mais criativa, torre mais larga e assim por diante.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

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

Tome boas decisões para a  
saúde do meio ambiente.



# Aquecimento



## Siga o líder

Faça uma corrida ao redor da casa ou quintal, enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente passar em todos os cômodos ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos altos e assim por diante. Troque o líder.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

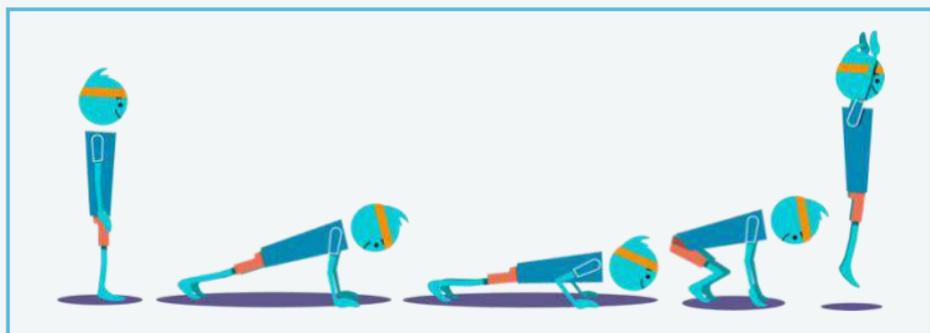
Descansem e conversem juntos.

Como foi o último ano para você? Você sente que foi bem sucedido ou não?

***Vá mais fundo:*** *De que sucesso ou fracasso em sua vida você se lembra de tempos em tempos?*



## Pratique burpees



Comece devagar e use a técnica correta. Fique de pé e mova para a posição de prancha para fazer uma flexão no chão. Salte e faça um agachamento parcial. Então pule e bata palmas acima da cabeça. Tente fazer em um movimento contínuo.

Faça três burpees e descanse. Faça cinco rodadas.



[https://youtu.be/Q\\_tH\\_IRNjC0](https://youtu.be/Q_tH_IRNjC0)

***Mais fácil*** : Faça apenas duas rodadas.



## Desafio de Burpee com dados



Você vai precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1 a 6 em uma tigela.

Fiquem em círculo e revezem-se para rolar os dados ou selecione um pedaço de papel e faça o número de burpees indicado. Adicione o número total de burpees da sua família. Qual é a sua pontuação?

Faça quatro rodadas ou jogue por quatro minutos.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

***Mais fácil: faça duas rodadas.***



## Não olhe para trás

Leia Filipenses 3:12-14.

Por que um atleta não deveria olhar para trás em uma corrida?

Juntos, escreva uma lista de algumas das coisas que podem impedir ou distrair seguidores de Jesus de correr a corrida. Então, pegue o papel e jogue-o no lixo.

Por que Paulo está olhando adiante em vez de olhar para trás?

Leia sobre tênis de mesa e Josephine Medina.

**Converse com Deus:** Sua família tem uma história de sucesso ou fracasso? Ore para que você não fique tentado a descansar sobre sucessos passados ou desanimar por fracassos passados enquanto corre a corrida.

# Tênis de mesa

*Josephine Medina contraiu poliomielite quando criança, o que afetou o crescimento de suas pernas. Ela se inspirou a aprender tênis de mesa com seu pai, que competiu pela equipe nacional. Ela se tornou tão boa no jogo que ela também foi selecionada para a seleção. No entanto, mais tarde ela foi informada de que não poderia competir porque tinha uma deficiência. Sua paixão e determinação pelo jogo permaneceram fortes. Ela se recusou a desistir de seu objetivo. Ela continuou jogando tênis de mesa e se juntou à equipe paralímpica, eventualmente ganhando uma medalha de bronze no Rio de Janeiro em 2016.*

*“Eu só quero provar que a deficiência não é um obstáculo para alcançar seus objetivos. É apenas um instrumento para alcançar o sucesso em sua vida.”*



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

*Como sua família pode aprender com Josephine?*





## Pedras do caminho

Trabalhe em equipe para ir de um lado da sala para o outro, ficando em apenas duas “pedras”. Uma “pedra” pode ser uma toalha, camiseta, tapete, travesseiro ou outra coisa. Evite tocar no chão ajudando uns aos outros a se equilibrar.

Defina um período de tempo para fazer essa atividade e veja se sua família pode ter sucesso.

Se você tiver espaço, jogue isso lá fora.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### ***Reflexão:***

O que o ajudou a ter sucesso?

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

Tome boas decisões para o meio ambiente. Tenha como objetivo reduzir o uso de plásticos. Elimine os resíduos plásticos com cuidado para que não se torne um problema ambiental para nossos filhos. Sozinhos, não podemos resolver todos os problemas globais, mas cada um de nós pode fazer algo local.



# 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>

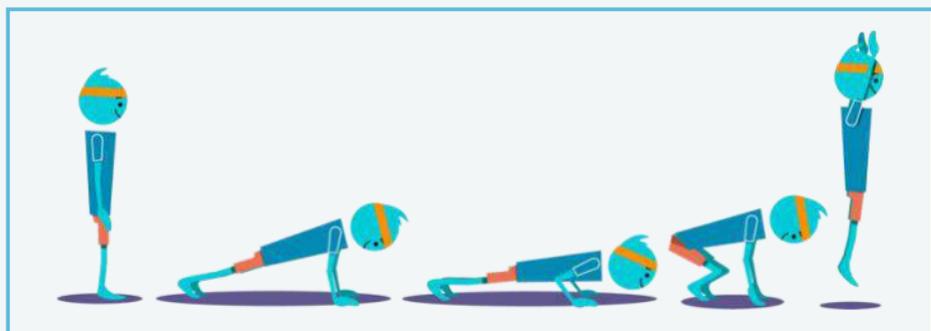
Descansem e conversem juntos.

Que recompensa lhe foi prometida por terminar uma tarefa difícil?

***Vá mais fundo:*** *Você tem uma meta para o resto do ano? Como você vai se concentrar nisso?*



## Burpee com arremesso de bola



Fique dois ou três metros de distância de frente para um parceiro. Jogue uma bola um para o outro sem deixá-la cair. Se um de vocês deixar cair a bola, faça cinco burpees antes de passar para a próxima rodada.

- Rodada 1: Jogue e pegue com a mão mais fraca
- Rodada 2: Fique em um pé só
- Rodada 3: Feche um olho
- Rodada 4: Deite de costas

***Mais fácil:*** Faça dois burpees por deixar cair a bola.

## Desafio global

## Desafio global de burpee

Quantos burpees sua família pode fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos burpees quanto possível em 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 ?**



## Concentre-se na linha de chegada

Leia Filipenses 3:12-14.

Em uma longa tira de papel, escreva o que Jesus promete nos dar se continuarmos O seguindo até o fim.

Por que focar na linha de chegada nos ajuda a alcançar nossos objetivos?

Transforme este pedaço de papel em uma linha de chegada e percorra-o em família para lembrar de continuar focando em nosso maior objetivo na vida.

**Converse com Deus:** Ore para que a ajuda de Deus seja um exemplo para os outros de pressionar “para o objetivo de ganhar o prêmio pelo qual Deus nos chamou”.



## Bocha adaptada

Encontre uma bola para ser o “bolim” e três pedaços de papel por pessoa. Amasse o papel em bolas e marque cada conjunto de três com uma cor diferente. Faça uma linha de partida no chão e role o “bolim” para longe de você. O objetivo do jogo é obter suas bolas mais próximas do “bolim”. As bolas devem ser jogadas no ar, não roladas. Com os pés atrás da linha, revezem-se para jogar uma bola de cada vez. O vencedor é aquele com mais bolas mais próximas do “bolim”.

Bocha é um esporte dos Jogos Olímpicos Especiais que é para crianças e adultos com deficiências físicas e intelectuais.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

## Dica para os pais

Ensine crianças sobre reciclagem. Tenha caixas claramente rotuladas para diferentes resíduos em casa. Encontre um espaço natural por perto e ajude a mantê-lo limpo e livre de plástico e resíduos.



# 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)