

A Corrida Final — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



Trabalhe a sua preocupação!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Filipenses
4:6-7**

**Todos se
preocupam**

**Ore sobre
tudo**

Paz em ação



Aquecimento

**Correndo em
lava quente**

Siga o líder

**Aquecimento
espelhado**



Mova-se

Superman

**Opostos de
Superman**

**Posição de
Superman**



Desafio

**Desafio de
tempo -
Burpee**

**Desafio
esportivo**

**Desafio global
do Superman**



Explore

**Leia os
versículos e
faça uma
escala de
preocupação**

**Releia os
versículos e
faça o cartaz
“obrigado”**

**Releia os
versículos e
faça mímica de
“preocupação”
e “paz”**



Jogue

**Palavras de
assuntos
rápidos**

Bobinho

**Lançamento
de Ação de
Graças**

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 de 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 para 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



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.

Fale sobre uma época em que você se sentiu ansioso.

Vá mais fundo: *Quais foram as consequências dessa ansiedade? Como você lidou com isso?*



Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Segure por 3 segundos e relaxe.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

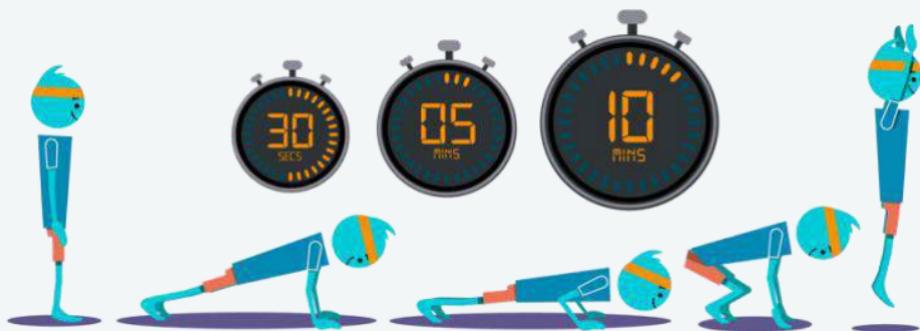


<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Mais difícil: aumente as repetições para 20.



Desafio de tempo - Burpee



Escolha quatro áreas em sua casa ou quintal onde vocês podem fazer burpees juntos.

Inicie um cronômetro, corra para a primeira área e faça 20 burpees. Complete 15 burpees na segunda área, 10 burpees na terceira, e 5 burpees na quarta.

Pare o cronômetro.

Mais fácil: Reduza o número de burpees por área para 8,6,4 e 2.

Mais difícil: Aumente a distância entre as quatro áreas.



Todos se preocupam

Leia Filipenses 4:6-7 da Bíblia.

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

Paulo se concentra em um dos maiores problemas da corrida da vida — a ansiedade. Ela restringe nossa capacidade de pensar e agir. Ela nos rouba a vida. A solução é orar com ação de graças. À medida que confiamos em Jesus, lidamos com o medo que produz ansiedade. Isso nos dá paz para continuar com a vida.

Passagem bíblica — Filipenses 4:6-7 (NVI)

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus

pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.

Coloque 10 objetos em uma linha no chão em ordem de tamanho para fazer uma “escala de preocupação”. Nomeie algumas atividades comuns que podem causar ansiedade. Por exemplo, ir ao médico ou começar em uma nova escola. Cada pessoa usa a linha de objetos para mostrar seu nível de ansiedade sobre essa atividade — preocupações pequenas ou maiores.

Fale sobre os tipos de coisas que mais preocupam cada pessoa.

Paulo nos lembra que, mesmo que todos se preocupem, a preocupação não precisa nos governar.

Converse com Deus: Reorganize seus 10 itens na forma de uma cruz. Ore para que Deus o ajude em momentos de ansiedade.



Palavras de assuntos rápidos

Sentem-se em círculo. Selecione tópicos como países, nomes, esportes ou objetos. Alguém pensa o alfabeto na cabeça até que outro diga “pare” (ou “stop”). Cada um tem uma vez de dizer rapidamente uma palavra sobre o tema que começa com a letra escolhida. Continue até que alguém não consiga pensar em uma palavra, então comece uma nova rodada. Mude o assunto a cada rodada.

Opcional: Faça uma competição.



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

Beba água com frequência.

Aquecimento



Siga o líder

Coloque sua música favorita. Corra em círculos.

Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar as instruções:

- Uma palma — uma prancha
- Duas palmas — dois mountain-climbers
- Três palmas — três agachamentos

Mude de líderes depois de um minuto.



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

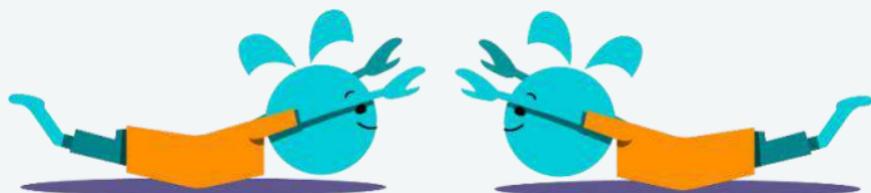
Descansem e conversem juntos.

Pelo que você ora quando está se sentindo ansioso?

Vá mais fundo: fale sobre como a oração muda seus níveis de ansiedade.



Opostos de Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão.

Segure por três segundos e relaxe.

Repita com braço e perna opostos.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



Desafio esportivo

A família corre junto. Uma pessoa grita um esporte — por exemplo, futebol. Todos correm fingindo jogar futebol. Faça o mesmo com outros esportes, como arco e flecha, tênis e salto em distância.

Seja criativo!



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



Ore sobre tudo

Leia Filipenses 4:6-7.

Paulo diz que podemos trazer todas as situações a Deus. Por que isso é reconfortante?

Quando trazemos nossas preocupações a Deus, também trazemos nossos agradecimentos. Por que o dia de ação de graças é tão importante?

Pegue uma folha de papel e escreva um grande “Obrigado” no centro. Ao redor, do lado de fora, adicione seus pedidos de oração individuais a Deus.

Leia sobre corridas em cadeira de rodas e Daniel Lee.

Converse com Deus: Encontre um brinquedo macio para segurar e passar enquanto ora por cada preocupação nomeada no seu cartaz de “Obrigado”.

Corrida de cadeira de rodas

Daniel Lee está se preparando para as Paralimpíadas de Tóquio em corrida de cadeira de rodas. Daniel nem sempre foi um atleta. Ele nasceu com uma doença óssea frágil. Ele perdeu a conta do número de vezes que quebrou ossos. Ele tinha que ser levado no colo para a escola porque sua família não podia pagar uma cadeira de rodas. Outras crianças o provocavam. Quando ele tinha 14 anos, seu pai morreu repentinamente. Embora em uma cadeira de rodas, Daniel se sentiu responsável por ajudar como o único homem em sua família. Em vez de ser consumido pela preocupação, ele confiou em Deus e começou a se tornar mais independente. Ele aprendeu a cozinhar e se mover de um lugar para outro. Ele ficou mais forte e ficou mais rápido na cadeira de rodas. Uma situação preocupante tornou-se uma área de crescimento e força.

Ele vive de acordo com esse credo: “nem todos temos o melhor começo da vida, mas é como você termina que realmente importa.”



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?

Como sua família pode aprender com Daniel?





Bobinho

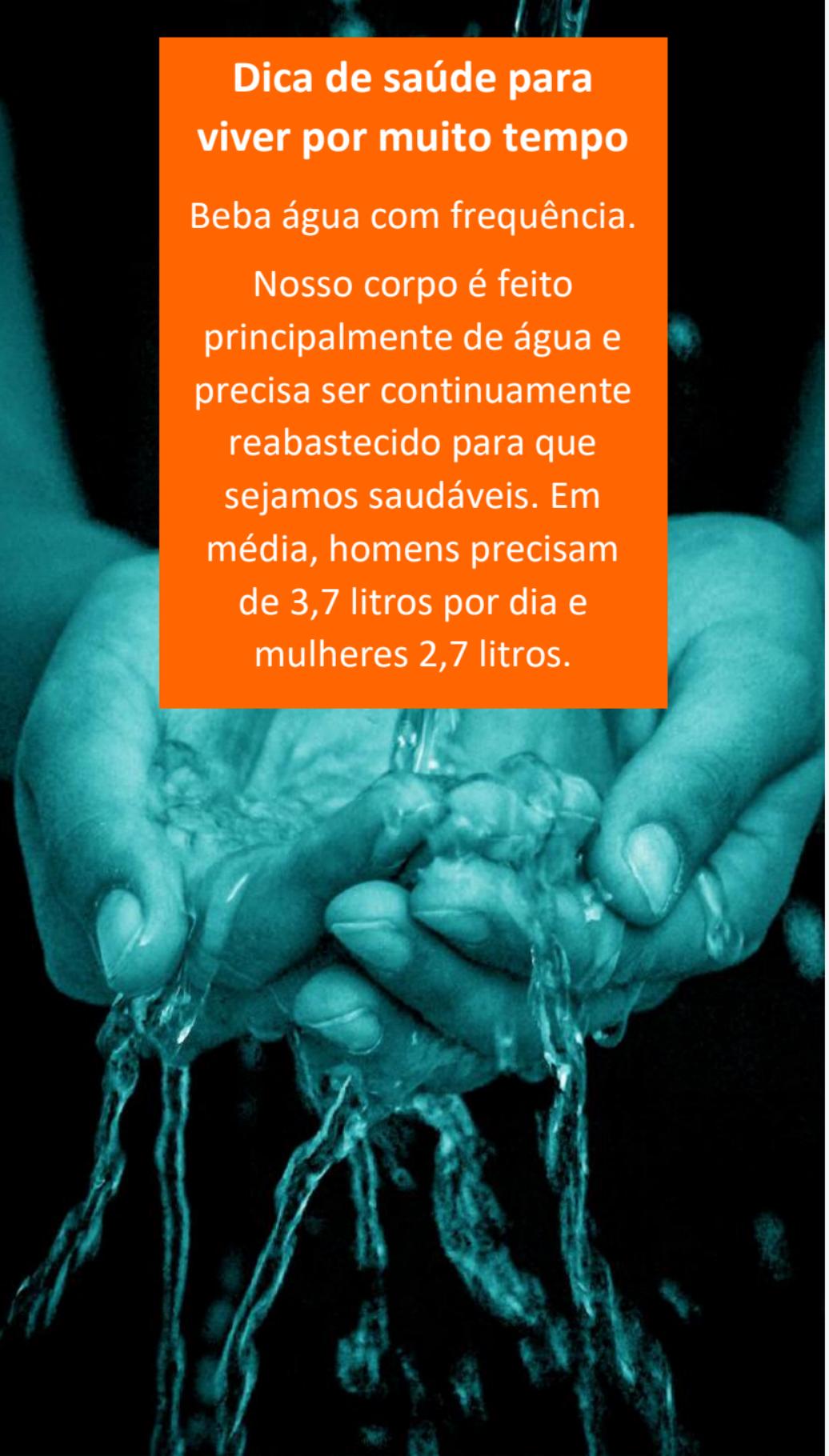
Reúna três ou quatro objetos que você pode jogar com segurança um ao outro.

Divida em três equipes, uma em cada lado da sala ou do quintal e outra no meio. As equipes do lado de fora jogam os objetos entre si enquanto a equipe no meio tenta interceptar e capturar um objeto. Uma vez que todos os objetos tenham sido capturados, uma nova equipe vai para o meio.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Refleta: Qual posição você mais gostou?
Uma era mais difícil que a outra? Por quê?



Dica de saúde para viver por muito tempo

Beba água com frequência.

Nosso corpo é feito principalmente de água e precisa ser continuamente reabastecido para que sejamos saudáveis. Em média, homens precisam de 3,7 litros por dia e mulheres 2,7 litros.

Aquecimento



Aquecimento espelhado

Fique de frente com um parceiro. Uma pessoa decide as ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, superman, afundos e assim por diante. A outra pessoa age como espelho e segue as ações.

Troque de funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansem e conversem juntos.

O que você acha quando ouve a palavra “paz”?

Vá mais fundo: *Fale sobre uma época em que você tinha uma noção da paz de Deus em uma situação difícil.*



Posição de Superman



Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Segure por 10 segundos e relaxe por 10 segundos.

Repita 10 vezes.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Mais fácil: segure por 5 segundos.

Desafio global

Desafio global do Superman

Por quanto tempo você consegue se segurar na posição de Superman?



Cada membro da família segura na posição de Superman e é cronometrado (máximo de 90 segundos). Combine as pontuações do total da família.

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

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

Qual nação será nossa campeã family.fit ?



Paz em ação

Leia Filipenses 4:6-7.

Faça mímica de palavras como preocupação, conflito e ansiedade. Agora, mude as palavras para paz e descanso. O que você notou?

Muitas vezes pensamos na paz como a ausência de conflito — uma coisa passiva. No entanto, Paulo descreve a paz como ativa. Ele protege seu coração e mente.

Por que seu coração e mente precisam ser vigiados?

Com o que você está preocupado agora?
Como você pode agir?

Converse com Deus: Toque uma música silenciosa. Agora ore pelo que está preocupando você e permita que Deus traga paz para sua vida.



Lançamento de Ação de Graças

Dê a todos um pedaço de papel e uma caneta. Escreva ou desenhe algo pelo qual você está grato e algo com o qual você está preocupado. Em seguida, amasse o papel.

Coloque uma lata de lixo ou cesta no meio da sala. Comece a dois metros de distância e tente jogar as bolas amassadas na lata enquanto grita: “Obrigado Deus por ouvir minha oração.” Para torná-lo mais desafiador, aumente a distância da lata e jogue novamente.

Quem pode jogar o mais longe?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKlo>

Dica para os pais

Ensine as crianças a beber água regularmente. Seja modelo para que eles saibam que os pais também acham importante. Leve garrafas quando você sair.



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://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 para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit