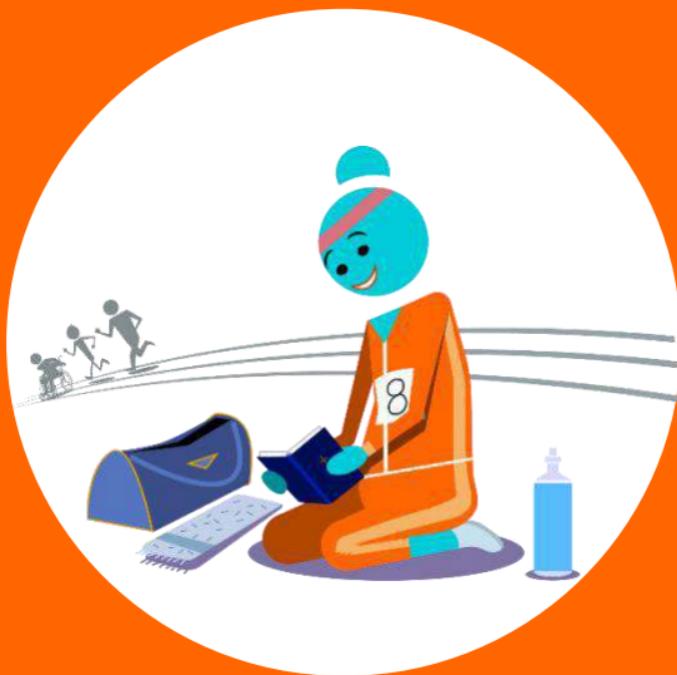


A Corrida Final — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



Concentre sua mente!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Filipenses 4:8

Verdades ou mentiras?

Concentre-se no adorável

O que é digno de elogios?



Aquecimento

Caia no chão

Mova-se com música

Pega-pega joelho



Mova-se

Mergulhos na cadeira

Mergulhos com levantamento de perna

Mergulhos cronometrados com pernas levantadas



Desafio

Competição Sprint

Revezamento: Encha o copo

Desafio de mergulho global



Explore

Leia os versículos e discuta sobre um copo de água

Releia os versículos e discuta o que você vê

Releia os versículos e lembre-se do seu aniversário



Jogue

Duas verdades e uma mentira

Jogo da memória

Faça mímica do que você admira

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



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>

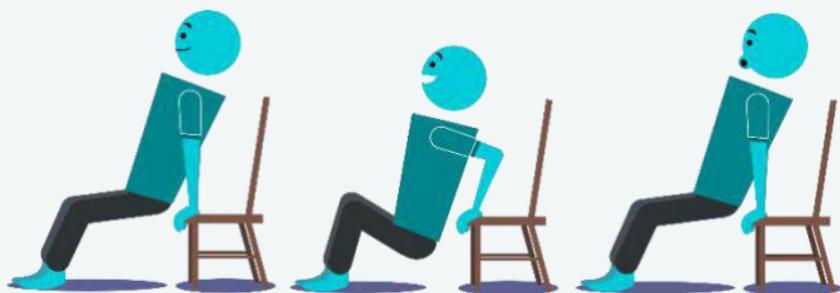
Descansem e conversem juntos.

Quando alguém lhe disse algo que você sabia que não era verdade? O que você fez?

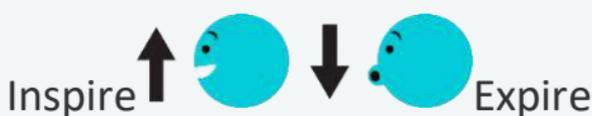
Vá mais fundo: Quando você foi pego em uma mentira?



Mergulhos na cadeira



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Mantenha os pés no chão.



Faça 5-10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



Competição Sprint

Todos ficam em uma linha de partida. Uma pessoa grita “já” e a família corre por 10 segundos até o líder gritar “pare”. Todos param onde estão. Nem todos terão percorrido a mesma distância — tudo bem.

Descanse, depois vire-se e fique de frente para a linha de partida. Quando o líder grita “já”, todos correm de novo. O primeiro do outro lado da linha ganha.



Verdades ou mentiras?

Leia Filipenses 4:8 da Bíblia.

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

Nossas mentes são muito poderosas. O apóstolo Paulo nos encoraja a ter cuidado com o que permitimos que nossas mentes se concentrem. Ele nos lembra de encher nossas mentes com coisas boas e positivas. Este é um desafio em que todos precisamos trabalhar em nossa corrida!

Passagem bíblica — Filipenses 4:8 (NVI)

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de

boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

Encha meio copo com água. Peça a cada pessoa que descreva a quantidade de água no copo. Meio cheio ou meio vazio? (Ambos são verdadeiros.)

Paulo nos incentiva a verificar o que estamos pensando. Muitas vezes ficamos presos em pensamentos negativos, especialmente em tempos difíceis. Paulo nos fornece uma lista de coisas que agradam a Deus para medir nosso pensamento.

O que suas respostas para o copo de água falam sobre a maneira como você pensa? Discuta como você pode ser verdadeiro e positivo em seu pensamento.

Converse com Deus: Agradeça a Deus porque Ele nos mostrou Sua verdade por meio de Jesus. Peça a Ele que o ajude a discernir a verdade e a pensar em coisas que O agradam.



Duas verdades e uma mentira!

Cada pessoa apresenta duas afirmações verdadeiras e uma mentira. Certifique-se de que a mentira seja crível e as verdades não óbvias. Revezem-se para compartilhar suas três declarações. A família vota em qual afirmação eles acham que é mentira.

Para crianças mais novas, você pode querer usar uma declaração como “Eu gosto ____ (preencha com duas coisas que elas gostam e uma que elas não gostam)”.

Refleta: *Foi difícil inventar uma mentira?*

Houve algo novo que você aprendeu sobre um membro da família?

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, fried potato chips. The chips are piled together, showing their characteristic wavy, ridged texture. The bowl is white with a red and green patterned base. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

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

Evite lanches entre as
refeições.

Aquecimento



Mova-se com música



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

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e conversem juntos.

Fale de algo que você viu recentemente que foi adorável.

Vá mais fundo: Quando você teve uma primeira impressão negativa de algo, mas depois percebeu que era realmente bom e adorável?



Mergulhos com levantamento de perna



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Alterne as pernas.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Mais difícil: Aumente o número de repetições.



Revezamento: Encha o copo

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até o ponto marcado para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue em revezamento até que o copo esteja cheio.

Três mergulhos = uma colher.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Mais difícil: Aumente o número de mergulhos por colher.



Concentre-se no adorável

Leia Filipenses 4:8.

Segure um pedaço de papel com um pequeno rabisco no centro. O que você vê? Você pode ver o rabisco feio ou pode ver uma arte em potencial.

Por que somos atraídos para nos concentrar em pequenas imperfeições? Precisamos aprender a olhar abaixo da superfície para ver o que é lindo e maravilhoso, como a bondade no caráter de alguém.

Como podemos olhar mais fundo do que as aparências externas e focar no caráter interno?

Converse com Deus: Colete objetos naturais, como pedras ou conchas de caracol ao redor de sua casa e encontre algo adorável em cada um deles. Agradeça a Deus pela beleza um no outro.

Ginástica

Fabian Hambüchen é um ginasta alemão que competiu na barra horizontal masculina. Quando competiu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Atenas de 2004, ele ficou em 7º lugar na competição. Ele perseverou ao longo de sua carreira de 16 anos, reorientando sua mente enquanto treinava em vez de se concentrar nos negativos. Ele competiu em ginástica em cada Olimpíada subsequente e melhorou seu lugar na competição de barras horizontais a cada vez. Ele ganhou uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Pequim de 2008, uma medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Londres de 2012 e, finalmente, uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos do Rio de 2016.

Ele disse, depois de receber a medalha de ouro, que este era “um sonho tornado em realidade.”

Ele nunca parou de perseguir seu sonho desde o momento em que competiu pela primeira vez em 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?

Como sua família pode mostrar coragem e perseverança como Fabian Hambüchen?





Jogo da memória

Este é um jogo de memória. Cada membro da família precisa de dois pedaços de papel. Desenhe o mesmo objeto em ambas as páginas. Escolha alguém para adivinhar. Embaralhe as páginas para que todos tenham duas imagens diferentes. Todos ficam aleatoriamente em uma linha segurando seus desenhos. O adivinhador olha para os desenhos de todos e depois se vira enquanto todos mudam de ordem e escondem seus desenhos. O adivinhador escolhe uma imagem para revelar e deve se lembrar de quem está segurando a imagem correspondente. Se estiver incorreto, comece de novo. Se for bem-sucedido, jogue com um novo adivinhador.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

Dica de saúde para viver por muito tempo

Evite lanches entre as refeições.

Às vezes, quando nos sentimos negativos, comemos comida de “conforto” para nos fazer sentir melhor. Esse hábito geralmente leva ao ganho de peso e evita lidar com os problemas por trás de nossos pensamentos dolorosos.



Aquecimento



Pega-pega joelho

Competir em duplas. Tente tocar o joelho do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo.

Mude de dupla.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Descansem e conversem juntos.

O que você admira em cada pessoa da sua família?

Vá mais fundo: O que você admira em si mesmo?

Mergulhos com levantamento de perna



Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Alterne as pernas.

Quantos você pode fazer em 30 segundos?
Repita e tente aumentar seu número.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Mais difícil: Aumente o limite de tempo para 60 segundos.

Desafio global

Desafio de mergulho global

Quantos mergulhos sua família pode fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos mergulhos quanto possível em 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 ?



O que é digno de elogios?

Leia Filipenses 4:8.

Paulo conclui sua lista com uma instrução para se concentrar em coisas que são dignas de louvor.

Pense no seu aniversário. Como é ser comemorado e apreciado em seu dia especial?

Em que coisas excelentes ou louváveis podemos pensar?

Jesus é digno de louvor. Juntos, faça uma lista de coisas pelas quais você pode louvar a Jesus.

Converse com Deus: Ore e agradeça a Deus pelas pessoas da sua comunidade que seguem o exemplo de Jesus. Faça um cartão para agradecê-los pelo exemplo deles à sua comunidade.



Faça mímica do que você admira

Em pedaços de papel separados, escreva pelo menos uma coisa que você admira em cada pessoa da sua família. Talvez eles sejam um bons alunos, jogadores de futebol, cozinheiros, sempre ajudando os outros e assim por diante. Coloque os papeis em uma cesta.

Duas pessoas escolhem um papel da cesta e o encenam. Outros devem adivinhar o que foi admirado e a pessoa a quem se referiu.

Refleta: *Como você se sentiu quando era a pessoa sendo admirada? Você sabia que era você?*



Dica para os pais

Evite lanches entre as refeições. Forneça alternativas saudáveis, como frutas e vegetais. Seja modelo de comer alimentos saudáveis para seus filhos.

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