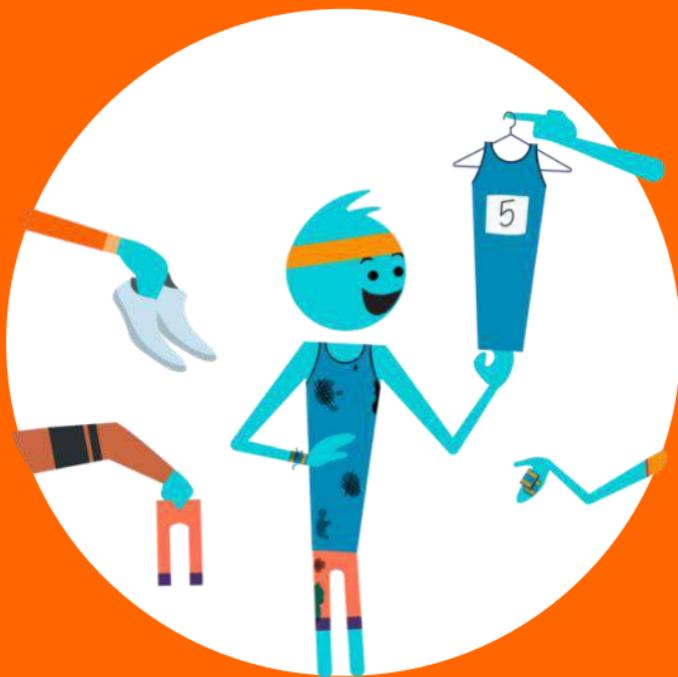


A Corrida Final — Semana 8



família.fitness.fé.diversão



Desenvolva seu caráter!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Colossenses
3:12**

**Vista-se da
bondade e da
compaixão**

**Vista-se de
humildade e
gentileza**

**Vista-se de
paciência**



Aquecimento

**Cachorro Vira-
lata**

Toque de mão

**Mova-se com
música**



Mova-se

**Patinadores
de velocidade
lentos**

**Patinadores
de velocidade**

**Patinadores
de velocidade
com obstáculo**



Desafio

**Corrida de
patinador de
velocidade**

20, 15, 10, 5

**Desafio global
de patinador
de velocidade**



Explore

**Leia o
versículo e
coloque duas
camisas**

**Releia o
versículo e
faça a
competição de
braço de ferro**

**Releia o
versículo e
inicie o
cronômetro**



Jogue

**Formigas em
um tronco**

Roube o ninho

**Caminhada
em família**

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



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa se senta no chão com as pernas para frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar, para que todos possam pular.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descansem e conversem juntos.

Descreva alguém que você diria que é realmente bondoso.

Vá mais fundo: Como a compaixão é diferente da bondade? Dê um exemplo.



Patinaoeres de velocidade lentos



Pratique patinaoeres de velocidade para desenvolver a força da perna e do abdomen. Dobre e toque o joelho com a mao oposta (uma repetição). Comece devagar, em seguida, aumente a velocidade e faça os movimentos fluidos.

Faça seis. Descanse e faça 12. Descanse e faça 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Mais fácil: Diminua o número de repetições.



Corrida de patinador de velocidade



Conte quantos patinadores de velocidade você pode fazer em 60 segundos.

Descanse por 60 segundos.

Em seguida, fique em cima de uma linha (corda) e salte das seguintes maneiras:

- 20 para frente/para trás
- 20 lado a lado

Complete duas rodadas.

Mais difícil: Faça mais rodadas.



Vista-se da bondade e da compaixão

Leia **Colossenses 3:12** da Bíblia.

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

Nesta carta, Paulo dá aos crentes uma sabedoria muito prática e valiosa sobre como viver para Cristo em comunidade com os outros. Qualidades atraentes como bondade e humildade, vêm de Jesus. Precisamos vesti-las como roupas.

Passagem bíblica — Colossenses 3:12 (NVI)

Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência.

O que esse versículo nos diz sobre como Deus nos vê?

Somos escolhidos, santos e amados. Deus nos separou para viver e nos comportar como Jesus fez e se parecer cada vez mais com Ele a cada dia. Desenvolver o caráter de Jesus é como vestir roupas.

Coloque duas peças de roupa (uma para bondade e outra para compaixão) enquanto conversam sobre como isso seria realidade para cada um de vocês esta semana.

Pode ser difícil mostrar essas qualidades, mas felizmente temos a ajuda de Jesus todos os dias.

Converse com Deus: Pense em pessoas que precisam conhecer a compaixão e a bondade de Deus hoje. Desenhe duas camisas e rotule-as COMPAIXÃO e BONDADE. Anote os nomes das pessoas. Ore por elas agora.



Formigas em um tronco

Todos ficam em pé em um “tronco” (uma linha, uma mureta ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Marque o tempo.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Refleta: *O que o ajudou a ter sucesso?*

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

Saia ao ar livre e aproveite
a natureza.



Aquecimento



Toque de mão

Fique de pé em uma posição de flexão de frente 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.

Fale sobre momentos em que você precisa ser gentil.

Vá mais fundo: *encontre exemplos de pessoas famosas que mostraram humildade ou gentileza.*



Patinadores de velocidade



Pratique patinadores de velocidade. Cada vez que seu pé vai para a frente, tente alcançá-lo e tocá-lo com a mão oposta. Comece devagar e, em seguida, aumente a velocidade e a fluência.

Faça 10. Descanse e faça 20. Descanse novamente e faça 30.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Mais difícil: Aumente o número de repetições para 40, 50 ou 60.

**20, 15, 10 e 5**

Comece com um “toque de mão” e, em seguida, faça:

- 20 polichinelos
- 15 afundos
- 10 flexões
- 5 agachamentos

Termine com um “toque de mão”.

Faça três rodadas sem descanso entre elas.

Mais fácil: Faça 10, 8, 6 e 4.



Vista-se de humildade e gentileza

Leia Colossenses 3:12.

Você é bom em ouvir os conselhos de seus pais, amigos ou técnicos?

Ouvir outras pessoas para aprender com elas mostra que estamos crescendo em humildade, em vez de pensar que sabemos tudo.

Coloque as roupas que você usou na primeira sessão e adicione mais duas peças para “humildade” e “gentileza”. Faça uma competição de braço de ferro em família. Conversem sobre maneiras de falar que demonstram humildade e gentileza. Significa ser silenciosamente forte.

Leia sobre velejar e sobre Lawrence Lemieux.

Converse com Deus: Cada pessoa desenha uma imagem de si mesma. Coloque-os juntos e escreva as cinco palavras de Colossenses 3:12 em torno de sua família. Ao adicionar cor ao seu desenho, ore um pelo outro.

Barco à Vela

O marinheiro canadense, Lawrence Lemieux, estava competindo em uma prova de vela nas Olimpíadas de 1988, na Coreia do Sul, quando os mares ficaram muito difíceis. Lemieux estava na frente da corrida com outro barco quando viu que um de seus concorrentes tinha virado e corria o risco de se afogar. Ele mudou de rumo, ajudou a resgatar os velejadores e depois retomou a corrida. Custou-lhe tempo. Ele não conseguiu ganhar uma medalha e cruzou a linha de chegada em 11º lugar. Ao colocar os outros em primeiro lugar, ele perdeu a corrida, mas mostrou os melhores atributos de um atleta. Ele escolheu compaixão e bondade ao invés de ganhar.

As autoridades disseram: “Pelo seu espírito esportivo, auto-sacrifício e coragem, você incorpora tudo de correto com o ideal olímpico.”



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?

Como sua família pode se desenvolver nessa área?





Roube o ninho

Coloque várias bolas ou pares de meias por pessoa em um recipiente no meio.

Posicione-o em uma distância igual em relação a todos os jogadores. Cada pessoa também tem um “ninho” (pequeno recipiente) na frente deles. Defina um cronômetro por cinco minutos.

No “já” todos correm para o meio e pegam um item para o seu ninho. Continue até que todo o “tesouro” acabe. Os jogadores podem pegar um item de cada vez dos ninhos uns dos outros, mas não podem defender os seus próprios. A pessoa com mais “tesouros” em seu ninho no final de dois minutos ganha.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

Refleta: *Que qualidades este jogo traz aos jogadores?*

Dica de saúde para viver por muito tempo

Saia ao ar livre e aproveite a natureza. Faça caminhadas, nade, corra, faça jardinagem ou desfrute de um local na natureza.



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.

O que você acha difícil esperar?

Vá mais fundo: Quando você viu um esportista mostrar paciência?



Patinadores de velocidade com obstáculo



Faça patinadores de velocidade com um objeto como uma corda ou livro no chão que você tem que pisar. Faça os patinadores de velocidade suaves e, em seguida, aumente a velocidade.

Faça 20. Descanse e depois faça 20 novamente.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Mais difícil: Faça mais rodadas ou faça mais rápido.

Desafio global

Desafio global de patinador de velocidade

Quantos patinadores de velocidade sua família pode fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos patinadores de velocidade 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 ?



Vista-se de paciência

Coloque suas quatro peças de roupa e adicione mais uma.

Leia Colossenses 3:12.

Defina um cronômetro por 1 minuto e espere em silêncio enquanto pensa em momentos em que você ou seus amigos passaram por desafios que testaram sua paciência. Fale sobre esses momentos.

Alguma coisa ajudou? O que você/eles aprenderam? Embora sentimentos de frustração possam surgir, também são oportunidades para aprender lições de vida.

Converse com Deus: Todos precisamos de paciência. Ore e peça ajuda a Deus para crescer nessa área.



Caminhada em família

Existe um lugar que você queria ir e explorar em família? Se você puder, dê um passeio juntos e, à medida que caminham, fale sobre o que aprendeu esta semana. Qual virtude é mais difícil para você vestir? Qual é a mais fácil? Escolha uma que você quer trabalhar nesta semana. Pegue uma pedra ou algo da natureza que será um lembrete de sua caminhada juntos.

Dica para os pais

Seja um bom modelo de passar tempo ao ar livre para seus filhos. Plante vegetais em um jardim juntos. Mantenha limpo algum local livre de lixo.

Faça caminhadas regularmente e observe como as estações mudam.



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