

A corrida final — Semana 1



*família.fitness.fé.diversão*



**A vida é como uma corrida!**

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



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**Atos  
20:24**

**Correr para o  
bem dos  
outros**

**Correr a  
corrida até o  
fim**

**Correr para  
ganhar o  
prémio**



**Aquecer**

**Cair para o  
chão**

**Junkyard dog**

**Mexer com  
música**



**Movimentar**

**Abdominais  
simples**

**Abdominais  
com peso**

**Abdominais  
com rotações**



**Desafiar**

**Desafio da  
torre**

**Relógio louco**

**Desafio global  
de abdominais**



**Explorar**

**Ler o texto e  
fazer a corrida  
de 3 pernas**

**Rer o texto e  
suster a  
respiração**

**Ler 1 Coríntios  
9:24 e fazer  
uma torre**



**Jogar**

**Caminhada no  
pântano**

**Corrida de  
obstáculos de  
carrinho de  
mão**

**Não sejas  
apanhado**

# Começar

**Ajudem a vossa família a ser ativa dentro ou fora nesta semana com três sessões divertidas:**

- Envolvam todos — qualquer um pode liderar!
- Adaptem à vossa família
- Encorajem-se uns aos outros
- Desafiem-se
- Não façam exercício se causar dor

**Partilhem family.fit com outras pessoas:**

- Publiquem uma foto ou vídeo nas redes sociais e usem **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**
- Façam family.fit com outra família

**Mais informações no final do manual.**



## **ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO**

Ao usar este recurso, concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> detalhados na íntegra no nosso site. Estes regem a utilização deste recurso por si e por todos aqueles que fazem exercício consigo. Por favor, certifique-se que você e todos os que fazem exercício consigo aceitam estes termos e condições na íntegra. Se discordarem dos mesmos ou qualquer uma das suas partes, não devem utilizá-lo.

# O que há de novo na 5ª Temporada



## Nova competição global family.fit

O vosso país consegue pode ganhar a nossa nova competição global?

Ganhem pontos em desafios semanais e levem o vosso país para o topo da nossa tabela internacional.

Todas as semanas haverá um novo desafio.

Ajudem o vosso país envolvendo os vossos amigos e familiares.

**[CLIQUEM AQUI](#)** para atualizar a vossa pontuação familiar a cada semana.

**[CLIQUEM AQUI](#)** para acederem à tabela semanal e verem o progresso do vosso país.

## Desporto em destaque

Todas as semanas vamos concentrar-nos num desporto diferente e num atleta inspirador que o pratique. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que estas histórias vos inspirem a correr a vossa corrida da vida.



## Cair para o chão

Corram ao redor da sala ou quintal enquanto fazem esta 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 falem juntos.

Falem sobre algumas das corridas em que competiram.

***Vão mais fundo:*** Falem de uma situação em que pensaram que ganhar a corrida não era o resultado mais importante?



## Abdominais simples



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o vosso corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Voltem à posição inicial.

Trabalhem a pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Façam cinco abdominais e troquem de lugar.

Façam cinco séries.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**Mais fácil:** *Completem três séries.*



## Desafio da torre



Trabalhem em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o super-homem enquanto a outra faz cinco abdominais. Depois de cada série coloquem um copo para construir uma torre. Troquem de funções. Continuem durante três minutos. Quantas torres de 6 copos conseguem construir? Descansem três minutos e tentem novamente.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>





## Correr para o bem dos outros

Leiam **Atos 20:24** da Bíblia.

Se precisarem de uma Bíblia, vão a <https://bible.com> ou descarreguem a App da Bíblia.

O apóstolo Paulo diz que uma vida de servir a Jesus é como competir numa raça. Paulo está nesta corrida. Na verdade, todos os seguidores de Jesus estão na mesma corrida. Podemos aprender muito sobre seguir Jesus pensando na vida como uma longa corrida — uma maratona.

### **Passagem bíblica — Atos 20:24 (NVI)**

Todavia, não me importo, nem considero a minha vida de valor algum para mim mesmo, se tão somente puder terminar a corrida e completar o ministério que o Senhor Jesus me confiou, de

testemunhar do evangelho da graça de Deus.

Encontrem um espaço para fazer umas corridas de três pernas. Fiquem em pares lado a lado. Cada par usa um pano ou meia para amarrar as pernas que se tocam. Agora corram!

Quão importante foi pensar no vosso parceiro enquanto corriam a vossa corrida? Pensem na corrida da vossa vida. Como é a corrida?

Leiam Atos 20:24 novamente.

Qual era a principal tarefa de Paulo na vida?

Paulo considerou as coisas da vida como nada comparado a ajudar os outros a conhecer as boas novas de Jesus.

**Conversem com Deus:** Peguem nos vossos panos ou meias e ajudem-se uns aos outros a amarrar as vossas mãos juntas. Agradeçam a Deus por vos dar a oportunidade de correr a corrida da vida juntos como família.



## Caminhada no pântano

Arranjem um par e peguem em duas folhas de papel. Finjam que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Escolham um destino na sala ou quintal. Uma pessoa coloca e move os papéis no chão para ajudar a outra pessoa atravessar o pântano. Troquem de lugar e orientem a outra pessoa em segurança. Quem atingiu o objetivo mais rapidamente?




<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### **Reflitam:**

Foi difícil ou fácil de fazer?

O que vos ajudou a alcançar o objetivo?

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four pieces of golden-brown fried fish, likely salmon, topped with black sesame seeds. To the right, there are several slices of avocado. Below the fish, there are green edamame beans. In the center, there are strips of white bean sprouts and fresh green basil leaves. At the bottom, there are thin, julienned strips of orange carrots and green cucumbers. The bowl is set on a light-colored, textured surface, and a small blue and white patterned dish is visible in the top right corner.

**Dica de saúde para  
viver por muito tempo**  
Comam muitos vegetais.



## Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

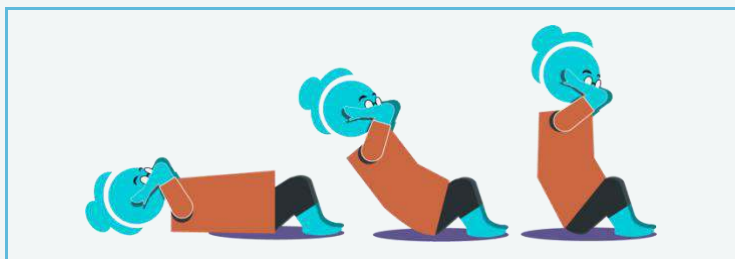
Descansem e falem juntos.

Alguém tem uma medalha, troféu, certificado ou fita por terminar uma corrida? Vão buscar e contem a história.

***Vão mais fundo: Partilhem um momento em que desistiram e não terminaram alguma coisa. Porque é que isso aconteceu?***



## Abdominais com peso



Arranjem um objeto da vossa casa que tenha algum peso, como uma garrafa de água ou um livro grande.

Façam 10 abdominais enquanto mantêm o peso perto do peito. Certifiquem-se de apertar a vossa parte central ao fazer o abdominal.

Descansem e repitam.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**Mais fácil:** *Façam sem pesos.*

**Mais difícil:** *façam cinco séries.*



## Relógio louco

Vão precisar de uma garrafa de plástico e marcas com os números 1 a 12.

Coloquem os números no chão como um relógio e coloquem a garrafa no meio.

Revezem-se para girar a garrafa. Toda a família faz esse número de repetições para qualquer movimento que escolherem. (Por exemplo, sete agachamentos ou três abdominais.)

Joguem durante cinco minutos.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

***Mais fácil:*** Joguem apenas durante três minutos.



## Correr a corrida até o fim

Leiam Atos 20:24.

Durante quanto tempo conseguem sustentar a respiração? Cada pessoa estima um tempo e revezam-se para tentar alcançar o vosso objetivo. O resto da família aplaude durante a tentativa. *Fiquem em segurança!*

Ficou mais difícil à medida que se aproximaram do tempo do objetivo?

O que torna a corrida difícil às vezes? O que pode nos parar ou atrasar numa corrida?

Leiam sobre a maratona e John Stephen Akhwari na próxima página.

**Conversem com Deus:** Como a vossa família está a praticar a corrida esta semana, falem sobre oportunidades de partilhar a história de Jesus com os outros. Orem juntos para que Deus vos dê a ousadia e a confiança.



# A maratona

*Nos Jogos Olímpicos do México de 1968, John Stephen Akhwari, da Tanzânia, iniciou bem a maratona de 42 quilómetros. Na marca de meia distância, ele caiu com gravidade e deslocou o joelho e o ombro. Ele parou e desistiu? Não, ele continuou a correr, mesmo não conseguindo vencer a corrida. Ele correu à medida que o sol se punha e o percurso ficou escuro. Ele correu sozinho. Ele caminhou quando não conseguia mais correr. Ele correu depois dos vencedores terem recebido as suas medalhas. Ele correu para o estádio e atravessou a linha de chegada, enquanto os poucos espectadores restantes aplaudiam. Ele correu para terminar a corrida.*



*Após a corrida, perguntaram-lhe porque é que ele continuou a correr quando ele já não tinha hipótese de ganhar. Ele respondeu: “O meu país não me mandou mais de 8000 quilómetros para começar a corrida, eles mandaram-me mais de 8000 quilómetros para a terminar.”*



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

*Como é que esta história vos inspira a correrem a vossa própria corrida?*

*Como é que a vossa família pode mostrar coragem e perseverança tal como John Stephen Akhwari?*





## Corrida de obstáculos de carrinho de mão

Montem uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhem em pares para percorrer o percurso numa corrida de “carrinho de mão”.

Cronometrem cada equipa. Troquem de lugar e façam de novo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>



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

Comam muitos vegetais  
todos os dias. Os  
especialistas sugerem  
comer cinco ou mais  
porções (mãos cheias) por  
dia.



## Mexer com música



Coloquem uma música favorita. Repitam estes movimentos até a música terminar:

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e falem juntos.

Qual é a chave para ganhar uma corrida?

**Vão mais fundo:** *Em que é que o facto de saber que haverá um prémio muda a maneira como correm numa corrida?*



## Abdominais com rotação



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o corpo em direção aos joelhos para a posição de sentados, em seguida, rodem para a direita e toquem o chão com as duas mãos ao lado do quadril direito. Voltem à posição inicial e repitam para o lado esquerdo.

Completem seis repetições, três com uma rotação direita e três com uma rotação esquerda.

Completem cinco séries.

**Mais fácil:** Façam apenas três séries.

# Desafio global

## Desafio global de abdominais

Quantos abdominais a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos abdominais quanto conseguir em 90 segundos. Juntem as pontuações para o total da família.

[CLIQUEM AQUI](#) para inserir a vossa pontuação familiar.

[CLIQUEM AQUI](#) para acederem à tabela semanal e verem o progresso do vosso país.

**Que país será o nosso campeão family.fit?**



## Correr para ganhar o prêmio

Leiam 1 Coríntios 9:24 da Bíblia.

### Passagem bíblica — 1 Coríntios 9:24 (NVI)

Vocês não sabem que, de todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio. Corram de forma a obter o prêmio.

A corrida da vida é diferente de outras corridas. Não há apenas um vencedor. Todos aqueles que continuam correndo e terminam a corrida, ganham o prêmio da aprovação de Deus e a vida eterna. Portanto, como um atleta, devemos persistir na corrida da vida e terminar bem. Como é a vossa vida comparada a uma longa corrida?



O que vos ajuda a correr a corrida?

Procurem objetos na casa para construir uma torre. À medida que cada peça é colocada, indiquem uma maneira que nos ajuda a fazer a corrida e ganhar o prémio.

**Conversem com Deus:** Pensem na vossa comunidade local. Quem precisa de esperança agora? Façam um plano para 'correr' ao lado dessa pessoa. Orem por eles juntos.



## Não sejas apanhado

Uma pessoa é líder. Ele vira as costas para o resto da família. Os outros membros da família fazem um exercício enquanto o líder não está a olhar (joelhos ao peito, pular no lugar, polichinelos, e assim por diante).

Quando o líder se virar, todos devem congelar. Se alguém for apanhado a mexer-se, essa pessoa é o novo líder.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



## Dica para os pais

Tornem o ato de comer legumes divertido para as crianças. Cortem-nos e sirvam-nos de maneiras diferentes. Façam formas e usem cores para organizar os vegetais para torná-los atraentes para comer.

# Terminologia

Um **aquecimento** é uma ação simples de aquecer os músculos, respirar mais fundo e bombear o sangue. Coloquem música divertida e ritmada para as vossas atividades de aquecimento. Façam uma série de movimentos durante 3 a 5 minutos.

Os **alongamentos** são menos propensos a causar lesões quando feitos após o aquecimento. Alonguem suavemente — e aguentem durante cinco segundos.

**Exercícios podem ser vistos nos vídeos** para que possam aprender o novo exercício e praticá-lo bem. Começar lentamente com o foco na técnica irá permitir que sejam mais rápidos fortes depois.

**Descansem e recuperem** após movimentos rápidos. A conversa é ótima aqui. Bebam água.

**Toca e passa** é uma forma de passar o exercício para a próxima pessoa. Podem escolher diferentes maneiras de “tocar e passar”, por exemplo, bater palmas ou assobiar. Vocês inventam!

**Série** — um conjunto completo de exercícios que serão repetidos.

**Repetições** — quantas vezes um exercício será repetido numa rodada.

MAIS INFORMAÇÕES

# Internet e vídeos

Encontrem todas as sessões no [site family.fit](https://www.family.fit)

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:



Encontrem todos os vídeos para family.fit no [canal family.fit do YouTube®](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



**Cinco Passos family.fit**



**Vídeo promocional**

# Mantenham-se ligados

Esperamos que tenham gostado deste manual de family.fit. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo.

Poderão encontrar todas as sessões family.fit no site <https://family.fit>.

O site tem informações atualizadas e é um lugar onde nos podem dar o vosso feedback e é o melhor lugar para se manterem ligados à **family.fit!**

Se gostaram, por favor, partilhem com outras pessoas que poderão gostar de participar.

Este recurso é gratuito e a sua distribuição também.

Se gostariam de receber family.fit como e-mail semanal, podem subscrever aqui:

<https://family.fit/subscribe/>.

Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-nos por e-mail para [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



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