

A corrida final — Semana 2



*família.fitness.fé.diversão*



**Treino para a tua corrida!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

1 Coríntios  
9:25-26

Treino para a  
tua corrida

O treino requer  
disciplina

Treinar para o  
prémio eterno



Aquecer

Toques no  
ombro de urso

Correr em lava  
quente

Passos de urso e  
caranguejo



Movimentar

Alpinistas

Passar Alpinistas

Alpinistas  
torcidos



Desafiar

Tirar à sorte

Desafio de  
abdominais

Desafio global  
de alpinistas



Explorar

Ler o texto e  
fazer uma lista

Reler o texto e  
criar ações e um  
cântico

Reler o texto e  
estabelecer  
metas



Jogar

Manter a bola  
em movimento

A grande  
competição do  
papel

À volta do ténis  
de mesa  
mundial

# 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.



## Toques no ombro de urso

Coloquem-se de frente para um parceiro, com as mãos e os joelhos no chão. Tentem tocar no ombro do vosso parceiro com a mão enquanto mantém a vossa posição de “urso”. Joguem até alguém atingir 11 toques no ombro.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Descansem e falem juntos.

Quando é que treinaram intensivamente para alguma coisa? Como é que foi?

***Vão mais fundo: O que motiva as pessoas a treinarem intensivamente?***



## Alpinistas



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Mexam um joelho para cima em direção aos cotovelos e, em seguida, mexam o pé de volta à posição inicial. Repitam com a outra perna.

Façam 30 repetições. Fortaleçam a velocidade e desembaraço.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Mais difícil:*** *Completem duas séries.*



## Tirar à sorte

Coloquem pelo menos 10 pedaços de papel num recipiente, cada um com uma tarefa diferente escrita: 10 abdominais, 5 flexões, 15 polichinelos, abraçar cada pessoa, dar 'mais cinco' a cada pessoa, obter um copo de água para cada pessoa, 20 segundos de joelhos altos, 20 segundos de prancha, 15 segundos de super-homem.

Revezem-se para tirar à sorte e fazer a tarefa que está no papel. Podem optar por ajudar outra pessoa com sua tarefa, e também podem optar por tirar à sorte mais de uma vez se quiserem um desafio extra.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>





## Treino para a tua corrida

Leiam **1 Coríntios 9:25-26** da Bíblia.

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

Paulo continua a ensinar-nos sobre a vida usando a metáfora de um atleta. Esta semana é só sobre treino! Não devemos viver a vida sem um alvo, mas sim começar a treinar para ganhar o prémio no final da corrida.

### **Passagem bíblica — 1 Coríntios 9:25-26 (NVI)**

Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre. Sendo

assim, não corro como quem corre sem alvo e não luto como quem esmurra o ar.

Os seguidores de Jesus estão a correr numa corrida chamada “vida”.

Porque é que o treino é importante numa corrida?

Trabalhem em conjunto para criar uma lista de maneiras que nos ajudam a treinar como seguidores de Jesus. Escrevam cada um delas em pedaços de papel separados e espalhem-nos pela vossa casa/quintal num traçado de percurso. Revezem-se para executar o percurso enunciando cada “maneira” à medida passam por cima dela.

**Conversem com Deus:** Cada um vá para o pedaço de papel onde precisa de melhorar o seu treino. Coloquem-se no ponto de partida da corrida e passem algum tempo pedindo a Deus que vos ajude a crescer nisso. Executem o percurso juntos para terminar.



## Manter a bola em movimento

O desafio é mover uma bola pequena de um lado da sala ou quintal para o outro sem lhe tocar. Terão de trabalhar juntos para serem bem sucedidos.

Cada pessoa segura um pedaço de cartão dobrado ou uma revista resistente para a bola viajar por ela. Alinhem-se e sobreponham as vossas revistas para que a bola possa rolar por elas. Ponham a bola a rolar. Quando a bola passar pela vossa revista/cartão, corram para a frente da linha para a receberem de novo.

Mantenham sempre a bola em movimento pelas revistas/cartão. Divirtam-se tentando.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

### **Reflitam:**

*O que vos ajudou a ter sucesso?*



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

**Caminhem o máximo  
possível.**



## Correr em lava quente

Espalhem-se num local. Seleccionem um líder. Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

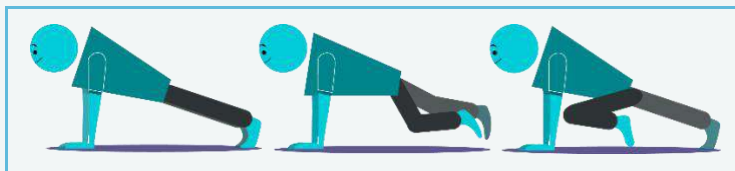
Descansem e falem juntos.

Numa escala de 1 a 10, classifiquem o quão bem concluem as tarefas com as quais se comprometem.

***Vão mais fundo:*** *Quais são algumas das razões pelas quais as pessoas desistem?*



## Passar Alpinistas



Façam 10 alpinistas e passem para a próxima pessoa. Continuem até terem completado 100 em família.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

**Mais fácil:** Façam cinco e, em seguida, passem para a próxima pessoa.

**Mais difícil:** Defina 150 ou 200 como o vosso alvo.



## Desafio de abdominais



Sentem-se num círculo de frente para o outro. Façam 50 abdominais em família. Uma pessoa começa e passa para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 abdominais, corram em família para um ponto e regressem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Em seguida recomecem os abdominais. Façam três séries de 50.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



## O treino requer disciplina

Leiam 1 Coríntios 9:25-26 novamente.

Criem algumas ações e recitem os versículos juntos.

O que é ser alguém sem um alvo?

O que ajuda o treino a ser eficaz?

O treino requer disciplina. Encorajar um ao outro ajuda.

Criem um “grito de guerra” familiar que declare o vosso compromisso de treinar intensivamente para Jesus. Falem sobre o termo “treino rigoroso” e o que isso significa para a vossa vida como seguidores de Jesus.

**Conversem com Deus:** Agrupem-se em equipa familiar, recitem o vosso grito de guerra e, em seguida, orem para que todos cresçam em compromisso e disciplina.



# A corrida de velocidade

*Wilma Rudolph era uma velocista campeã que treinou intensamente para superar todos os obstáculos que enfrentava.*

*Ela nasceu prematuramente no seio de uma família afro-americana na década de 1940. Com 20 irmãos e irmãs, havia poucos recursos para a ajudar a tornar-se campeã. Em criança ela contraiu poliomielite e teve que usar braçadeiras de perna. No entanto, ela tinha uma determinação incrível. Ela superou a pólio aos 12 anos, surpreendendo os médicos, e começou a andar novamente. Para ficar mais forte, ela dedicou-se ao atletismo.*

*Surpreendentemente, oito anos depois ela foi aos Jogos Olímpicos de Verão de 1960 em Roma e ganhou três medalhas de ouro! Wilma mostrou que manter a mente focada no prémio é uma grande motivação para o treino.*

*“Não se pode ter o triunfo sem a luta!” ela disse.*



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>



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

*O que é que a vossa família pode aprender com isto?*





## A grande competição do papel

Entreguem a todos um pedaço de papel. Escrevam nele o que tira a vossa alegria. Usem o papel para três competições diferentes.

1. Façam um avião de papel e atirem-no o mais longe possível. Atribuem pontos a cada pessoa.
2. Amarrotem o avião numa bola. Cada pessoa atira todas as bolas para um cesto a 5 metros de distância. Veja quem obtém a pontuação mais alta.
3. Tentem fazer malabarismos com o maior número possível de bolas. Comecem com uma, depois duas e por aí em diante.

Quem tem a maior pontuação geral?



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

**Caminhem o máximo possível. Agendem a caminhada no vosso dia normal. De que maneiras criativas podem fazer isto? Não usem sempre o carro ou o autocarro.**



## Passos de urso e caranguejo

Atravessar a divisão em passos de urso e regressar em passos de caranguejo. Façam cinco voltas.

**Passo de urso** - Andar de cara para baixo com os pés e as mãos no chão.

**Passo de caranguejo** - Andar de cara para cima com os pés e as mãos no chão.



<https://youtu.be/ynPJYUIYWo>

Descansem e falem juntos.

Que prémios cada um de vocês já ganhou?  
Vocês ainda os têm?

**Vão mais fundo:** *Qual o prémio que tem mais significado para vocês? Porquê?*



### Alpinistas torcidos

Executem 10 alpinistas 'torcidos'. Tentem e levem o joelho direito em direção ao braço esquerdo e, em seguida, o joelho esquerdo em direção ao braço direito. Comecem lentamente e aumentem a velocidade e o desembaraço.

Façam 3 séries.

**Mais difícil:** Aumentem o número de séries ou façam os alpinistas mais rápido.

# Desafio global

## Desafio global de alpinistas

Quantos alpinistas a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos alpinistas 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?**



## Treinar para o prémio eterno

Leiam 1 Coríntios 9:25-26. Adicionem ações.

Qual é o prémio de que Paulo fala que vai durar para sempre?

Cada pessoa pensa numa “estratégia de treino para seguir Jesus” durante os próximos 7 dias. Por exemplo, orar todas as manhãs. Escrevam num quadro. Vejam quem consegue fazer a estratégia todos os dias. Planeiem um prémio para cada pessoa.

**Conversem com Deus:** Pensem nas pessoas que conhecem que estão a lutar para serem seguidores de Jesus. Fiquem num círculo com as mãos direitas umas sobre as outras no centro enquanto oram por cada pessoa. Quando a mão de cima bater na torre de mãos, gritem AMÉN.





## À volta do ténis de mesa mundial

Coloquem-se à volta de uma mesa. Uma pessoa bate uma bola por cima de uma “rede” e outra pessoa devolve-a.

Continuem a jogar de modo a que cada pessoa tenha a sua vez - passar a raquete para a pessoa seguinte em linha. Tentar fazer 10 batidas consecutivas enquanto família, e depois 20.

**Notas:** Usem a criatividade! Em vez de raquetes usem tampas / pratos de plástico ou chinelos. Em vez da rede podem usar livros ou rolos de papel higiénico.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

## Dica para os pais

Ajudem as crianças a aprenderem a serem ativas todos os dias. Joguem lá fora. Brinquem com eles porque eles adoram que vocês também se envolvam. Vão explorar juntos. Façam lanches saudáveis para a viagem.



# 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](http://site.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)