

A corrida final — Semana 3



família.fitness.fé.diversão



Corre com a tua equipa!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**1 Coríntios
12:12**

**Um corpo —
muitas partes**

**Precisamos da
equipa**

**Somos uma
grande equipa**



Aquecer

**Cair para o
chão**

**Dançar e
congelar**

**Aquecimento
de cantos**



Movimentar

Agachamentos

**Agachamentos
costas com
costas**

**Agachamentos
opostos**



Desafiar

Tabata

**Desafio
agachamento
em família**

**Desafio global
de
agachamento**



Explorar

**Ler o texto e
fazer um bolo**

**Reler o texto e
contornar uma
criança em
papel**

**Reler o texto e
desenhar uma
linha do
tempo**



Jogar

Vamos juntos

**Caminhada da
Confiança**

**Mostrar-me o
caminho**

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.

Revezem-se para indicar uma coisa comum a todos os membros da vossa família e, em seguida, uma coisa que é única para cada membro.

Vão mais fundo: falem sobre uma situação em que a habilidade de outra pessoa foi uma grande ajuda para vocês.



Agachamentos



Fiquem em frente a uma cadeira baixa.
Dobrem os joelhos de modo a sentarem-se
levemente na cadeira. Levantem-se
novamente.

Façam 10 repetições e depois descansem.
Façam três séries.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Mais difícil: *Completem cinco séries.*

**Tabata**

Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam alpinistas durante 20 segundos e descansem 10. Corram no lugar durante 20 segundos e descansem 10 segundos.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições em 20 segundos.



Um corpo — muitas partes

Leiam **1 Coríntios 12:12** da Bíblia.

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

Neste versículo, e na passagem onde que ele se encontra, Paulo lembra-nos que todos temos diferentes dons e habilidades para servir um corpo — uma equipa. Paulo usa a nossa familiaridade com os nossos corpos para mostrar o quão importante somos uns para os outros. Nós corremos a corrida da vida em equipa!

Passagem bíblica — 1 Coríntios 12:12 (NVI)

Ora, assim como o corpo é uma unidade, embora tenha muitos membros, e todos os membros, mesmo sendo muitos, formam um só corpo, assim também com respeito a Cristo.

Juntem os utensílios e os ingredientes necessários para fazer um bolo que a família gosta. Coloquem-nos na vossa mesa e juntem-se à volta dela.

Paulo diz-nos que a “Equipa Jesus” é composta por muitos membros diferentes com dons diferentes. Revezem-se para segurar um dos itens e descrever um dos vossos dons ou habilidades.

Por que é importante que todos tragamos dons e habilidades diferentes para a equipa?

Conseguem fazer o vosso bolo hoje?

Conversem com Deus: Escrevam cada um dos dons que nomearam em pedaços de papel individuais. Coloquem-nos todos num recipiente. Agradeçam a Deus pelos dons uns dos outros.



Vamos juntos

Alinhem-se ao lado uns dos outros. Usando um pano ou meia de nylon, amarrem-se pelo tornozelo à pessoa de cada um dos lados. (As pessoas das extremidade terão seu pé exterior livre.)

Como uma equipa, trabalhem juntos para irem de um ponto de partida para o de chegada o mais rápido possível.

Certifiquem-se de que permanecem ligados. Descansem e repitam.

Façam 3 séries. Tentem fazer mais rápido em cada uma.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

Reflitam:

O que vos ajudou a ter sucesso?



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

Perdoem uns aos outros
diariamente.



Dançar e congelar

Coloquem uma música ritmada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todos congelam quando ela pára e, em seguida, fazem 10 patinadores de velocidade (dobrar e tocar joelho com a mão oposta).

Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansem e falem juntos.

Quais são algumas atividades que não se conseguem fazer individualmente?

Vão mais fundo: *falem sobre um momento em que conseguiram algo grandioso através do trabalho com outras pessoas.*

Agachamentos costas com costas

Fiquem de costas com um par. Apoiem-se um no outro e desçam para uma posição de agachamento de 90 graus. Mantenham essa posição e passem uma bola um ao outro por cima da cabeça. Veja quantas vezes conseguem passar em 30 segundos.

Descansem e repitam.

Façam 3 séries. Tentem aumentar o número de passes da bola em cada série.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>



Desafio agachamento em família



Façam um círculo de frente uns para os outros. Façam 150 agachamentos em família. Uma pessoa começa e, em seguida, passa para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

Mais difícil: usem um cronómetro. Repitam o desafio e tentem melhorar o vosso tempo.



Precisamos da equipa

Leiam **1 Coríntios 12:12** novamente.

Numa folha grande de papel, desenhem uma imagem de um corpo humano (contornem uma criança pequena). Falem sobre como as partes do corpo fazem uma equipa.

O que aconteceria com o corpo se uma parte não funcionasse? (por exemplo, pernas, mãos, orelhas)

Porque é que o corpo precisa de cada parte?

Leiam sobre blind football (futebol cego) e como os jogadores trabalham habilmente como equipa.

Conversem com Deus: Orem para que os dons de cada pessoa possam ser usados para o bem da família.

Blind football (Futebol cego)

O Blind Football é um jogo como o futsal com cinco jogadores em cada equipa. Ele é direcionado para atletas com deficiência visual. Os jogadores usam vendas (exceto o guarda-redes), então todos jogam o jogo em cegueira total. Faz parte dos Jogos Paraolímpicos (Jogos Olímpicos “Paralelos”).

É um dos desportos de equipa mais incríveis para assistir. É jogado com tanta velocidade e precisão que é difícil acreditar que os jogadores não conseguem ver a bola. A multidão deve permanecer em silêncio para que os jogadores possam ouvir o pequeno sino dentro da bola para localizá-la. Cada equipa deve comunicar muito bem entre si para que saibam onde estão posicionados outros membros da equipa.

O Brasil tem sido o campeão em eventos recentes.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>



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

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





Caminhada da Confiança

Trabalhem em pares. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um ponto. Coloquem alguns obstáculos para tornar o percurso mais desafiador. Se possível, façam isso no exterior. Troquem as funções após algum tempo.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

A close-up photograph of a woman with dark hair hugging a young child with brown hair. The woman is on the left, and the child is on the right, leaning their head against her. The child is wearing a plaid shirt. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with warm light.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Perdoem uns aos outros diariamente. Não levem ressentimento e raiva para a cama convosco. Tentem corrigir relacionamentos magoados rápida e sinceramente. Peçam a ajuda de Deus.



Aquecimento de cantos



Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.

1. 10 polichinelos
2. 10 corridas no lugar
3. 10 alpinistas
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

Descansem e falem juntos.

Quem vos ajuda a crescer na vossa vida e fé?

Vão mais fundo: *Quem é que estão a ajudar a crescer atualmente?*



Agachamentos opostos



Fiquem de frente para um parceiro. Façam agachamentos ao mesmo tempo. Batam com as palmas das mãos um no outro na parte baixa de cada agachamento. Façam 10 repetições.

Em cada agachamento, revezem-se dizendo uma coisa que vos traz alegria.

Descansem durante um minuto e troquem de parceiros.

Façam 3 séries.

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

Desafio global

Desafio global de agachamento

Quantos agachamentos a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos agachamentos 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?



Somos uma grande equipa

Leiam **1 Coríntios 12:12** novamente.

Conseguem lembrar-se da primeira vez que ouviram falar de Jesus?

Conseguem citar algumas pessoas do passado que serviram fielmente a Jesus?

Fazemos parte de uma equipa que segue Jesus há milhares de anos. É uma grande equipa.

Qual é uma das razões mais importantes pelas quais vocês são seguidores de Jesus hoje?

Terminem lendo novamente o versículo juntos.

Conversem com Deus: Juntem a algumas tiras estreitas de papel para fazer uma tira longa. Revezem-se para desenhar uma figura de uma vara, ligada à figura anterior, e escrevam os nomes das pessoas passadas e presentes. Ao escrever e desenhar, agradeçam a Deus por cada pessoa.



Mostrar-me o caminho

Trabalhem a pares. Um é vendado e tem uma bola e o outro tem um balde ou similar.

Na primeira série, a pessoa vendada tem três tentativas para acertar com a bola no balde sem saber onde ele está. Coloquem o balde acerca de dois metros de distância.

Na segunda série, a pessoa vendada atira a bola para o balde, estando ele a ser segurado pelo seu par. O par pode dar instruções como, “Estou aqui” ou “Atira para aqui”. Troquem de funções.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

Dica para os pais

Uma das coisas mais importantes que os pais podem fazer é ensinar as crianças a consertar relacionamentos quebrados. Os pais cometerão erros e podem modelar como pedir desculpas.



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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit