

A corrida final — Semana 4



família.fitness.fé.diversão



Valoriza os outros na corrida!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Filipenses
2:3-4

Servindo a si
mesmo?

Colocar os outros
em primeiro lugar

Jesus colocou
os outros em
primeiro lugar



Aquecer

Agarrar a
cauda

Toques de mão

Mexer com
música



Movimentar

Prancha básica

Pranchas cima-
baixo

Pranchas em
espelho



Desafiar

Desafio da
prancha a rir

Tabata
abdominais/flexões

Desafio global
prancha



Explorar

Ler o texto e o
jogo “sim” e
“não”

Reler o texto e ficar
numa linha

Ler Filipenses
2:3-5, discutir e
fazer uma lista



Jogar

Frasco de
ideias

Dar é melhor

Contar até dez

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.





Agarrar a cauda

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Se um elemento perder a sua cauda, faz cinco flexões e continua o jogo. Divirtam-se.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

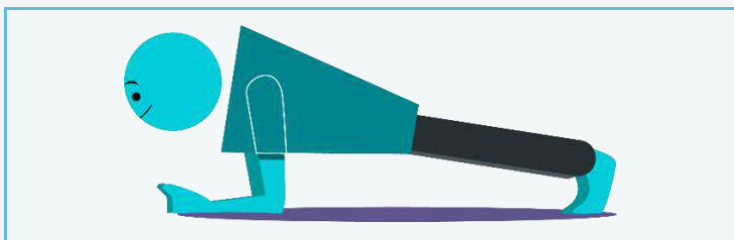
Descansem e falem juntos.

Quando é que disseram pela última vez, “Eu quero...” ou “Eu não quero...”?

Vão mais fundo: Gastam mais tempo a falar ou a ouvir?



Prancha básica



Coloquem as mãos e os pés no chão e mantenham todo o corpo direito como uma prancha. Apoie o vosso peso nos cotovelos durante cinco segundos.

Façam 20 repetições e descansem. Repitam.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



Desafio da prancha a rir



Os membros da família revezam-se para fazer uma prancha enquanto estão cronometrados com um relógio ou telefone.

Os outros membros da família que não estão em prancha fazem caretas engraçadas para tentar fazê-los rir.

A pessoa que aguentar em prancha durante mais tempo ganha.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

Mais difícil: *Façam outra série ou tentem melhorar o vosso tempo.*



Servindo a si mesmo?

Leiam **Filipenses 2:3-4** da Bíblia.

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

Paulo está a escrever uma carta de amor para a igreja em Filipos. Ele está a escrever a partir da prisão em Roma. As suas palavras são encorajadoras e diretas, como um treinador a preparar uma equipa para o jogo. Ele fala em valorizar os outros.

Passagem bíblica — Filipenses 2:3-5 (NVI)

Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a vocês mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. ⁵ Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus

Leiam Filipenses 2:3-4.

Discuta o que significam as diferentes frases nos versículos. Joguem um jogo rápido de “Tu não podes dizer SIM ou NÃO”.

Revezem-se num círculo para fazer perguntas à pessoa seguinte. Cada vez que eles respondem “sim” ou “não” (ou acenam ou balançam a cabeça) eles devem correr ao redor do círculo.

Como é que se sentiram quando conseguiram que alguém dissesse “sim” ou “não”? Como é que acham que a outra pessoa se sentiu?

Paulo disse: “Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade.” O que é que isso significa?

Conversem com Deus: reveze-se novamente ao redor do círculo com cada pessoa orando pela pessoa seguinte depois de perguntar: “Como posso orar por ti?”




Frasco de ideias

Pense numa atividade divertida que outra pessoa da família gostaria de fazer com outras pessoas esta semana. Por exemplo, jogar um desporto ou jogo de tabuleiro, noite de cinema em família ou um piquenique. Lembrem-se, não pensem no que **vocês** querem, mas no que alguém da família pode gostar de fazer. Cada pessoa escreve a sua ideia num pedaço de papel e coloca-a num frasco.

Todos os dias escolham uma sugestão para fazer em família e adivinhem a pessoa para a qual a atividade foi projetada.

Reflitam:

Vocês ficaram felizes com o que foi escolhido? Porquê ou porque não?



**Dica de saúde para
viver por muito tempo**
Comam refeições juntos.



Toques de mão

Fiquem de pé em posição de flexão de frente para um parceiro. Tentem tocar as mãos da outra pessoa enquanto protegem as vossas.

Quantos toques conseguem dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

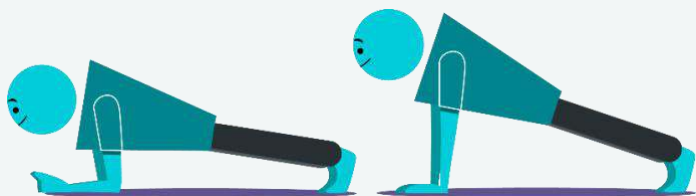
Descansem e falem juntos.

Partilhem com a vossa família as coisas que realmente vos interessam.

Vão mais fundo: *Que interesses vocês têm que não são partilhados por outros na família?*



Pranchas cima-baixo



Comecem na posição de prancha nos cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mudem o vosso peso e pressionem para que fiquem apoiado nas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Voltem aos cotovelos.

Façam 10 repetições e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Mais fácil: mantenham a mesma técnica a partir dos joelhos (em vez dos dedos dos pés) ou numa cadeira.

Mais difícil: Façam quatro séries.



Tabata abdominais/flexões



Ouçam a música Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Façam abdominais durante 20 segundos, e descansam 10 segundos. Façam flexões 20 segundos, e descansam 10 segundos.

Repitam esta sequência. Façam oito séries.

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



Colocar os outros antes de vocês

Leiam Filipenses 2:3-4.

Por que é bom valorizar os outros e colocar os seus interesses antes dos vossos?

Façam uma fila para um lado e coloquem as mãos nos ombros da pessoa à vossa frente.

Deem-lhe uma massagem nos ombros.

Agora virem-se na direção oposta e massagem a nova pessoa à vossa frente.

O que é que notaram sobre essa atividade?

Conversem com Deus: Cada pessoa indica um interesse de outro membro da família e ora por essa pessoa.

Salto à vara

O salto à vara é um desporto corajoso e inspirador. Os concorrentes atiram até 5 metros de altura na extremidade de uma vara flexível para passar uma barra e aterrar num tapete abaixo.

Nos Jogos Olímpicos de 1936, apenas um competidor americano e dois japoneses permaneceram na competição de salto à vara. Os dois atletas japoneses, Shuhei Nishida e Sueo Oe, estavam a competir pelas medalhas de prata e bronze. Ambos saltaram a mesma altura. Eles eram amigos íntimos e perguntaram se a competição poderia ser interrompida para que pudessem partilhar a honra. As autoridades disseram que a competição devia continuar. Mais tarde, após a análise, um foi premiado com a medalha de prata e o outro com o bronze. Mas eles tinham uma solução criativa. Eles cortaram as medalhas ao meio e fizeram duas novas, ambas meio prata e meio bronze. Eles passaram a ser conhecidos como as “medalhas de amizade”.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

Como é que essa história vos inspira?

Como é que a vossa família pode colocar os outros em primeiro lugar?





Dar é melhor

Cada pessoa precisa de 5-7 pedras pequenas (ou sementes ou bolas de papel). Fiquem juntos num círculo. Segurem os objetos pequenos na vossa mão esquerda aberta. Quando o jogo começar, cada pessoa pega uma pedra de cada vez da sua própria mão e coloca-a na mão de outra pessoa. Joguem durante 2-3 minutos. O jogo ficará mais rápido.

O vencedor é a pessoa com o menor número de pedras porque neste jogo “é melhor dar do que receber”.

Reflitam:

Quão difícil foi esse jogo?

Como é que podem colocar isto em prática e dar mais aos outros esta semana?



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



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

Comam refeições juntos. Os relacionamentos são importantes e uma família ocupada precisa encontrar maneiras de se conectar todos os dias. Uma refeição em família é o lugar ideal para se reconectar, valorizar uns aos outros e partilhar ideias.



Mexer com música



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

- 20 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 20 corridas com joelhos ao peito
- 5 agachamentos com as palmas das mãos acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

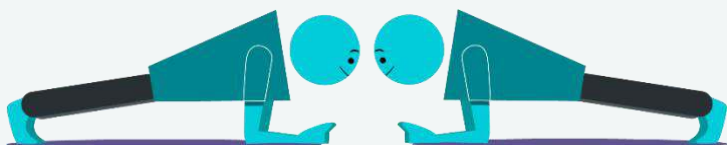
Descansem e falem juntos.

Quem são algumas das pessoas que vocês admiram na vossa comunidade?

Vão mais fundo: Quem vos inspirou recentemente?



Pranchas em espelho



Trabalhem em pares. Coloquem-se em posição de prancha de frente para um parceiro. Uma pessoa em cada par será o espelho e deverá imitar tudo o que a outra faz. Mantenham cada prancha durante pelo menos 20 segundos. Descansem e repitam. Divirtam-se.



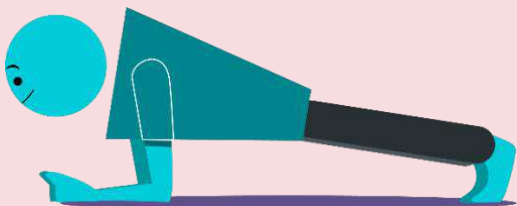
https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

Mais difícil: Aumentem o tempo para um minuto por série.

Desafio global

Desafio global prancha

Durante quantos segundos a vossa família consegue fazer uma prancha contínua?



Cada membro da família faz uma prancha durante no máximo 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?



Jesus colocou os outros em primeiro lugar

Leiam Filipenses 2:3-5.

No versículo 5 Paulo continua a dizer porque devemos colocar os outros em primeiro lugar — porque Jesus fez. Jesus mostrou-nos como valorizar os outros.

Precisamos da mentalidade dele. Discutam a mentalidade de Jesus.

Façam uma lista de pessoas que acham que precisam ser mais valorizadas na vossa comunidade. Como é que podem vê-los, tal como Jesus faz?

Conversem com Deus: Imaginem como Jesus poderá ver cada pessoa na comunidade e valorizá-la. Escolham uma ou mais pessoas na lista e orem por elas.



Contar até dez

Fiquem num círculo com as cabeças curvadas e os olhos fechados. Em equipa, contem até 10 em ordem (1, 2, 3... 9, 10), mas não sigam o círculo consecutivamente. Se dois jogadores disserem o mesmo número ao mesmo tempo, comecem a contar do 1 novamente. Serão necessárias algumas tentativas para serem bem-sucedidos.

Repitam, mas desta vez fiquem em diferentes partes da sala com os olhos fechados. Tentem contar até 20.

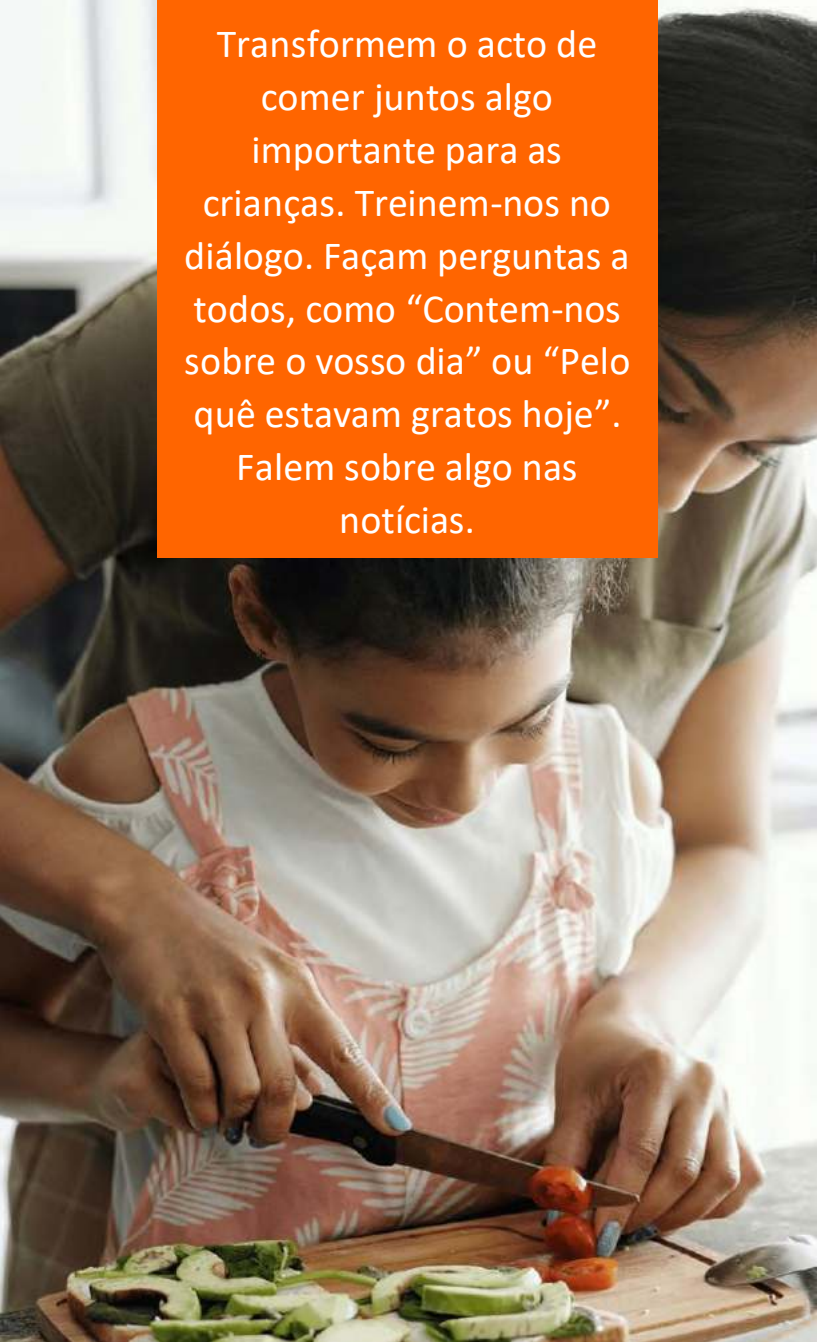
Reflitam:

O que acharam do desafio?

O que é que tinham que fazer bem para chegar ao 10 sem recomeçar?

Dica para os pais

Transformem o acto de comer juntos algo importante para as crianças. Treinem-nos no diálogo. Façam perguntas a todos, como “Contem-nos sobre o vosso dia” ou “Pelo quê estavam gratos hoje”. Falem sobre algo nas notícias.



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