

A corrida final — Semana 5



*família.fitness.fé.diversão*



**Prosseguir para o alvo!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Filipenses  
3:12-14

Continuar

Não olhar  
para trás

Concentrar-se  
na linha de  
chegada



Aquecer

Estrela-do-mar

Sigam o líder

Cair para o  
chão



Movimentar

Preparação  
burpee

Pratiquem  
burpees

Lançamento  
da bola e  
burpee



Desafiar

Desafio de  
jogos

Desafio do  
dado e burpee

Desafio global  
burpee



Explorar

Ler o texto e  
definir  
temporizadores  
para pequenas  
tarefas

Reler o texto e  
escrever uma  
lista de  
distrações

Reler o texto e  
fazer uma  
linha de  
chegada



Jogar

Construir uma  
corrida de torre

Pedras de  
pisar

Boccia  
adaptado

# 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.





## Estrela-do-mar

Trabalhem a pares. Uma pessoa fica numa posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e volta ao início. Repitam 10 vezes e, em seguida, troquem de lugar.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

Descansem e falem juntos.

Quanto tempo levaram para aprender a andar de bicicleta? O que vos fez querer continuar a tentar?

***Vão mais fundo:*** *Quando é que ultimamente sentiram vontade de desistir, mas decidiram avançar?*

## Preparação burpee



Parte de um burpee é iniciado a partir do chão. Façam três séries de 5 flexões e 10 agachamentos. Estes movimentos irão ajudar-vos a estruturar o burpee.

Descansem entre as séries.

**Mais difícil:** Aumentem o número de repetições.



## Desafio de jogos

Todos estão deitados de barriga para baixo ao longo de uma linha. Uma pessoa grita o nome de um desporto— por exemplo, basquetebol. Todos correm para o outro lado da sala e fingem driblar uma bola à medida que vão, e depois deitam-se novamente. Revezem-se para dizer o desporto. Outros podem incluir:

**Salto em distância:** pulos de sapo até ao outro lado.

**Natação:** correr para o outro lado com movimentos de natação.

Sejam criativos! Divirtam-se!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



## Continuar

Leiam Filipenses 3:12-14 da Bíblia.

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

O principal objetivo de Paulo na vida é realmente conhecer Cristo, experimentar o poder de Cristo na sua vida e tornar-se mais semelhante a Ele. Paul sabe que ainda não atingiu o seu objetivo, mas tal como um atleta numa corrida, ele está determinado a continuar a correr em direção à linha de chegada. Como Paulo, nós também devemos seguir em direção ao alvo.

**Passagem bíblica — Filipenses 3:12-14 (NVI)**

Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus. Irmãos, não

penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.

Tentem definir temporizadores para coisas que gostam de fazer rapidamente ao longo do dia. Por exemplo, definam um temporizador de 2 minutos para escovar os dentes e definam um temporizador de 15 minutos para “sem tecnologia” na hora do jantar.

Foi difícil continuar até o temporizador desligar?

Quais são alguns dos vossos pequenos alvos na vida?

Porque é que é importante ter pequenos alvos alinhados ao vosso grande objetivo na vida?

**Conversem com Deus:** Orem para que, tal como Paulo, se lembrem de que ainda não chegaram, mas que precisam continuar na corrida da vida.



## Construir uma corrida de torre

Dividam-se em duas equipas. Cada equipa arranja oito objetos da casa para usar para construir uma torre.

Façam uma corrida para construir a torre mais alta possível. Façam isso como uma corrida.

Alternativamente, definam desafios diferentes para cada vez, mas usando os mesmos objetos, como a torre mais forte, a torre mais criativa, a torre mais larga e assim por diante.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

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

Tomem boas decisões para  
a saúde do meio ambiente.





## Sigam o líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos ao peito e assim por diante.

Troquem de líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

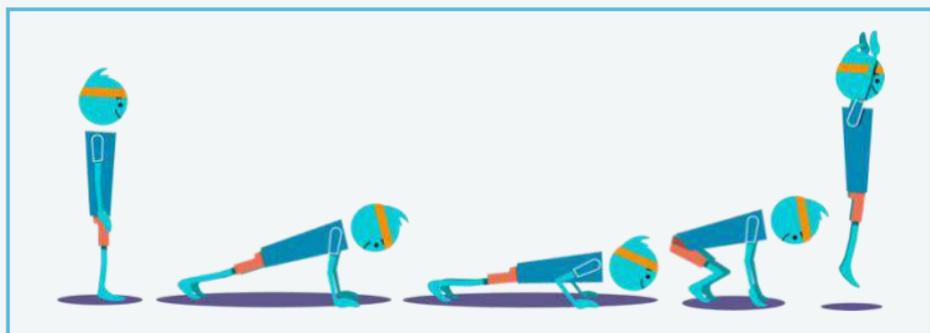
Descansem e falem juntos.

Como foi o último ano para vocês? Sentem que foi bem sucedido ou não?

***Vão mais fundo: De que sucesso ou fracasso na vossa vida se lembram de tempos a tempos?***



## Pratiquem burpees



Comecem devagar e usem a técnica correta. Fiquem de pé e coloquem-se na posição de prancha para fazer uma flexão no chão. Saltem sobre os vossos pés e façam um agachamento parcial. Depois saltem para o ar e batam as palmas por cima da cabeça. Tentem fazê-lo num movimento fluido.

Façam três burpees e descansem. Façam cinco séries.



[https://youtu.be/Q\\_tH\\_IRNJc0](https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0)

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



## Desafio do dado e burpee



Vão precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1 a 6 numa tigela.

Façam uma roda e revezem-se para atirar o dado ou selecionem um pedaço de papel e façam o número de burpees indicado.

Somem o número total de burpees da vossa família. Qual é a vossa pontuação?

Façam quatro séries ou joguem durante quatro minutos.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

**Mais fácil:** *Façam duas séries.*



## Não olhar para trás

Leiam Filipenses 3:12-14.

Porque é que um atleta não deveria olhar para trás numa corrida?

Juntos, escrevam uma lista de algumas das coisas que podem impedir ou distrair os seguidores de Jesus de correr a corrida.

Depois, peguem o papel e atirem-no para o lixo.

Porque é que Paulo olha para a frente em vez de olhar para trás?

Leiam sobre ténis de mesa e Josephine Medina.

**Conversem com Deus:** A vossa família tem uma história de sucesso ou fracasso no seu percurso? Orem para que não fiquem tentados a descansar sobre sucessos passados ou desanimar por fracassos passados enquanto correm a corrida.

# Ténis de mesa

*Josephine Medina contraiu poliomielite quando era criança, o que afetou o crescimento das suas pernas. Ela foi incentivada pelo seu pai, que tinha competido na equipa nacional, a aprender ténis de mesa. Ela tornou-se tão boa no jogo que ela também foi selecionada para a equipa nacional. No entanto, mais tarde ela foi informada de que não poderia competir porque tinha uma deficiência. A sua paixão e determinação pelo jogo permaneceram fortes. Ela recusou-se a desistir do seu alvo. Ela continuou a jogar ténis de mesa e juntou-se à equipa paraolímpica, ganhando uma medalha de bronze no Rio de Janeiro em 2016.*

*“Eu só quero provar que a deficiência não é um obstáculo para alcançar os seus alvos. É apenas um instrumento para alcançar o sucesso na sua vida.”*



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

*Como é que a vossa família pode aprender com Josephine?*





## Pedras de pisar

Trabalhem em equipa para ir de um lado da sala ao outro, andando em apenas duas ‘pedras de pisar’. Uma “pedra de pisar” pode ser uma toalha, camisola, tapete, almofada ou outra coisa. Evitem tocar no chão, ajudando-se uns aos outros a equilibrar.

Definam um período de tempo para fazer esta atividade e vejam se a vossa família consegue ter sucesso.

Se tiverem espaço, joguem no exterior.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### **Reflexão:**

O que vos ajudou a ter sucesso?

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

Tomem boas decisões para o meio ambiente. Tenham como objetivo reduzir o uso de plásticos. Eliminem os resíduos plásticos com cuidado para que não se torne um problema ambiental para nossos filhos. Sozinhos, não podemos resolver todos os problemas globais, mas cada um de nós pode fazer algo local.





## 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.



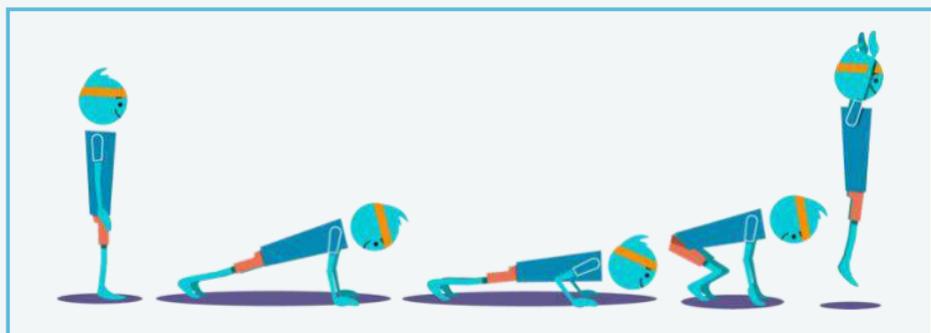
<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Descansem e falem juntos.

Que recompensa vos foi prometida por terminarem uma tarefa difícil?

**Vão mais fundo:** *Vocês têm um alvo para o resto do ano? Como é que se vão manter focados nisso?*

## Lançamento da bola e burpee



Fiquem dois a três metros de distância de frente para um parceiro. Atirem uma bola um para o outro sem deixar cair. Se um de vocês deixar cair a bola, façam cinco burpees antes de passar para a próxima série.

- Série 1: Atirem e apanhem com a mão mais fraca
- Série 2: Fique só num pé
- Série 3: Fechem um olho
- Série 4: Deitem-se de costas

**Mais fácil:** *Façam dois burpees por deixar cair a bola.*

# Desafio global

## Desafio global burpee

Quantos burpees a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos burpees 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?**



## Concentrar-se na linha de chegada

Leiam Filipenses 3:12-14.

Numa longa tira de papel, escrevam o que Jesus promete nos dar se continuarmos a segui-Lo até o fim.

Porque é que focarmo-nos na linha de chegada nos ajuda a alcançar os nossos alvos?

Transformem esta tira de papel numa linha de chegada e corram para ele em família para lembrar de continuarem focados no nosso maior alvo na vida.

**Conversem com Deus:** Orem pela ajuda de Deus para que sejam um exemplo para os outros em pressionar “para o objetivo de ganhar o prémio pelo qual Deus nos chamou”.



## Boccia adaptado

Arranjem uma bola para usarem como uma 'bola-alvo' e três pedaços de papel por pessoa. Amassem o papel em bolas e marquem cada conjunto de três com uma cor diferente. Façam uma linha de partida no chão e rolem a 'bola-alvo' para longe de vocês. O objetivo do jogo é porem as vossas bolas o mais próximo possível da 'bola-alvo'. As bolas devem ser atiradas pelo ar, não roladas. Com os pés atrás da linha, revezem-se para atirar uma bola de cada vez. O vencedor é aquele com mais bolas próximas da 'bola-alvo'.

Boccia é um desporto dos Jogos Olímpicos Especiais que é para crianças e adultos com deficiências físicas e intelectuais.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

## Dica para os pais

Ensinem as crianças sobre reciclagem. Tenham caixas claramente identificadas para diferentes resíduos em casa. Encontrem uma zona de natureza em estado selvagem por perto e ajudem a mantê-la limpa e livre de plástico e resíduos.



# 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)