

A corrida final — Semana 6



família.fitness.fé.diversão



**Trabalhar através da
preocupação!**

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

**Filipenses
4:6-7**

**Todos se
preocupam**

Orar por tudo

Paz em ação



Aquecer

**Correr em lava
quente**

Sigam o líder

**Aquecimento
em espelho**



Movimentar

Super-homem

**Super-Homem
versão
opostos**

**Aguentar o
Super-homem**



Desafiar

**Desafio de
tempo burpee**

**Desafio
desportivo**

**Desafio global
do super-
homem**



Explorar

**Ler o texto e
fazer uma
escala de
preocupação**

**Reler o texto e
fazer o cartaz
“obrigado”**

**Reler o texto e
mímar
“preocupação”
e “paz”**



Jogar

Jogo do stop

**Apanhar no
meio**

**Arremesso de
Ação de Graças**

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.





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

Descansem e falem juntos.

Falem sobre um momento em que se sentiram ansiosos.

Vão mais fundo: *Quais foram as consequências dessa ansiedade? Como é que lidaram com isso?*



Super-homem



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Aguentem durante três segundos e relaxem.

Façam 10 repetições e descansam.
Repitam.

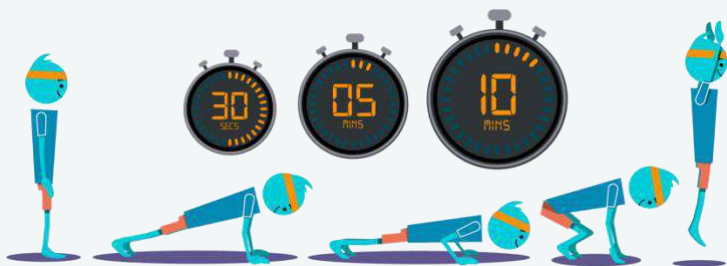


<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Mais difícil: aumentem as repetições para 20.



Desafio de tempo burpee



Escolham quatro zonas da vossa casa ou quintal onde podem fazer burpees juntos.

Iniciem um cronómetro, corram para a primeira zona e façam 20 burpees.

Completem 15 burpees na segunda zona, 10 burpees na terceira, e cinco burpees na quarta.

Parem o cronómetro.

Mais fácil: Reduzam o número de burpees por zona para 8,6,4 e 2.

Mais difícil: Aumente a distância entre as quatro zonas.



Todos se preocupam

Leiam Filipenses 4:6-7 da Bíblia.

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

Paulo concentra-se num dos maiores problemas na corrida da vida — ansiedade. Ela restringe a nossa capacidade de pensar e agir. E rouba-nos a vida. A solução é orar com ação de graças. À medida que confiamos em Jesus, lidamos com o medo que produz ansiedade. Isso dá-nos paz para continuar com a vida.

Passagem bíblica — Filipenses 4:6-7 (NVI)

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus

pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.

Coloquem 10 objetos numa linha no chão por ordem de tamanho para fazer uma “escala de preocupação”. Enumerem algumas atividades comuns que podem causar ansiedade. Por exemplo, ir ao médico ou começar numa nova escola. Cada pessoa usa a linha de objetos para mostrar o seu nível de ansiedade acerca dessa atividade — preocupações pequenas ou maiores.

Falem sobre os tipos de coisas que mais preocupam cada pessoa.

Paulo lembra-nos que, enquanto todos se preocupam, isso não precisa de nos governar.

Conversem com Deus: Reorganizem os vossos 10 objetos na forma de uma cruz. Orem para que Deus vos ajude em momentos de ansiedade.



Jogo do stop

Sentem-se em círculo. Seleccionem tópicos como países, nomes, desportos ou objetos. Alguém diz o alfabeto mentalmente até que alguém diga para parar. À vez, digam rapidamente uma palavra do tema que começa com a letra escolhida. Continuem até que alguém não consiga pensar numa palavra, então comecem uma nova rodada. Mudem os temas em cada rodada.

Opcional: tornem-no competitivo.



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

Bebam água com
frequência.



Sigam o líder

Coloquem a vossa música favorita. Corram numa roda.

Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Uma palma — uma prancha
- Duas palmas — dois alpinistas
- Três palmas — três agachamentos

Mudem de líder ao fim de um minuto.



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

Descansem e falem juntos.

O que é que vocês oram quando se sentem ansiosos?

Vão mais fundo: falem sobre como a oração muda os vossos níveis de ansiedade.



Super-Homem versão opostos



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem o braço direito e a perna esquerda o mais longe possível do chão.

Aguentem durante três segundos e relaxem.

Repitam com braço e perna opostos.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



Desafio desportivo

A família corre junta. Uma pessoa grita um desporto— por exemplo, futebol. Todos correm fingindo jogar futebol. Façam o mesmo com outros desportos, como tiro com arco, ténis e salto em comprimento.

Sejam criativos!



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



Orar por tudo

Leiam Filipenses 4:6-7.

Paulo diz que podemos trazer todas as situações a Deus. Porque é que isso é reconfortante?

Quando trazemos nossas preocupações a Deus, também trazemos os nossos agradecimentos. Porque é que a ação de graças é tão importante?

Peguem uma folha de papel e escrevam um grande “Obrigado” no centro. Ao redor do lado de fora, adicionem os vossos pedidos de oração individuais a Deus.

Leiam sobre corridas em cadeira de rodas e Daniel Lee.

Conversem com Deus: Arranjem um brinquedo macio para segurar e passem enquanto oram por cada preocupação nomeada no vosso cartaz “Obrigado”.

Corrida de cadeira de rodas

Daniel Lee está a preparar-se para os Paraolímpicos de Tóquio em corrida de cadeira de rodas. Daniel nem sempre foi um atleta. Ele nasceu com uma doença óssea frágil. Ele perdeu a conta ao número de vezes que partiu ossos. Ele teve que ser levado ao colo para a escola porque a sua família não podia pagar uma cadeira de rodas. As outras crianças gozavam com ele. Quando ele tinha 14 anos, o seu pai morreu repentinamente. Apesar de estar numa cadeira de rodas, Daniel sentiu-se responsável por ajudar, como o único homem da sua família. Em vez de ser consumido pela preocupação, ele confiou em Deus e começou a tornar-se mais independente. Ele aprendeu a cozinhar e a movimentar-se de um lugar para outro. Ele ficou mais forte e ficou mais rápido na cadeira de rodas. Uma situação preocupante tornou-se uma área de crescimento e força.

Ele vive de acordo com este lema: 'nem todos temos o melhor começo da vida, mas é como nós terminamos que realmente importa.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

Como é que a vossa família pode aprender com Daniel?





Apanhar no meio

Reúnam três ou quatro objetos que podem atirar com segurança uns aos outros.

Dividam-se em três equipas, uma em cada lado da sala ou quintal e outra no meio. As equipas do lado de fora atiram os objetos entre si enquanto a equipa do meio tenta interceptar e apanhar um objeto. Assim que todos os objetos tiverem sido apanhados, uma nova equipa vai para o meio.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Reflitam: Qual posição que mais gostaram?
Alguma era mais difícil que a outra?
Porquê?



Dica de saúde para viver por muito tempo

Bebam água com
frequência.

O nosso corpo é feito
principalmente de água e
precisa ser continuamente
reabastecido para que
sejamos saudáveis. Os
homens precisam em
média de 3,7 litros por dia
e mulheres 2,7 litros.



Aquecimento em espelho

Fiquem a pares. Uma pessoa decide ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, lunges e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue as ações.

Troquem de funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansem e falem juntos.

O que pensam quando ouvem a palavra “paz”?

Vão mais fundo: *Fale sobre um momento em que tiveram uma noção da paz de Deus numa situação difícil.*



Aguentar o Super-homem



Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e as pernas o mais longe possível do chão. Aguentem durante 10 segundos e relaxem outros 10.

Repitam 10 vezes.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Mais fácil: Aguentem durante 5 segundos.

Desafio global

Desafio global do super-homem

Durante quanto tempo conseguem aguentar fazer um super-homem?



Cada membro da família aguenta um super-homem e é cronometrado (máximo de 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?



Paz em ação

Leiam Filipenses 4:6-7.

Mimem palavras tais como preocupação, conflito e ansiedade. Agora, mimem palavras tais como paz e descanso. O que notaram?

Muitas vezes pensamos na paz como a ausência de conflito — uma coisa passiva. No entanto, Paulo descreve a paz como ativa. Ela protege o vosso coração e mente.

Porque é que o vosso coração e mente precisam ser guardados?

Com o que é que vocês estão preocupados agora? Como é que podem agir?

Conversem com Deus: Ponham a tocar música calma. Agora orem pelo que vos está a preocupar e permitam que Deus traga paz à vossa vida.



Arremesso de Ação de Graças

Deem a todos um pedaço de papel e uma caneta. Escrevam ou desenhem algo pelo qual estão gratos e algo com o qual estão preocupados. Em seguida, amachuquem o papel.

Coloquem um balde do lixo ou cesta no meio da sala. Comecem a dois metros de distância e tente acertar as bolas amachucadas na lata enquanto gritam: “Obrigado Deus por ouvir minha oração”. Para tornar mais desafiador, aumentem a distância da lata e atirem novamente.

Quem consegue atirar mais longe?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

Dica para os pais

Ensinem as crianças a beber água regularmente. Sejam exemplo para que eles saibam que os pais também acham importante. Peguem em garrafas de água quando saírem de casa.



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