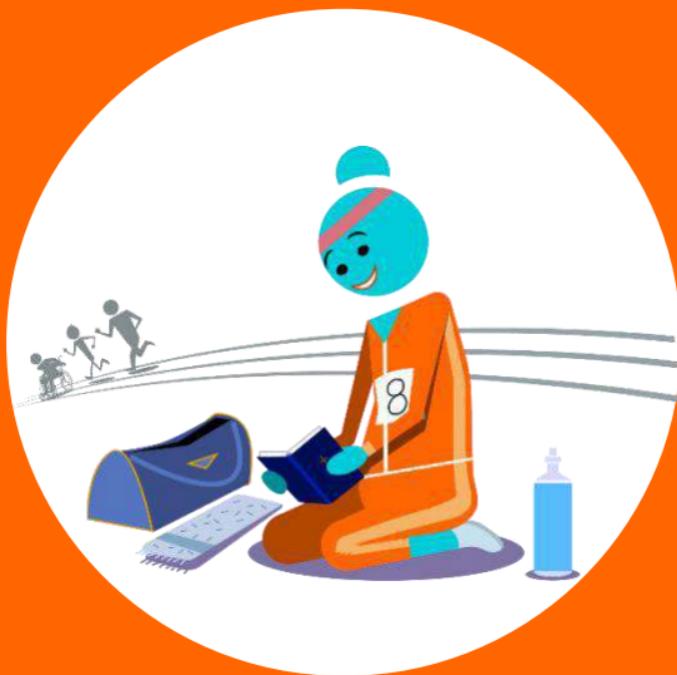


A corrida final — Semana 7



família.fitness.fé.diversão



Concentrar a tua mente!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Filipenses
4:8

Verdade ou
mentiras?

Concentrar-se
no amável

O que é digno
de louvor?



Aquecer

Cair para o
chão

Mexer com
música

Tocar no
joelho



Movimentar

Tríceps na
cadeira

Tríceps com
levantamento
de perna

Tríceps
cronometrados
com
levantamento
de pernas



Desafiar

Competição
de corrida

Desafio:
Encher o copo

Desafio global
de tríceps



Explorar

Ler o texto e
discutir um
copo de água

Rerler o texto e
discutir o que
se vê

Rerler o texto e
lembrar o
aniversário



Jogar

Duas verdades
e uma mentira

Jogo de
memória

Mimar o que
admiram

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.

Quando é que alguém vos disse algo que sabiam que não era verdade? O que é que fizeram?

Vão mais fundo: Quando é que vocês foram apanhados numa mentira?



Tríceps na cadeira



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. Mantenham os pés no chão.

Inspirem ↑   ↓   Expirem

Façam 5-10 repetições e descansem.
Repitam.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



Competição de corrida

Todos estão numa linha de partida. Uma pessoa grita “partida” e a família corre durante 10 segundos até o líder gritar “parar”. Todos param onde estão. Nem todos terão percorrido a mesma distância — tudo bem.

Descansem, depois virem-se e fiquem de frente para a linha de partida. Quando o líder gritar “partida”, correm todos de novo. O primeiro a passar a linha ganha.



Verdade ou mentiras?

Leiam Filipenses 4:8 da Bíblia.

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

As nossas mentes são muito poderosas. O apóstolo Paulo encoraja-nos a termos cuidado com aquilo que permitimos que nossas mentes se concentrem. Ele lembra-nos de enchermos as nossas mentes com coisas boas e positivas. Este é um desafio em que todos precisamos trabalhar na nossa corrida!

Passagem bíblica — Filipenses 4:8 (NVI)

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama,

se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

Enchem um copo até meio com água. Peçam a cada pessoa que descreva a quantidade de água no copo. Meio cheio ou meio vazio? (Ambos são verdadeiros.)

Paul incentiva-nos a verificarmos aquilo em que estamos a pensar. Muitas vezes ficamos presos em pensamentos negativos, especialmente em tempos difíceis. Paulo fornece-nos uma lista de coisas que agradam a Deus para medirmos o nosso pensamento.

O que é que as vossas respostas sobre o copo de água dizem acerca da maneira como vocês pensam?

Discutam como podem ser verdadeiros e positivos nos vossos pensamentos.

Conversem com Deus: Agradeçam a Deus porque Ele nos mostrou a Sua verdade através de Jesus. Peçam-Lhe que vos ajude a discernir a verdade e a pensar em coisas que O agradam.



Duas verdades e uma mentira!

Cada pessoa apresenta duas afirmações verdadeiras e uma falsa. Certifiquem-se de que a falsa seja credível e que as verdadeiras não sejam óbvias. Revezem-se para partilhar as vossas três afirmações. A família vota em qual afirmação acham que é mentira.

Para crianças mais novas, poderão querer usar uma afirmação do tipo: “Eu gosto ____ (preenchem com duas coisas que elas gostam e uma que elas não gostam)”.

Reflectam: Foi difícil inventar uma mentira? Houve algo novo que aprenderam sobre um membro da família?

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a red and green patterned base. An orange text box is overlaid in the center of the image.

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

Evitem petiscos entre as
refeições.



Mexer com música



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

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com as palmas das mãos acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e falem juntos.

Falem de algo que viram recentemente que foi amável.

Vão mais fundo: *Quando é que tiveram uma primeira impressão negativa de algo, mas depois perceberam que era realmente bom e amável?*



Tríceps com levantamento de perna



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



Desafio: Encher o copo

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três triceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher.

Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio.

Três triceps = uma colher.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Mais difícil: Aumentem o número de triceps por colher.



Concentrar-se no amável

Leiam Filipenses 4:8.

Segurem um pedaço de papel com um pequeno rabisco no centro. O que vêm? Conseguem ver o rabisco feio ou conseguem ver um papel cheio de potencial.

Porque é que somos atraídos para nos concentrarmos em pequenas imperfeições? Precisamos aprender a olhar fundo para além da superfície para ver o que é lindo e maravilhoso, como por exemplo a bondade no caráter de alguém.

Como é que podemos olhar mais fundo do que as aparências externas e focar no caráter interior?

Conversem com Deus: Reúnam objetos naturais, como pedras ou conchas de caracol ao redor da vossa casa e encontrem algo amável em cada um deles. Agradeçam a Deus pela graciosidade em cada um.

Ginástica

Fabian Hambüchen é um ginasta alemão que competiu na barra fixa masculina. Quando competiu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Atenas de 2004, ele ficou em 7º lugar na competição. Ele perseverou ao longo de sua carreira de 16 anos, redirecionando a sua mente enquanto treinava em vez de se concentrar nos negativos. Ele competiu em ginástica em cada Olimpíada subsequente e em cada vez melhorou o seu lugar na competição de barra fixa. Ele ganhou uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Pequim de 2008, uma medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Londres de 2012 e, finalmente, uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos do Rio de 2016.

Ele disse depois de receber a medalha de ouro que este era “um sonho tornado realidade”.

Ele nunca parou de perseguir o seu sonho desde o momento em que competiu pela primeira vez em 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

Como é que a vossa família pode mostrar coragem e perseverança como Fabian Hambüchen?





Jogo de memória

Este é um jogo de memória. Cada membro da família precisa de dois pedaços de papel. Desenhem o mesmo objeto em ambas as páginas. Escolham alguém para adivinhar nesta ronda. Baralhem as páginas para que todos tenham duas imagens diferentes. Todos ficam aleatoriamente numa linha a segurar as suas imagens. O adivinhador olha para os desenhos de todos e depois vira-se enquanto todos mudam de ordem e escondem os seus desenhos. O adivinhador escolhe uma imagem para revelar e deve lembrar-se de quem está a segurar a imagem correspondente. Se estiver incorreto, comecem de novo. Se for bem-sucedido, joguem com um novo adivinhador.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

Dica de saúde para viver por muito tempo

Evitem petiscos entre as refeições.

Às vezes, quando nos sentimos negativos, comemos comida de “conforto” para nos fazer sentir melhor. Este hábito geralmente leva ao ganho de peso e evita lidar com os problemas por trás dos nossos pensamentos dolorosos.





Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo.

Mudem de pares.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Descansem e falem juntos.

O que admiram em cada pessoa da vossa família?

Vão mais fundo: O que admiram em vocês próprios?



Tríceps com levantamento de perna



Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Quantos conseguem fazer em 30 segundos?
Repitam e tentem aumentar o número.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Mais difícil: aumentem o limite de tempo para 60 segundos.

Desafio global

Desafio global de tríceps

Quantos tríceps a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos tríceps 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?



O que é digno de louvor?

Leiam Filipenses 4:8.

Paulo conclui a sua lista com uma instrução para se concentrarem em coisas que são dignas de louvor.

Pensem no vosso aniversário. Como é ser comemorado e apreciado no vosso dia especial?

Em que coisas excelentes ou louváveis podemos pensar?

Jesus é digno de louvor. Juntos, façam uma lista de coisas pelas quais podem louvar a Jesus.

Conversem com Deus: Orem e agradeçam a Deus pelas pessoas da vossa comunidade que seguem o exemplo de Jesus. Façam um cartão para agradecer-lhes pelo exemplo deles para a vossa comunidade.



Mimar o que admiram

Em pedaços de papel separados, escrevam pelo menos uma coisa que admiram em cada pessoa da vossa família. Talvez sejam um bom aluno, um bom jogador de futebol, um bom cozinheiro, sempre a ajudar os outros e assim por diante. Coloquem os papéis num cesto.

Duas pessoas escolhem um papel do cesto e mimam-no. Os outros devem adivinhar o que foi admirado e a pessoa a quem se refere.

Reflitam: *Como é que se sentiram quando era vocês a pessoa a ser admirada? Sabiam que eram vocês?*



Dica para os pais

Evitem petiscos entre as refeições. Forneçam alternativas saudáveis, como frutas e vegetais. Sejam exemplo para os vossos filhos a comer alimentos saudáveis.

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 para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



www.family.fit