

A corrida final — Semana 8



*família.fitness.fé.diversão*



**Desenvolver o teu carácter!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Colossenses  
3:12

Colocar  
bondade e  
compaixão

Colocar  
humildade e  
mansidão

Colocar  
paciência



Aquecer

Junkyard dog

Toques de  
mão

Mexer com  
música



Movimentar

Patinadores de  
velocidade  
lenta

Patinadores de  
velocidade

Patinadores de  
velocidade de  
obstáculo



Desafiar

Corrida de  
patinador de  
velocidade

20, 15, 10, 5

Desafio global  
de patinador  
de velocidade



Explorar

Ler o texto e  
colocar duas  
camisas

Reler o texto e  
competição de  
braço-de-ferro

Reler o texto e  
definir um  
relógio de  
paragem



Jogar

Formigas num  
tronco

Roubar o  
ninho

Caminhada em  
família

# 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.





## Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descansem e falem juntos.

Descrevam alguém que vocês diriam que é realmente bondoso.

***Vão mais fundo:*** Como é que a compaixão é diferente da bondade? Deem um exemplo.



## Patinadores de velocidade lenta



Pratiquem patinadores de velocidade para desenvolver a força da perna e central. Dobrem e toquem o joelho com a mão oposta (uma repetição). Comecem devagar, em seguida, aumentem a velocidade e façam os movimentos fluidos.

Façam seis. Descansem e façam 12.  
Descansem e façam 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

***Mais fácil:*** Diminuem o número de repetições.



## Corrida de patinador de velocidade



Contem quantos patinadores de velocidade conseguem fazer em 60 segundos.

Descansem durante 60 segundos.

Em seguida, fiquem numa linha (corda) e saltem das seguintes maneiras:

- 20 para frente/para trás
- 20 lado a lado

Completem duas rodadas.

***Mais difícil:*** Façam mais rodadas.





## Colocar bondade e compaixão

Leiam **Colossenses 3:12** da Bíblia.

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

Nesta carta, Paulo dá aos crentes alguma sabedoria muito prática e valiosa sobre como viver para Cristo em comunidade com os outros. Qualidades atraentes, como bondade e humildade, vêm de Jesus. Precisamos usá-las como roupas.

### **Passagem bíblica — Colossenses 3:12 (NVI)**

Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência.

O que é que este versículo nos diz sobre como Deus nos vê?

Somos escolhidos, santos e amados. Deus separou-nos para viver e comportarmo-nos como Jesus fez e crescer cada vez mais como Ele a cada dia. Desenvolver o caráter de Jesus é como vestir roupas.

Coloquem duas peças de roupa (para bondade e compaixão) enquanto fala sobre como isto poderia parecer para cada um de vocês esta semana.

Pode ser difícil mostrar estas qualidades, mas felizmente temos a ajuda de Jesus todos os dias.

**Conversem com Deus:** Pensem em pessoas que precisam conhecer a compaixão e a bondade de Deus hoje. Desenhem duas camisolas e identifiquem-nas COMPAIXÃO e BONDADÉ. Anotem os nomes das pessoas. Orem por elas agora.



## Formigas num tronco

Todos permanecem num 'tronco' (uma linha, parede baixa ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Coloquem temporizador.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

***Reflitam:*** *O que vos ajudou a terem sucesso?*

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Saiam para o exterior e  
aproveitem a natureza.





## 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.

Falem sobre momentos em que precisaram ser mansos.

***Vão mais fundo:*** encontrem exemplos de pessoas famosas que mostraram humildade ou mansidão.



## Patinadores de velocidade



Pratiquem patinagem de velocidade. Cada vez que o vosso pé vem para a frente, tentem alcançá-lo e tocá-lo com a mão oposta. Comecem devagar e, em seguida, aumentem a velocidade e a fluência.

Façam 10. Descansem e façam 20.  
Descansem novamente e façam 30.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**Mais difícil:** Aumentem o número de repetições para 40, 50 ou 60.



20, 15, 10 e 5



Comecem com 'mais cinco', em seguida, façam:

- 20 polichinelos
- 15 lunges
- 10 flexões
- 5 agachamentos

Terminem com “Mais Cinco”.

Façam três séries sem descanso entre elas.

***Mais fácil: Façam 10, 8, 6 e 4.***



## Colocar humildade e mansidão

Leiam Colossenses 3:12.

Vocês são bons a ouvir os conselhos dos vossos pais, amigos ou treinadores?

Ouvir outras pessoas para aprender com eles mostra que estamos a crescer em humildade, em vez de pensarmos que sabemos tudo.

Coloquem as roupas que usaram na primeira sessão e adicionem mais duas peças para “humildade” e “mansidão”. Façam uma competição familiar de braço-de-ferro. Falem juntos sobre maneiras de falar que demonstram humildade e mansidão. Isto tem sido silenciosamente forte.

Leiam sobre vela e Lawrence Lemieux.

**Conversem com Deus:** Cada pessoa desenha uma imagem de si própria. Coloquem-nas juntas e escrevam as cinco palavras de Colossenses 3:12 ao redor da vossa família. Ao adicionar cor à vossa foto, orem uns pelos outros.



# Vela

*O marinheiro canadiano, Lawrence Lemieux, estava a competir numa corrida de vela nas Olimpíadas de 1988, na Coreia do Sul, quando os mares ficaram muito difíceis. Lemieux estava na frente da corrida com outro barco quando viu que um de seus concorrentes tinha virado e corria o risco de se afogar. Ele mudou de rumo, ajudou a resgatar os velejadores e depois retomou a corrida. Custou-lhe tempo. Ele não conseguiu ganhar uma medalha e cruzou a linha de chegada em 11º lugar. Ao colocar os outros em primeiro lugar, ele perdeu a corrida, mas mostrou os melhores atributos de um atleta. Ele escolheu compaixão e bondade ao invés de ganhar.*

*Os responsáveis disseram: “Pelo seu espírito desportivo, auto-sacrifício e coragem, incorpora tudo o que está certo com o ideal olímpico.”*



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

*Como é que a vossa família se pode desenvolver nesta área?*





## Roubar o ninho

Coloquem várias bolas ou pares de meias por pessoa num recipiente no meio. Deve estar à mesma distância de todos os jogadores. Cada pessoa também tem um 'ninho' (pequeno recipiente) na sua frente. Coloquem um temporizador de cinco minutos.

Ao sinal de partida, todos correm para o meio e trazem um item para o seu ninho. Continuem até todo o 'tesouro' ter desaparecido. Os jogadores podem roubar um item de cada vez dos ninhos uns dos outros, mas não podem defender os seus próprios. A pessoa com o maior 'tesouro' no seu ninho no final dos cinco minutos ganha.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

**Reflitam:** *Que qualidades este jogo traz aos jogadores?*

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Saiam para o exterior e aproveitem a natureza. Façam caminhadas, nadem, corram, façam jardinagem ou desfrutem de uma zona selvagem local.





## 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.

Pelo que é que acham difícil esperar?

**Vão mais fundo:** Quando é que viram um desportista mostrar paciência?



## Patinadores de velocidade de obstáculo



Façam patinadores de velocidade com um objeto, como uma corda ou livro no chão, que têm de passar por cima. Façam os patinadores de velocidade com calma e, em seguida, aumentem a velocidade.

Façam 20. Descansem e façam 20 novamente.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

**Mais difícil:** Façam mais séries ou façam-nas mais rápido.

# Desafio global

## Desafio global de patinador de velocidade

Quantos patinadores de velocidade a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos patinadores de velocidade 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?**



## Colocar paciência

Coloquem as vossas quatro peças de roupa e adicionem mais uma.

Leiam Colossenses 3:12.

Definam um cronómetro de 1 minuto e esperem em silêncio enquanto pensam em momentos em que vocês ou os vossos amigos passaram por desafios que testaram a vossa paciência. Falem sobre esses momentos.

Alguma coisa ajudou? O que é que vocês/eles aprenderam? Embora possam surgir sentimentos de frustração, estas também são oportunidades para aprender lições de vida.

**Conversem com Deus:** Todos precisamos de paciência. Orem e peçam ajuda a Deus para crescer nessa área.





## Caminhada em família

Existe um lugar que vocês queriam ir e explorar em família? Se puderem, deem um passeio juntos e, à medida que caminham, falem sobre o que aprenderam esta semana. Qual é a virtude mais difícil para vocês colocarem? Qual é a mais fácil? Escolham uma que querem trabalhar nesta semana. Pegue numa pedra ou algo da natureza que será um lembrete da vossa caminhada juntos.

## Dica para os pais

Sejam um bom modelo para passar tempo ao ar livre para os vossos filhos.

Plantem vegetais num jardim juntos. Mantenham um lugar selvagem local livre de lixo. Façam caminhadas regularmente e observem como as estações mudam.



# 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)