

A corrida final — Semana 9



*família.fitness.fé.diversão*



**Amar e perdoar os outros!**

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



DIA 1

DIA 2

DIA 3

Colossenses  
3:13-14

Suportar um  
ao outro

Perdoar como  
Deus perdoou

O amor traz  
unidade



Aquecer

Círculos de  
braços e  
formas com o  
corpo

Tocar no  
joelho

Corrida de  
burpee



Movimentar

Lunges

Lunges fundos  
e lentos

Lunges com  
peso



Desafiar

Girar a garrafa

Desafio de  
prancha e  
lunge

Desafio global  
lunge



Explorar

Ler o texto e  
levantar  
pessoas do  
chão

Reler o texto e  
desenhar a si  
mesmo e  
refletir

Reler o texto e  
correr ligado  
em família



Jogar

Dar o troco

Roubar o  
ninho

Máquina  
humana

# 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.





## Círculos de braços e formas com o corpo

**Círculos de braço:** Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, círculos grandes para a frente, círculos grandes para trás.

**Formas do corpo:** deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Descansem e falem juntos.

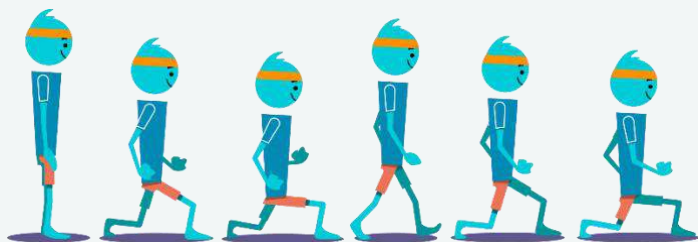
Partilhem como se sentem quando alguém está impaciente convosco.

**Vão mais fundo:** *Com quem vocês lutam para serem pacientes? O que é que eles fazem que dificulta suportarem-nos?*

## Movimentar



## Lunges a pares



Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado. Façam três séries de 10 repetições com 30 segundos de pausa entre cada série.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

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



## Girar a garrafa

Escrevam etiquetas para os seis movimentos abaixo (um por cartão) e coloquem-nas em círculo. Uma pessoa roda uma garrafa e faz o movimento para o qual ela aponta. Passem para o próximo membro da família.

Desafio: 100 movimentos como família.

- 5 lunges
- 5 agachamentos
- 5 burpees
- 5 patinadores de velocidade
- 5 super-homens
- 10 alpinistas



<https://youtu.be/jIN3vU6NmeE>

**Mais difícil:** Aumentem o número total de movimentos para 150 ou 200.





## Suportar um ao outro

Leiam Colossenses 3:13-14 da Bíblia.

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

Paulo desafia os crentes em Jesus a viverem de forma diferente. Devemos “suportar uns aos outros”. Isto descreve a paciência que precisamos ter com os outros quando eles falham ou nos enganam. Todos cometemos erros todos os dias e todos precisamos de perdão. Todos nós precisamos de perdoar os outros também. O perdão está no coração do amor e da unidade.

### **Passagem bíblica — Colossenses 3:13-14 (NVI)**

Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os

outros. Perdoem como o Senhor Ihes perdoou. Acima de tudo, porém, revistam-se do amor, que é o elo perfeito.

Cada pessoa é levantada do chão pelo resto da família, começando com a pessoa mais pequena e prosseguindo para a maior.

Como se sentiram ao suportar o peso dos outros? O que significa suportar o outro?

Todos nós temos que suportar os fracassos daqueles ao nosso redor e eles precisam suportar os nossos fracassos também.

Que atitudes vocês precisam de promover para suportar bem os outros?

**Conversem com Deus:** Orem pelos outros na vossa família. Orem para que vocês possam suportar os seus erros e fracassos com graça. Agradeçam por cada pessoa.



## Dar o troco

Fique de frente para um parceiro. Uma pessoa é a “A” e a outra é a “B”. O jogador A toca no Jogador B (por exemplo, um toque no ombro). O jogador B repete essa ação no jogador A e adiciona uma segunda ação (por exemplo, um toque no ombro e um toque na cabeça). Continuem adicionando ações até que um jogador não se consiga lembrar da sequência corretamente.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

### **Reflitam:**

Foi difícil ou fácil de fazer?

Como é que podemos comparar isto com a falta de perdão?

A photograph of a woman and two children sitting on a wooden deck. The woman, on the left, is wearing a light blue sweater and has her hair tied back. She is looking towards the children. The children, on the right, are sitting cross-legged. One child is wearing a green and white floral shirt, and the other is wearing a white shirt. In front of them is a white bowl filled with sliced apples and other fruits. The background shows a black metal railing with a diamond pattern and a view of green foliage outside.

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

**Comam devagar.**



## 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 par e tentem novamente.

Agora vão mais longe e tentem tocar nos joelhos de todos os outros, protegendo os vossos.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

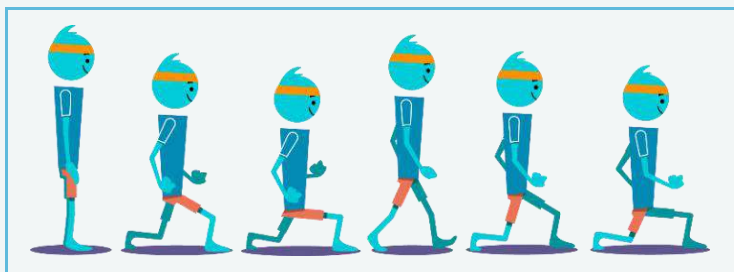
Descansem e falem juntos.

Como é pedir perdão?

***Vão mais fundo:*** *Como é serem perdoados quando erraram com alguém?*



## Lunges fundos e lentos



Pratiquem o lunge lento. Concentrem-se no tempo.

Dêem um passo em frente com uma perna e contem até cinco enquanto baixam lentamente os quadris até que o joelho recuado toque no chão. Levantem-se rapidamente. Repitam com a outra perna. Sejam uma tartaruga, não um coelho!

Repitam cinco vezes por perna.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

***Mais fácil:*** Contem até três enquanto baixam o joelho até o chão.



## Desafio de prancha e lunge



Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha, a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna.

Façam quatro séries.

**Mais fácil:** *Façam cinco lunges em cada perna.*

**Mais difícil:** *Adicionem pesos aos lunges.*



## Perdoar como Deus perdoou

Leiam Colossenses 3:13-14.

O que é o perdão?

Cada pessoa desenha a sua imagem numa folha de papel com três setas para lembrá-la destas perguntas:

- 1) uma seta apontando para longe da pessoa — Há alguém a quem eu preciso de pedir desculpa?
- 2) uma seta apontando para a pessoa — Existe alguém que eu preciso perdoar?
- 3) uma seta apontando para cima — Há algo que eu preciso que Deus me perdoe?

Reflitam sobre estas perguntas e juntos partilhem um exemplo de cada um.

Leiam sobre a equipa do Ruanda de voleibol sentado.

**Conversem com Deus:** Peguem no vosso papel e passem algum tempo andando e conversando com Deus sobre isso.



# Voleibol sentado

*Como é que passam de inimigos a companheiros de equipa?*

*A equipa de voleibol do Ruanda competiu nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.*

*Embora não tenham ganho um jogo, eles demonstraram o incrível poder do perdão e do amor dentro da sua equipa.*

*Na década de 1990, o Ruanda sofreu uma terrível guerra civil entre duas tribos, os Tutsis e o Hutus. Dois jogadores de vôlei na equipa paraolímpica de 2012, Dominique Bizimana e Jean Rukondo, tinham perdido as pernas em minas terrestres na guerra civil. Um era um Hutu e o outro um Tutsi. Eles tinham boas razões para se odiar, mas em vez disso tornaram-se colegas de equipa e amigos. Eles ajudaram a trazer a unidade para toda a equipa.*

*Eles reconstruíram as suas vidas porque podiam perdoar e aceitar o perdão.*

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

*Como é que a vossa família pode levar o perdão para o próximo nível?*





## 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>

A woman with grey hair tied back in a ponytail with a blue scrunchie is sitting on a balcony. She is wearing a light blue long-sleeved shirt and is looking down at a child. The child is sitting on the floor, eating a piece of fruit. In the foreground, there is a white bowl filled with sliced apples and whole apples. The balcony has a black metal railing with a diamond-shaped pattern. The background shows a view of greenery through the railing.

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Comam devagar.  
Especialistas sugerem que vocês comerão menos e se sentirão melhor se abrandarem o vosso ritmo a comer e mastigarem mais cada porção que ingerirem.



## Corrida de burpee



Criem um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Façam esta corrida a pares. Uma pessoa de cada par dá uma volta ao percurso fazendo uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa mantém a posição de Super-Homem na linha de partida.

Passem e troquem de lugares.

Façam quatro a seis voltas cada.



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

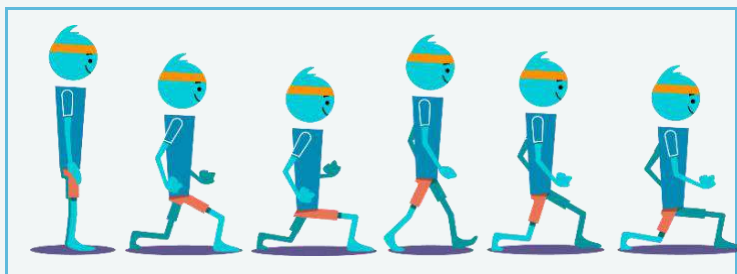
Descansem e falem juntos.

Qual é o vosso tempo familiar favorito?

***Vão mais fundo:*** Onde é que veem o amor a trabalhar na vossa família?



## Lunges com peso



Adicionem peso ao lunge. Usem uma mochila com um livro ou segurem garrafas de água nas mãos. Pensem criativamente para encontrarem pesos de tamanho certo para cada pessoa. Lembrem-se de manter a técnica adequada.

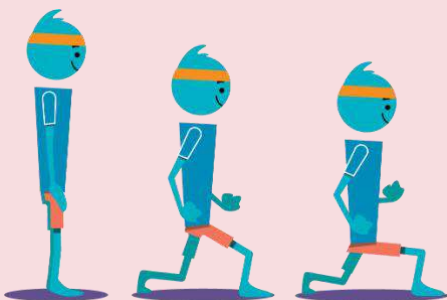
Completem dois conjuntos de 10 repetições. Descansem 30 segundos entre os conjuntos.

***Mais difícil:*** Façam mais conjuntos ou carreguem mais peso.

# Desafio global

## Desafio global lunge

Quantos lunges a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos lunges 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 amor traz unidade

Leiam Colossenses 3:13-14.

Deem as mãos em círculo e corram um percurso ao redor da vossa casa indo a todas as divisões. Cronometrem-se. Fiquem ligados o tempo todo.

Foi fácil? Porque sim ou porque não?

A unidade pode ser difícil. Se quisermos viver bem uns com os outros, precisamos que o perdão flua livremente em todos os nossos relacionamentos. Esta é uma maneira importante de mostrarmos amor. E o amor é a maneira mais rápida de unir as pessoas.

Como é que podem crescer em amor em família?

**Conversem com Deus:** A quem podem mostrar mais amor hoje? Peçam a Deus que vos dê forças para amá-los, mesmo que eles sejam difíceis de amar e tenham falhado convosco.





## Máquina humana

Em família, escolham uma máquina que querem construir usando apenas os vossos corpos (pode ser um carro, avião ou qualquer coisa que tenha partes que se mexem). Cada pessoa deve ser uma parte móvel da máquina. Vão precisar de se mexerem e trabalharem juntos em família.

Foi difícil de fazer? O que é que foi difícil? Quando cada membro fez o seu movimento, a máquina funcionou?

Divirtam-se! Se não estiver a funcionar, parem e falem sobre como podem fazê-la funcionar melhor.

Vejam este novo vídeo de uma família a fazer um frigorífico.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>



## Dica para os pais

Façam com que as refeições sejam importantes ocasiões familiares em que a comida e os relacionamentos são valorizados. Façam delas um lugar de boas conversas e histórias divertidas. Deixem as crianças também assumirem a liderança em tópicos de conversa.

# 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)