

A corrida final — Semana 10



família.fitness.fé.diversão



A corrida é uma batalha!

www.family.fit



DIA 1

DIA 2

DIA 3

1 Timóteo
6:11-12

Fugir do que é
mau

Buscar o que é
bom

Agarrar-se à
eternidade



Aquecer

Mexer com
música

Correr em lava
quente

Estrela-do-mar



Movimentar

Flexões de
parede

Flexões de
joelho

Flexões a
pares



Desafiar

Corrida de
flexões

Percurso de
obstáculos

Desafio global
de flexões



Explorar

Ler o texto e
jogar à
apanhada

Reler o texto e
fazer uma caça
ao tesouro

Reler o texto e
criar uma
cadeia
humana



Jogar

Corrida de
Chinelos

Batalha de
habilidade

Samurai, Ninja
e Sumo

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.





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>

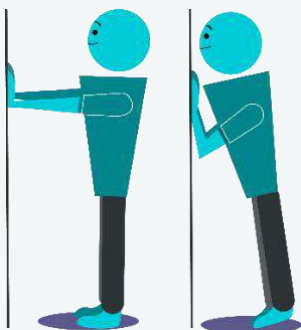
Descansem e falem juntos.

Correm mais rápido quando algo vos persegue ou quando estão a perseguir alguma coisa?

Vão mais fundo: Falem sobre um momento em que queriam fugir de uma situação ou problema.



Flexões de parede



Fiquem com os braços estendidos em direção a uma parede. Inclinem-se para a frente, coloquem as palmas das mãos na parede, dobre os cotovelos e empurrem de volta à posição inicial.

Completem 10 flexões de parede e descansem. Repitam.

Mais difícil: façam flexões de joelhos ou em dedos dos pés.



Corrida de flexões



Dividam em duas equipas e fiquem em lados opostos da divisão. Coloquem 21 objetos, tais como brinquedos, colheres ou bolas no meio.

Os membros de cada equipa revezam-se para correr para o centro, fazer cinco flexões, apanhar um objeto e correr de volta para passar à próxima pessoa. Continuem até que todos os objetos estejam apanhados.

Qual a equipa que juntou mais objetos?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Mais fácil: façam as flexões numa parede.



Fugir do que é mau

Leiam **1 Timóteo 6:11-12** da Bíblia.

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

Estas palavras são escritas pelo apóstolo Paulo numa carta ao seu bom amigo e aluno, Timóteo. Timóteo é muito mais novo do que Paulo. Juntos, eles viajaram e serviram muitos crentes em diferentes cidades. Paulo procura todas as oportunidades para dar conselhos e ensinar Timóteo a viver uma vida piedosa.

Passagem bíblica — 1 Timóteo 6:11-12 (NVI)

Você, porém, homem de Deus, fuja de tudo isso e busque a justiça, a piedade, a fé, o amor, a perseverança e a mansidão. Combata o bom combate da fé. Tome posse da vida eterna, para a qual você foi chamado e fez a boa confissão na presença de muitas testemunhas.

Joguem à apanhada. Uma pessoa está “a apanhar”. Quando a pessoa que está “a apanhar” toca noutra pessoa, esta junta-se à equipa da que lhe tocou. (Se a vossa família é pequena, só se juntam à outra equipa depois de serem tocados três vezes.) Joguem até que todos estejam apanhados.

Releiam os versículos. Contém uma lista de coisas pelas quais devemos empenhar-nos. Conseguem nomear os seus opostos?

Muitas vezes subestimamos o mal e pensamos que podemos resistir facilmente a ele, mas isso enreda-nos. É uma luta! É por isso que Paulo nos encoraja a fugir sempre do que é mau. Do que é que precisam de fugir hoje?

Conversem com Deus: Escrevam uma lista pessoal do mal do qual devem fugir. Orem para que Deus vos dê força e sabedoria.



Corrida de Chinelos

Trabalhem em pares. Um será o que anda e o outro move os chinelos. O que anda avança lentamente na divisão enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que, o que anda, dê sempre os passos nos chinelos. Troquem de funções.

O que anda pode fechar os olhos na última volta.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

Reflitam:

O que aconteceu quando o que anda fechou os olhos?

A photograph of a man and a young girl looking at each other. The man is on the right, sitting and looking towards the girl on the left. The girl is standing and looking back at the man. The image has a teal/cyan color cast. An orange text box is overlaid in the center.

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

Sejam assertivos, mas não
agressivos.



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.

Que qualidades um bom detetive ou batedor ou caçador deve ter?

Vão mais fundo: Partilhem o que mais desejam realizar na vida.



Flexões de joelho



Comecem na posição da prancha com os joelhos no chão. Mantendo as costas direitas, baixem o corpo dobrando os braços de modo a que o peito toque no chão. Empurrem de volta para a posição inicial.

Completem dois conjuntos de 8 repetições. Descansem 30 segundos entre os conjuntos.

Mais fácil: façam a flexão contra uma parede.

Mais difícil: Aumentem o número de repetições.



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc).
Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Buscar o que é bom

Leiam 1 Timóteo 6:11-12.

Organizem uma pequena caça ao tesouro. Um adulto esconde algumas pistas simples, levando o resto da família ao “tesouro”.

Qual é o tesouro que Paulo nos chama para buscar? Buscar isso é uma “boa luta da fé”. Requer concentração, disciplina e esforço constante.

Por que é que vale a pena fazer destas coisas a busca ao longo da vossa vida?

Leiam sobre o judo no Japão.

Conversem com Deus: Desenhem a vossa família. Peçam a Deus que vos ajude a buscar a justiça, a piedade, a fé, o amor, a perseverança e a mansidão.

Judo

O judo é um desporto de combate onde dois atletas competem um contra o outro para fazer o adversário ceder. Foi inventado no Japão em 1882 e, sem surpresa, o Japão é a nação mais bem sucedida no judo. Eles ganharam mais medalhas do que qualquer outro país. Por que é que eles foram tão bem sucedidos?

Estudantes japoneses de judo começam jovens e aprendem os movimentos básicos de judo com um mestre. Então, eles praticam esses movimentos milhares de vezes à medida que os aperfeiçoam. Os melhores atletas olímpicos ainda praticam os movimentos básicos para que eles se tornem automáticos num concurso de luta. O movimento de pontuação mais alto é chamado de 'ippon', onde um oponente é forçado a cair de costas.

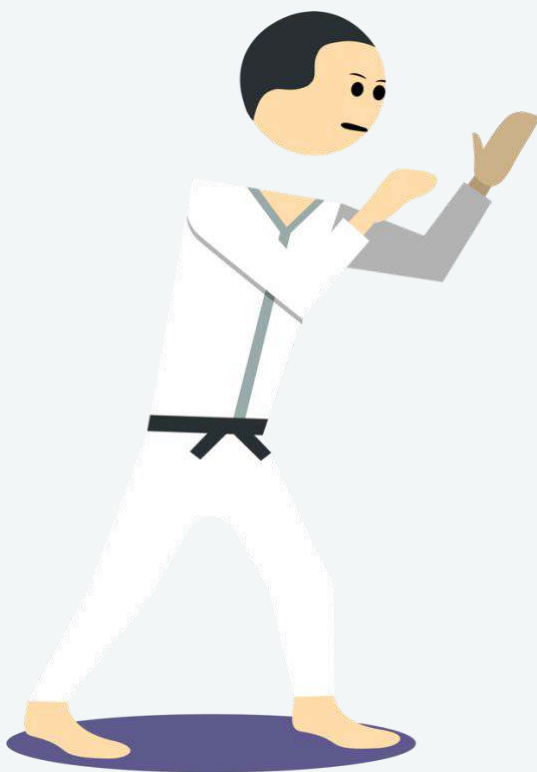
Eles seguem a ideia de "repetição até à perfeição". "O espírito do Judo e o espírito do Japão são semelhantes. Eles estão ligados".



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

Onde é que a vossa família precisa de praticar a repetição?





Batalha de habilidade

Formem duas equipas. Cada equipa escolhe um representante para competir em cada uma das habilidades. Se a vossa família é pequena, cada pessoa pode competir em cada habilidade e contar os seus pontos.

Experimentem: Salto mais alto, segurar a respiração por mais tempo, bater palmas mais alto, pular o mais longe só com um pé, rodar o arco mais tempo...

Inventem os vossos!

Contem os pontos para ver quem ganhou a batalha.



<https://youtu.be/VV0RLgWHeXc>

A young girl with curly hair and a man are shown in profile, looking at each other. The image has a teal color cast. The girl is on the left, and the man is on the right. They are both wearing light-colored t-shirts. The background is bright and out of focus.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Sejam assertivos, mas não agressivos. Expressem as vossas ideias sem humilhar os outros. Mantenham-se positivos. Evitem acusar ou gozar uns com os outros.



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.

Qual é a duração de tempo mais longa em que fizeram algo?

Vão mais fundo: *Como é que se imaginam daqui a 10 anos? O que estarão a fazer?*



Flexões a pares



A chave para uma boa flexão é manter o corpo em linha reta e os cotovelos junto ao lado.

Fiquem de frente para o vosso par no chão com os joelhos no chão e as mãos alinhadas com os ombros. Façam uma flexão ao mesmo tempo e, em seguida, deem um ao outro “mais cinco” com uma mão.

Completem 10 e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

Desafio global

Desafio global de flexões

Quantas flexões a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantas flexões 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?



Agarrar-se à eternidade

Deem as mãos e criem uma cadeia humana. A pessoa de uma extremidade toca num objeto imóvel. Qual é o ponto mais distante que a vossa corrente consegue alcançar sem quebrar?

Leiam 1 Timóteo 6:11-12.

Já imaginaram como será a eternidade? Não tem começo nem fim... é perfeito!

Por que é que Paulo nos pede para nos agarrarmos à eternidade como uma tábua de salvação? Ainda mais do que isso — lutar por isso. O que torna a eternidade tão valiosa?

Conversem com Deus: Com quem gostariam de passar a eternidade? Pensem em todos aqueles de quem não desejam separar-se. Juntem uma pedra ou botão para cada um e orem por eles pelo nome.



Samurai, Ninja e Sumo

Criem uma ação simples para as três personagens: Samurai, Ninja e Sumo. Fiquem de frente uns para os outros e escolham um líder.

Todos, incluindo o líder, escolhem secretamente uma personagem para representar. Após contarem até 3, todos fazem a ação da personagem escolhida. Todos os que tiverem a mesma personagem do líder ganham um ponto. A primeira pessoa a fazer cinco pontos ganha. Troquem de líder e joguem de novo.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>



Dica para os pais

Ensinem as crianças a resolver conflitos desde cedo. Isso requer prática constante. Valorizem relacionamentos, parem o bullying e ensinem respeito.

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