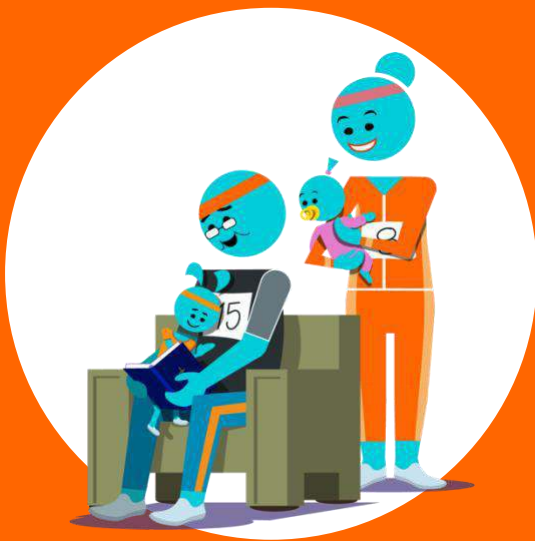


A corrida final — Semana 11



*família.fitness.fé.diversão*



**Lembrar-se de tudo o que se aprendeu!**

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



**DIA 1**

**DIA 2**

**DIA 3**

**2 Timóteo  
3:14-15**

**Lembrar-se do  
mais  
importante**

**Aprender com  
as pessoas  
certas**

**De onde vem a  
verdadeira  
sabedoria?**



**Aquecer**

**Toques de  
mão**

**Toques no  
ombro de urso**

**Dançar e  
congelar**



**Movimentar**

**Abdominais  
simples**

**Círculo de  
abdominais**

**Abdominais  
com rotações**



**Desafiar**

**Aumentar os  
segundos**

**Sim e não!**

**Desafio global  
de abdominais**



**Explorar**

**Ler o texto e  
fazer uma lista  
de lições  
importantes**

**Reler o texto e  
enumerar as  
pessoas em  
que podemos  
confiar**

**Reler o texto e  
discutir a  
ajuda do  
Espírito Santo**



**Jogar**

**Saltar para  
dentro, saltar  
para fora**

**O que é isto?**

**Memória  
sequencial**

# 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.





## 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.

Conseguem lembrar-se de algo que começaram — mas que depois desistiram? O que correu mal?

***Vão mais fundo: Que conselho dariam a um amigo para incentivá-los a continuar?***



## Abdominais simples



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o vosso corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Voltem à posição inicial.

Trabalhem a pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Façam cinco abdominais e troquem de lugar.

Façam cinco séries.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**Mais difícil:** Aumentem o número de repetições para 10.



## Aumentar os segundos



Arranjem um relógio e executem os seguintes movimentos no tempo determinado:

- 10 segundos — prancha
- 20 segundos — correr no lugar com joelhos altos
- 30 segundos — agachamentos
- 40 segundos — gatinhar de urso ao redor da sala
- 50 segundos — abdominais
- 60 segundos — descanso

Façam 3 séries. Partilhem algumas coisas pelas quais estão gratos durante o tempo de descanso.





## Lembrar-se do mais importante

Leiam 2 Timóteo 3:14-15 da Bíblia.

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

Estes versículos são as palavras finais de sabedoria de Paulo para Timóteo - um dos jovens líderes que ele havia liderado. Se aprendermos bem com pessoas confiáveis, poderemos aplicar essas lições quando estivermos sob pressão.

### **Passagem bíblica — 2 Timóteo 3:14-15 (NVI)**

Quanto a você, porém, permaneça nas coisas que aprendeu e das quais tem convicção, pois você sabe de quem o aprendeu. Porque desde criança você conhece as Sagradas Letras, que são

capazes de torná-lo sábio para a salvação mediante a fé em Cristo Jesus.

Os bons atletas devem lembrar-se do que o treinador lhes ensinou porque nem sempre estará lá para os ajudar. Paulo tem sido o ‘treinador’ de Timóteo, mas ele sabe que pode não voltar a ver Timóteo novamente. Ele, portanto, insta Timóteo a lembrar-se das coisas que aprendeu para que ele permaneça no caminho certo na vida.

O que acham que Timóteo tem aprendido com Paulo sobre a vida? Sobre Deus?

Em família, façam uma lista de “coisas importantes a serem lembradas para que permaneçamos no caminho certo’.

**Conversem com Deus:** Façam com que cada pessoa escolha qual é a coisa mais difícil da lista para ela se lembrar. Orem por ajuda para ter essas coisas em mente na próxima semana.



## Saltar para dentro, saltar para fora

Façam círculo de mãos dadas com um líder no meio que dá instruções.

**Primeira série** - o líder diz “saltar para dentro” e todos gritam a ação e saltam para dentro. Repitam com outras instruções como, ‘saltar para fora’, ‘saltar para a direita’ e ‘saltar para a esquerda’.

**Segunda série** - todos dizem e fazem o oposto do que o líder diz (por exemplo, saltar para fora quando o líder diz ‘saltar para dentro’).

**Terceira série** - todos fazem a ação que o líder diz, mas gritam o contrário.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow patterned top and yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a white dress with a floral pattern and red shoes, is walking up the same step. They are on a pier with a white railing and a blue sky in the background.

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

Mexam o vosso corpo  
todos os dias.



## Toques no ombro de urso

Coloquem-se de frente para um parceiro, com as mãos e os joelhos no chão. Tentem tocar no ombro do vosso parceiro com a mão enquanto mantém a vossa posição de “urso”. Joguem até alguém atingir 11 toques no ombro.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Descansem e falem juntos.

Quem é o melhor professor ou treinador que já tiveram? O que os tornou tão bons?

***Vão mais fundo: enumerem as diferentes formas através das quais obtemos informações. Como sabemos que é confiável?***



## Círculo de abdominais



Sentem-se num círculo de frente para o outro. Façam 50 abdominais em família, um por um.

Depois de 25 abdominais, corra em família para um ponto do outro lado da sala ou jardim e voltem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Em seguida recomecem os abdominais.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

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

**Sim e não!**

Escolham um líder e coloquem música. Dançam ou fazem um movimento até que o líder diga “sim” ou “não”. Quando o líder diz “sim” todos fazem um agachamento. Voltem a dançar. Quando o líder diz “não” todos fazem um abdominal. Continuem a dançar até o líder falar.

Revezem-se para serem o líder.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

***Mais fácil:*** Joguem apenas durante três minutos.



## Aprender com as pessoas certas

Leiam 2 Timóteo 3:14-15.

Por que é importante poder confiar naqueles que nos ensinam?

Paulo ensinou bem a Timóteo — assim como a sua avó Lóide e a sua mãe Eunice, a quem Paulo mencionou anteriormente nesta carta. O que é que Paulo, Lóide e Eunice tinham em comum?

Façam outra lista: “Pessoas em quem podemos confiar para nos ensinar bem”. Adicionem fotos. Falem sobre o que torna cada uma dessas pessoas confiável.

Leiam sobre esgrima e a lição de Judy Guinness em fair play.

**Conversem com Deus:** Agradeçam a Deus pelas pessoas da lista. Em família, encontrem uma maneira especial de agradecer a cada pessoa esta semana.



# Esgrima

*A esgrima é um desporto de combate entre dois jogadores. É um dos cinco desportos que foram apresentados em todas as Olimpíadas modernas. (Os outros são atletismo, ciclismo, natação e ginástica.)*

*A esgrimista britânica, Judy Guinness, estava em posição de ganhar a medalha de ouro de esgrima individual contra Ellen Preis, da Áustria, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles de 1932. À frente no final do assalto final para a medalha de ouro, ela lembrou aos juízes dois pontos que precisavam ser adicionados à pontuação da sua oponente por toques que tinham deixado escapar. Os juízes atualizaram as folhas de pontuação e anunciaram que Ellen Preis tinha conquistado a medalha de ouro e Judy Guinness a de prata.*

*Judy Guinness lembrou que a base do desporto é o fair play - não apenas vencer. Ela perdeu a medalha de ouro, mas ganhou respeito de todos.*

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

*O que é que a vossa família pode aprender com Judy Guinness?*





## O que é isto?

Todos arranjam um objeto e sentam-se juntos em círculo. Uma pessoa segura o seu objeto e pergunta à pessoa ao seu lado: “O que é isto?” Por exemplo, se for uma garrafa de água, a primeira pessoa pode dizer “garrafa de água”. Então perguntam à próxima pessoa: “O que é isto?” A pessoa que responde não pode dizer a mesma coisa (ou usar água ou garrafa). Devem encontrar outra maneira de descrever o objeto, como “um extintor de sede”. Continuem em volta do círculo e vejam o quão criativos conseguem ser. Cada pessoa dá uma volta com o seu objeto.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



## Dica de saúde para viver por muito tempo

Mexam o vosso corpo todos os dias. Agendem horário para fazerem exercício, não deixem ao acaso. Andar é o melhor tipo de movimento, então planeiem torná-lo uma parte normal da vossa rotina diária.



## Dançar e congelar

Coloquem uma música ritmada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todos congelam quando ela pára e, em seguida, fazem 10 patinadores de velocidade (dobrar e tocar joelho com a mão oposta).

Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansem e falem juntos.

Preferem ser famosos, sábios, populares ou ricos? Porquê?

**Vão mais fundo:** *Pensem numa pessoa sábia que conhecem. O que os torna sábios?*



## Abdominais com rotação



Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o corpo em direção aos joelhos para a posição de sentados, em seguida, rodem para a direita e toquem o chão com as duas mãos ao lado do quadril direito. Voltem à posição inicial e repitam para o lado esquerdo.

Completem seis repetições, três com uma rotação direita e três com uma rotação esquerda.

Completem cinco séries.

**Mais fácil:** *Façam apenas três séries.*

# Desafio global

## Desafio global de abdominais

Quantos abdominais a vossa família consegue fazer em 90 segundos?



Cada membro da família faz tantos abdominais 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?**



## De onde vem a verdadeira sabedoria?

Leiam 2 Timóteo 3:14-15 da Bíblia.

Onde podemos encontrar sabedoria?

Às vezes é difícil entender a Bíblia, mas Jesus prometeu que o Espírito Santo “ensinará todas as coisas e lembrará tudo o que eu disse”.

Como podemos pedir-Lhe para nos ajudar? Por que é que é sábio confiar em Jesus para a salvação?

O conselho de Paulo para se manter no caminho certo:

1. Lembrar-se das coisas mais importantes
2. Aprender com as pessoas certas
3. Encontrar sabedoria na Bíblia.

**Conversem com Deus:** Agradeçam a Deus por nos dar a Sua Palavra — a fonte da verdade para a salvação e a vida piedosa. Peçam ao Espírito Santo que traga entendimento.





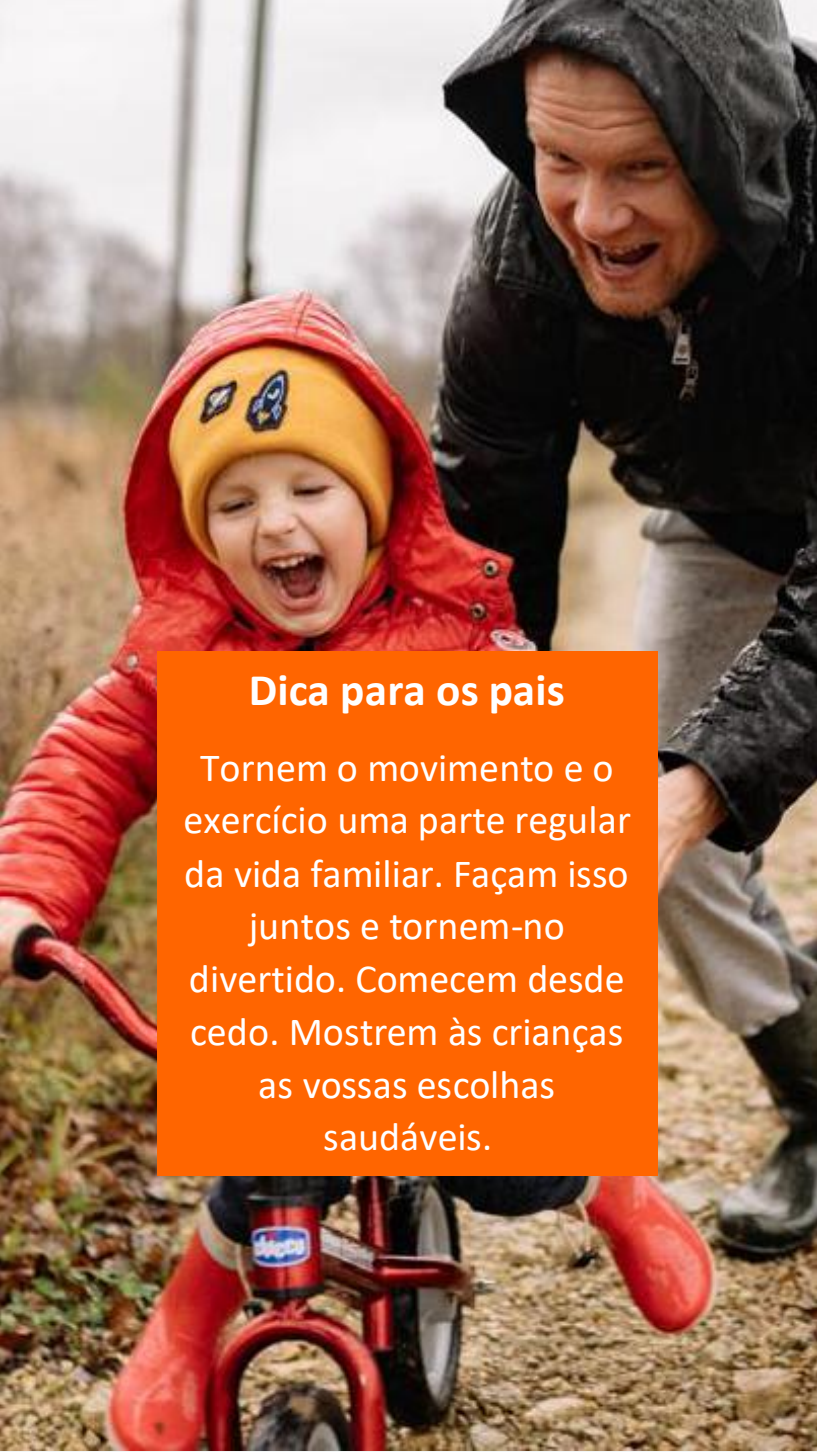
## Memória sequencial

Todos ficam de frente para um líder que pensa em três ou mais movimentos de treino diferentes numa sequência (por exemplo, polichinelos, lunges, corrida). O líder demonstra a sequência de movimentos e os outros imitam na ordem certa o mais rápido possível. Quem for o primeiro a completar a sequência corretamente passa a ser o próximo líder.



<https://youtu.be/376um0LNpsxk>

***Mais difícil:*** *incluam mais movimentos na sequência.*



## Dica para os pais

Tornem o movimento e o exercício uma parte regular da vida familiar. Façam isso juntos e tornem-no divertido. Comecem desde cedo. Mostrem às crianças as vossas escolhas 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](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)