

*A Corrida Final — Semana 1*  
**A vida é como uma corrida!**

**family.fit**  
*fast*

7 minutos para ajudar a crescer sua  
*family.fitness.faith.fun*



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

# É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <br><b>Fique ativo</b><br><i>4 minutos</i> | <br><b>Descanse e Converse</b><br><i>3 minutos</i> |
| <b>DIA 1</b>   | Caia no chão  | Ler e discutir Atos 20:24   |
| <b>DIA 2</b>   | Pista de obstáculos com carrinho de mão   | Ler e discutir Atos 20:24   |
| <b>DIA 3</b>   | Desafio global de abdominais  | Leia e discuta 1 Coríntios 9:24   |

O apóstolo Paulo diz que uma vida de serviço a Jesus é como competir em uma corrida. Paulo está nesta corrida. Na verdade, todos os seguidores de Jesus estão na mesma corrida. Podemos aprender muito sobre seguir Jesus pensando na vida como uma longa corrida - uma maratona, encontrada na Bíblia em **Atos 20:24** e **1 Coríntios 9:24**.

**É fácil!** Sem equipamento especial. Apenas uma sensação de diversão e uma mente aberta!



*Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.*

# O que há de novo na 5ª temporada



## Nova competição global family.fit

Sua nação consegue ganhar nossa nova competição global? Ganhe pontos em desafios semanais e leve sua nação para o topo do nosso ranking internacional.

Toda semana terá um novo desafio.

Ajude seu país envolvendo seus amigos e familiares.

[CLIQUE AQUI](#) para atualizar a pontuação da sua família toda semana.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal e ver o progresso do seu país.

## Destaque esportivo

A cada semana vamos nos concentrar em um esporte diferente e em um atleta inspirador que o joga. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que essas histórias o inspirem a correr sua raça de vida.



# DIA 1

## Fique ativo



### Caia no chão

Corra ao redor da sala ou quintal para fazer 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>

## Descanse e Converse



### Corra para o bem dos outros

- *Fale sobre algumas das corridas que competiu.*

Leia Atos 20:24.

Encontre um espaço para executar a corrida de três pernas. Fique em pares, lado a lado. Cada par usa um pano ou meia para amarrar suas pernas internas juntas. Agora corra!

- *Foi importante pensar no seu parceiro enquanto você correu sua corrida?*
- *Qual foi a principal tarefa de Paulo na vida?*

Paulo considerou as coisas da vida como nada comparado a ajudar os outros a conhecer as boas novas de Jesus.

**Converse com Deus:** Pegue seus panos ou meias e ajudem uns aos outros a amarrar todas as suas mãos juntas. Graças a Deus por lhes dar a oportunidade de correr a corrida da vida juntos em família.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Pista de obstáculos com carrinho de mão

Monte uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhe em duplas para percorrer o percurso em uma corrida de “carrinho de mão”. Marque o tempo de cada equipe. Troque de lugar e ande de novo.



<https://youtu.be/BXH BV1ySeQ8>

### Descanse e Converse



#### Corra a corrida até o fim

- *Conte sobre um momento em que você desistiu e não terminou algo. Por que isso aconteceu?*

Leia Atos 20:24.

Por quanto tempo você consegue prender a respiração? Cada pessoa estima um tempo e se revezam para tentar alcançar seu objetivo. O resto da família aplaude durante a tentativa. Faça com cuidado!

- *Será que ficou mais difícil mais perto do tempo objetivo?*
- *O que torna a corrida difícil às vezes? O que pode nos parar ou atrasar-nos na corrida?*

Leia sobre a maratona e John Akhwari.

**Converse com Deus:** Enquanto sua família está correndo a corrida esta semana, fale sobre as oportunidades de compartilhar a história de Jesus com os outros. Orem juntos para que Deus lhes dê a ousadia e a confiança.



## Desafio global

### Desafio global de abdominais

- *Quantos abdominais sua família pode fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantos abdominais quanto puder em 90 segundos. Combine as pontuações para o total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir sua pontuação familiar.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal e ver o progresso do seu país.

## Descanse e Converse



### Corra para ganhar o prêmio

- *Como saber que haverá um prêmio muda a maneira como você corre em uma corrida?*

Leia 1 Coríntios 9:24.

- Como é a sua vida em relação a uma longa corrida?
- O que ajuda você a correr a corrida?

A corrida da vida é diferente de outras. Não há apenas um vencedor. Todos aqueles que continuam correndo e terminam a corrida, ganham o prêmio da aprovação de Deus e da vida eterna. Portanto, devemos persistir na corrida da vida e terminar bem.

**Bate-papo com Deus:** Pense em sua comunidade local. Quem precisa de esperança agora? Faça um plano para “correr” ao lado dessa pessoa. Orem por eles juntos.

# A maratona

*Nos Jogos Olímpicos do México de 1968, John Stephen Akhwari, da Tanzânia, iniciou bem a maratona de 42 quilômetros. Na marca de meio caminho, ele caiu fortemente e deslocou o joelho e o ombro. Ele parou e desistiu? Não, ele continuou correndo, mesmo não conseguindo vencer a corrida. Ele correu até o sol se pôr e o percurso ficou escuro. Ele correu sozinho. Ele andou quando não podia mais correr. Ele correu depois que os vencedores receberam suas medalhas. Ele correu para o estádio e atravessou a linha de chegada, enquanto os poucos espectadores restantes aplaudiram. Ele correu para terminar a corrida.*

*Após a corrida, ele foi questionado sobre o por que ele continuou correndo quando ele não tinha chance de ganhar. Ele respondeu: “Meu país não me mandou viajar 5000 milhas para começar a corrida, eles me mandaram 5000 milhas para termina-la.”*



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

*Como essa história inspira você a executar sua própria corrida?*

*Como sua família pode mostrar coragem e perseverança como John Stephen Akhwari?*



# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Atos 20:24](#) e [1 Coríntios 9:24](#) (NVI).

## Passagens bíblicas — (NVI)

### Atos 20:24

Todavia, não me importo, nem considero a minha vida de valor algum para mim mesmo, se tão-somente puder terminar a corrida e completar o ministério que o Senhor Jesus me confiou, de testemunhar do evangelho da graça de Deus.

### 1 Coríntios 9:24

Vocês não sabem que dentre todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio.

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Coma muitos vegetais todos os dias. Especialistas sugerem ter cinco ou mais porções (punhados) por dia.



# MAIS INFORMAÇÕES

Esperamos que você tenha gostado do *family.fit rápido*. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo. É de graça!

Você encontrará sessões de family.fit completas no site <https://family.fit>. Compartilhe com outras pessoas.

Encontre os vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Se você traduzir isso para um idioma diferente, envie-nos um e-mail para [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

*Equipe family.fit*



## TERMOS E CONDIÇÕES

### ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.



family.ft

