

A corrida final — Semana 1
A vida é como uma corrida!

family.fit
fast

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa
família.fitness.fé.diversão



www.family.fit

É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Cair para o chão	Ler e discutir Atos 20:24
DIA 2	Corrida de obstáculos de carrinho de mão	Ler e discutir Atos 20:24
DIA 3	Desafio global de abdominais	Ler e discutir 1 Coríntios 9:24

O apóstolo Paulo diz que uma vida de servir a Jesus é como competir numa raça. 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 um objetivo de diversão e uma mente aberta!



Mais informações no final do manual. Por favor leiam os termos e condições.

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.

DIA 1

Ficar ativos



Cair para o chão

Corram ao redor da sala ou quintal enquanto fazem 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>

Descansem e falem



Correr para o bem dos outros

- *Falem sobre algumas das corridas em que competiram.*

Leiam [Atos 20:24](#).

Encontrem um espaço para fazer umas corridas de três pernas. Fiquem em pares lado a lado. Cada par usa um pano ou meia para amarrar as pernas que se tocam. Agora corram!

- *Quão importante foi pensar no vosso parceiro enquanto corriam a vossa corrida?*
- *Qual era 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.

Conversem com Deus: Peguem nos vossos panos ou meias e ajudem-se uns aos outros a amarrar as vossas mãos juntas. Agradeçam a Deus por vos dar a oportunidade de correr a corrida da vida juntos como família.

DIA 2

Ficar ativos



Corrida de obstáculos de carrinho de mão

Montem uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhem em pares para percorrer o percurso numa corrida de “carrinho de mão”. Cronometrem cada equipa. Troquem de lugar e façam de novo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Descansem e falem



Correr a corrida até o fim

- *Partilhem um momento em que desistiram e não terminaram alguma coisa. Porque é que isso aconteceu?*

Leiam Atos 20:24.

Durante quanto tempo conseguem sustentar a respiração? Cada pessoa estima um tempo e revezam-se para tentar alcançar o vosso objetivo. O resto da família aplaude durante a tentativa. Fiquem em segurança!

- *Ficou mais difícil à medida que se aproximaram do tempo do objetivo?*
- *O que torna a corrida difícil às vezes? O que pode nos parar ou atrasar numa corrida?*

Leiam sobre a maratona e John Akhwari.

Conversem com Deus: Como a vossa família está a praticar a corrida esta semana, falem sobre oportunidades de partilhar a história de Jesus com os outros. Orem juntos para que Deus vos dê a ousadia e a confiança.



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.

Descansem e falem



Correr para ganhar o prémio

- *Em que é que o facto de saber que haverá um prémio muda a maneira como correm numa corrida?*

Leiam [1 Coríntios 9:24](#).

- Como é a vossa vida comparada a uma longa corrida?
- O que vos ajuda a correr a corrida?

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

Conversem com Deus: Pensem na vossa comunidade local. Quem precisa de esperança agora? Façam 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 quilómetros. Na marca de meia distância, ele caiu com gravidade e deslocou o joelho e o ombro. Ele parou e desistiu? Não, ele continuou a correr, mesmo não conseguindo vencer a corrida. Ele correu à medida que o sol se punha e o percurso ficou escuro. Ele correu sozinho. Ele caminhou quando não conseguia mais correr. Ele correu depois dos vencedores terem recebido as suas medalhas. Ele correu para o estádio e atravessou a linha de chegada, enquanto os poucos espectadores restantes aplaudiam. Ele correu para terminar a corrida.

Após a corrida, perguntaram-lhe porque é que ele continuou a correr quando ele já não tinha hipótese de ganhar. Ele respondeu: “O meu país não me mandou mais de 8000 quilómetros para começar a corrida, eles mandaram-me mais de 8000 quilómetros para a terminar.”



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

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

Como é que a vossa família pode mostrar coragem e perseverança tal como John Stephen Akhwari?



Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line 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, de todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio. Corram de forma a obter o prêmio.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Comam muitos vegetais todos os dias. Os especialistas sugerem comer cinco ou mais porções (mãos cheias) por dia.



Mais informações

Esperamos que tenham gostado de *family.fit rápido*. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo. É gratuito!

Encontrarão sessões completas de *family.fit* no site <https://family.fit>. Partilhem com outras pessoas.

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

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:



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



TERMOS E CONDIÇÕES

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.



family.ft

