

A corrida final — Semana 2
Treino para a tua 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	Toques no ombro de urso	Ler e discutir 1 Coríntios 9:25-26
DIA 2	Passar Alpinistas	Ler e discutir 1 Coríntios 9:25-26
DIA 3	Desafio global de alpinistas	Ler e discutir 1 Coríntios 9:25-26

Paulo continua a ensinar-nos sobre a vida usando a metáfora de um atleta. Esta semana é só sobre treino! Não devemos viver a vida sem um alvo, mas sim começar a treinar para ganhar o prémio no final da corrida.

Encontra-se na Bíblia em **1 Coríntios 9:25-26**.

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



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

Descansem e falem



Treino para a tua corrida

- *Quando é que treinaram intensivamente para alguma coisa? Como é que foi?*

Leiam 1 Coríntios 9:25-26.

Os seguidores de Jesus estão a correr numa corrida chamada “vida”.

- *Porque é que o treino é importante numa corrida?*

Trabalhem em conjunto para criar uma lista de maneiras que nos ajudam a treinar como seguidores de Jesus. Escrevam cada um delas em pedaços de papel separados e espalhem-nos pela vossa casa / quintal num traçado de percurso. Revezem-se para executar o percurso enunciando cada “maneira” à medida passam por cima dela.

Conversem com Deus: Cada um vá para o pedaço de papel onde precisa de melhorar o seu treino. Coloquem-se no ponto de partida da corrida e passem algum tempo pedindo a Deus que vos ajude a crescer nisso. Executem o percurso juntos para terminar.

DIA 2

Ficar ativos



Passar Alpinistas

Façam 10 alpinistas e passem para a próxima pessoa. Continuem até terem completado 100 em família.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Descansem e falem



O treino requer disciplina

- *Numa escala de 1 a 10, classifiquem o quão bem concluem as tarefas com as quais se comprometem.*

Leiam 1 Coríntios 9:25-26.

Criem algumas ações e recitem os versículos juntos.

- *O que é ser alguém sem um alvo?*
- *O que ajuda o treino a ser eficaz?*

O treino requer disciplina. Encorajar um ao outro ajuda.

Criem um “grito de guerra” familiar que declare o vosso compromisso de treinar intensivamente para Jesus.

Leiam sobre corrida de velocidade e Wilma Rudolph.

Conversem com Deus: Agrupem-se em equipa familiar, recitem o vosso grito de guerra e, em seguida, orem para que todos cresçam em compromisso e disciplina.



Desafio global

Desafio global de alpinistas

- *Quantos alpinistas a vossa família consegue fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantos alpinistas 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



Treinar para o prémio eterno

- *Qual o prémio que tem mais significado para vocês? Porquê?*

Leiam [1 Coríntios 9:25-26](#). Incluam ações.

- *Qual é o prémio de que Paulo fala que vai durar para sempre?*

Cada pessoa pensa numa “estratégia de treino para seguir Jesus” durante os próximos 7 dias. Por exemplo, orar todas as manhãs. Escrevam num quadro. Vejam quem consegue fazer a estratégia todos os dias. Planeiem um prémio para cada pessoa.

Conversem com Deus: Pensem nas pessoas que conhecem que estão a lutar para serem seguidores de Jesus. Fiquem num círculo com as mãos direitas umas sobre as outras no centro enquanto oram por cada pessoa. Quando a mão de cima bater na torre de mãos, grem AMÉN.

A corrida de velocidade

Wilma Rudolph era uma velocista campeã que treinou intensamente para superar todos os obstáculos que enfrentava.

Ela nasceu prematuramente no seio de uma família afro-americana na década de 1940. Com 20 irmãos e irmãs, havia poucos recursos para a ajudar a tornar-se campeã. Em criança ela contraiu poliomielite e teve que usar braçadeiras de perna. No entanto, ela tinha uma determinação incrível.

Surpreendendo os médicos, ela superou a poliomielite aos 12 anos e começou a andar novamente. Para ficar mais forte, ela dedicou-se ao atletismo.

Surpreendentemente, oito anos depois ela foi aos Jogos Olímpicos de Verão de 1960 em Roma e ganhou três medalhas de ouro!

Wilma mostrou que manter a mente focada no prémio é uma grande motivação para o treino. “Não se pode ter o triunfo sem a luta!” ela disse.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

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

O que é que a vossa família pode aprender com isto?



Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [1 Coríntios 9:25-26](#) (NIV).

Passagem bíblica — 1 Coríntios 9:25-26 (NVI)

Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre. Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo e não luto como quem esmurra o ar.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Caminhem o máximo possível. Agendem a caminhada no vosso dia normal. De que maneiras criativas podem fazer isto? Não usem sempre o carro ou o autocarro.



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

