

A Corrida Final — Semana 3

Corra com seu time!

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

| | | |
|--|--|---|
|  |  Seja ativo <i>4 minutos</i> |  Descanse e Converse <i>3 minutos</i> |
| DIA 1 | Caia no chão | Leia e discuta 1 Coríntios 12:12 |
| DIA 2 | Caminhada de Confiança | Leia e discuta 1 Coríntios 12:12 |
| DIA 3 | Desafio global de agachamento | Leia e discuta 1 Coríntios 12:12 |

Neste versículo, e na passagem na qual ele é encontrado, Paulo nos lembra que todos temos dons e habilidades diferentes para servir um corpo — um time. Paulo usa nossa familiaridade com nossos corpos para mostrar o quão importante somos uns para os outros. Nós corremos a corrida da vida em equipe!

Pode ser encontrada na Bíblia em **1 Coríntios 12:12**.

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 pode 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 corrida da vida.



DIA 1

Seja ativo



Caia no chão

Corra pela sala ou no quintal enquanto você faz essa 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



Um corpo — muitas partes

- *Converse sobre um momento em que a habilidade de outra pessoa foi uma grande ajuda para você.*

Leia **1 Coríntios 12:12**.

Pegue o equipamento e os ingredientes necessários para fazer um bolo que a família gosta. Coloque-os em sua mesa e reúna a família.

Paulo nos diz que o “Time Jesus” é composto por muitos membros diferentes com dons diferentes. Revezem-se para segurar um dos itens e descrever um de seus dons ou habilidades.

- *Por que é importante que todos contribuam com dons e habilidades diferentes para o time?*

Converse com Deus: Escreva cada um dos dons que você nomeou em pedaços de papel individuais. Coloque todos eles em um pote. Dê graças a Deus pelos dons uns dos outros.

DIA 2

Seja ativo



Caminhada de Confiança

Trabalhe em duplas. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um objetivo. Coloque alguns obstáculos para tornar a caminhada mais desafiadora. Se possível, faça isso lá fora. Troque as funções depois de algum tempo.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

Descanse e Converse



Precisamos do time

- *Quais são algumas atividades que não podem ser feitas sozinhas?*

Leia **1 Coríntios 12:12**.

Em uma folha grande de papel, desenhe uma imagem de um corpo humano (trace em torno de uma criança pequena). Fale sobre como as diferentes partes do corpo fazem uma equipe.

- *O que aconteceria com o corpo se uma parte não funcionasse? (por exemplo: pernas, mãos, orelhas)*
- *Por que o corpo precisa de cada parte?*

Leia sobre futebol cego e como os jogadores trabalham habilmente como time.

Converse com Deus: Ore para que os dons de cada pessoa possam ser usados bem na família.



Desafio global

Desafio global de agachamento

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

Cada membro da família faz tantos agachamentos quanto possível em 90 segundos. Some as pontuações para o total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir a pontuação da sua família.

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

Descanse e Converse



Somos um grande time

- *Quem ajuda você a crescer em sua vida e fé?*

Leia **1 Coríntios 12:12**.

- *Você pode citar algumas pessoas do passado que serviram fielmente a Jesus?*

Fazemos parte de um time que acompanha Jesus por milhares de anos. É um grande time.

- *Qual é uma das razões mais importantes pelas quais você é um seguidor de Jesus hoje?*

Converse com Deus: Junte algumas tiras estreitas de papel para fazer uma tira longa. Revezem-se para desenhar a figura de um palito, conectada à figura anterior, e escreva os nomes das pessoas do passado e do presente. Ao escrever e desenhar, agradeça a Deus por cada pessoa.

Futebol cego

O futebol cego é um jogo como o futsal com cinco jogadores em cada equipe. Ele é projetado para atletas com deficiência visual. Os jogadores usam vendas (exceto o goleiro), então todos jogam o jogo em cegueira total. Faz parte das Para-olimpíadas (Olimpíadas “Paralelas”).

É um dos esportes de equipe mais incríveis para assistir. É jogado com tanta velocidade e precisão, é difícil acreditar que os jogadores não conseguem ver a bola. A multidão deve permanecer em silêncio para que os jogadores possam ouvir o pequeno sino na bola para localizá-la. Cada equipe deve se comunicar muito bem entre si para saber onde outros membros da equipe estão posicionados.

O Brasil tem sido o campeão em eventos recentes.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?

O que sua família pode aprender com isso?



Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [1 Coríntios 12:12 \(NVI\)](#).

Passagem bíblica — 1 Coríntios 12:12 (NVI)

Ora, assim como o corpo é uma unidade, embora tenha muitos membros, e todos os membros, mesmo sendo muitos, formam um só corpo, assim também com respeito a Cristo.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Perdoe um ao outro diariamente. Não leve ressentimento e raiva para dormir com você. Tente corrigir relacionamentos machucados prontamente e sinceramente. Peça a ajuda de Deus.



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 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

