

A corrida final — Semana 3
Corre com a tua equipa!

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 1 Coríntios 12:12 |
| DIA 2 | Caminhada da Confiança | Ler e discutir 1 Coríntios 12:12 |
| DIA 3 | Desafio global de agachamento | Ler e discutir 1 Coríntios 12:12 |

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

Encontra-se na Bíblia em **1 Coríntios 12:12**.

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



Um corpo — muitas partes

- *Falem sobre uma situação em que a habilidade de outra pessoa foi uma grande ajuda para vocês.*

Leiam **1 Coríntios 12:12**.

Juntem os utensílios e os ingredientes necessários para fazer um bolo que a família gosta. Coloquem-nos na vossa mesa e juntem-se à volta dela.

Paulo diz-nos que a “Equipa Jesus” é composta por muitos membros diferentes com dons diferentes. Revezem-se para segurar um dos itens e descrever um dos vossos dons ou habilidades.

- *Por que é importante que todos tragamos dons e habilidades diferentes para a equipa?*

Conversam com Deus: Escrevam cada um dos dons que nomearam em pedaços de papel individuais. Coloquem-nos todos num recipiente. Agradeçam a Deus pelos dons uns dos outros.

DIA 2

Ficar ativos



Caminhada da Confiança

Trabalhem em pares. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um ponto. Coloquem alguns obstáculos para tornar o percurso mais desafiador. Se possível, façam isso no exterior. Troquem as funções após algum tempo.



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

Descansem e falem



Precisamos da equipa

- *Quais são algumas atividades que não se conseguem fazer individualmente?*

Leiam **1 Coríntios 12:12**.

Numa folha grande de papel, desenhem uma imagem de um corpo humano (contornem uma criança pequena). Falem sobre como as partes do corpo fazem uma equipa.

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

Leiam sobre blind football (futebol cego) e como os jogadores trabalham habilmente como equipa.

Conversem com Deus: Orem para que os dons de cada pessoa possam ser usados para o bem da família.



Desafio global

Desafio global de agachamento

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

Cada membro da família faz tantos agachamentos 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



Somos uma grande equipa

- *Quem vos ajuda a crescer na vossa vida e fé?*

Leiam **1 Coríntios 12:12**.

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

Fazemos parte de uma equipa que segue Jesus há milhares de anos. É uma grande equipa.

- *Qual é uma das razões mais importantes pelas quais vocês são seguidores de Jesus hoje?*

Conversem com Deus: Juntem a algumas tiras estreitas de papel para fazer uma tira longa. Revezem-se para desenhar uma figura de uma vara, ligada à figura anterior, e escrevam os nomes das pessoas passadas e presentes. Ao escrever e desenhar, agradeçam a Deus por cada pessoa.

Blind football (Futebol cego)

O Blind Football é um jogo como o futsal com cinco jogadores em cada equipa. Ele é direcionado para atletas com deficiência visual. Os jogadores usam vendas (exceto o guarda-redes), então todos jogam o jogo em cegueira total. Faz parte dos Jogos Paraolímpicos (Jogos Olímpicos “Paralelos”).

É um dos desportos de equipa mais incríveis para assistir. É jogado com tanta velocidade e precisão que 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 dentro da bola para localizá-la. Cada equipa deve comunicar muito bem entre si para que saibam onde estão posicionados outros membros da equipa.

O Brasil tem sido o campeão em eventos recentes.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

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 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

Perdoem uns aos outros diariamente. Não levem ressentimento e raiva para a cama convosco. Tentem corrigir relacionamentos magoados rápida e sinceramente. Peçam a ajuda de Deus.



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

