

A Corrida Final — Semana 4  
**Valorize os outros na 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:

	 <b>Seja ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Pegue a cauda	Leia e discuta Filipenses 2:3-4
<b>DIA 2</b>	Pranchas para cima e para baixo	Leia e discuta Filipenses 2:3-4
<b>DIA 3</b>	Desafio Global de Prancha	Leia e discuta Filipenses 2:3-5

Paulo está escrevendo uma carta de amor para a igreja em Filipos. Ele está escrevendo da prisão em Roma. Suas palavras são encorajadoras e diretas, como um treinador preparando uma equipe para o jogo. Ele fala em valorizar os outros.

Pode ser encontrada em [Filipenses 2:3-5](#).

**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 impulse sua nação ao topo da nossa tabela de classificação 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



### Pegue a cauda

Todo mundo usa um lenço ou uma toalha pequena como uma “cauda” enfiada na parte de trás das calças. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

## Descanse e Converse



### Servindo a si mesmo?

- *Quando você disse pela última vez, “Eu quero...” ou “Eu não quero...”?*

Leia Filipenses 2:3-4.

Jogue um jogo rápido de “Você não pode dizer SIM ou NÃO”. Revezem-se em torno de um círculo para fazer perguntas à próxima pessoa. Cada vez que eles respondem “sim” ou “não” (ou acenam ou balançam a cabeça) eles devem correr ao redor do círculo.

- *Como você se sentiu quando conseguiu que alguém dissesse “sim” ou “não”?*
- *Paulo disse: “Não faça nada por ambição egoísta ou vã presunção.” O que isso significa?*

**Converse com Deus:** Revezem-se novamente ao redor do círculo com cada pessoa orando pela próxima pessoa depois de perguntar: “Como posso orar por você?”

## DIA 2

### Seja ativo



#### Pranchas para cima e para baixo

Comece na posição da prancha em seus cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mude seu peso e pressione para cima para que você seja apoiado em suas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Então volte aos cotovelos.

Faça 10 repetições e descanse. Faça duas rodadas.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

### Descanse e Converse



#### Coloque os outros antes de você

- *Que interesses você tem que não são compartilhados por outras pessoas na família?*

Leia Filipenses 2:3-4.

- *Por que é bom valorizar os outros e colocar os interesses deles antes dos seus?*

Formem uma fila e coloque as mãos nos ombros da pessoa na frente. Dê a eles uma massagem nos ombros. Agora vire na outra direção e massageie a nova pessoa à sua frente.

- *O que você notou sobre essa atividade?*

Leia sobre os campeões de Salto com Vara do Japão.

**Converse com Deus:** Cada pessoa nomeia um interesse de outro membro da família e ora por essa pessoa.



## Desafio global

### Desafio Global de Prancha

- *Por quantos segundos sua família pode fazer uma prancha contínua?*

Cada membro da família faz uma prancha por no máximo 90 segundos. Combine 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



### Jesus colocou os outros em primeiro lugar

Leia [Filipenses 2:3-5](#).

No versículo 5 Paulo continua dizendo porque devemos colocar os outros em primeiro lugar — porque Jesus fez assim. Jesus nos mostrou como valorizar os outros. Precisamos da mentalidade dele. Discuta a mentalidade de Jesus.

Faça uma lista de pessoas que você acha que precisam ser mais valorizadas em sua comunidade.

- *Como você pode vê-los como Jesus faz?*

**Converse com Deus:** Imagine como Jesus pode ver cada pessoa na comunidade e valorizá-la. Escolha uma ou mais pessoas na lista e ore por elas.

# Salto com Vara

*Salto com vara é um esporte corajoso e inspirador. Os concorrentes se atiram até 5 metros de altura na extremidade de uma vara flexível para passar por cima de uma barra e pousar em um colchão abaixo.*

*Nas Olimpíadas de 1936, apenas um competidor americano e dois japoneses permaneceram na competição de vara. Eventualmente, os dois atletas japoneses, Shuhei Nishida e Sueo Oe, estavam competindo pelas medalhas de prata e bronze. Ambos saltaram da mesma altura. Eles eram amigos íntimos e perguntaram se a competição poderia ser interrompida para que pudessem compartilhar a honra. As autoridades disseram que a competição deveria continuar. Mais tarde, após a revisão, um foi premiado com a medalha de prata e o outro com o bronze. Mas eles tiveram uma solução criativa. Eles cortaram as medalhas ao meio e fizeram duas novas, ambas meio prata e meio bronze. Eles passaram a ser conhecidos como as “medalhas da amizade”.*



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

*Como essa história o inspira?*

*Como sua família pode colocar os outros em primeiro lugar?*



# Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Filipenses 2:3-5](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — Filipenses 2:3-5 (NVI)**

Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. <sup>5</sup>Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus.

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Faça refeições juntos. Os relacionamentos são importantes e uma família ocupada precisa encontrar maneiras de se conectar todos os dias. Uma refeição em família é o lugar ideal para se reconectar, valorizar uns aos outros e compartilhar ideias.



# 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

