

A corrida final — Semana 4
Valoriza os outros na 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	Agarrar a cauda	Ler e discutir Filipenses 2:3-4
DIA 2	Pranchas cima- baixo	Ler e discutir Filipenses 2:3-4
DIA 3	Desafio global prancha	Ler e discutir Filipenses 2:3-5

Paulo está a escrever uma carta de amor para a igreja em Filipos. Ele está a escrever a partir da prisão em Roma. As suas palavras são encorajadoras e diretas, como um treinador a preparar uma equipa para o jogo. Ele fala em valorizar os outros.

Encontra-se em [Filipenses 2:3-5](#).

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



Agarrar a cauda

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Se um elemento perder a sua cauda, faz cinco flexões e continua o jogo. Divirtam-se.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Descansem e falem



Servindo a si mesmo?

- *Quando é que disseram pela última vez, “Eu quero...” ou “Eu não quero...”?*

Leiam Filipenses 2:3-4.

Joguem um jogo rápido de “Tu não podes dizer SIM ou NÃO”. Revezem-se num círculo para fazer perguntas à pessoa seguinte. Cada vez que eles respondem “sim” ou “não” (ou acenam ou balançam a cabeça) eles devem correr ao redor do círculo.

- *Como é que se sentiram quando conseguiram que alguém dissesse “sim” ou “não”?*
- *Paulo disse: “Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade.” O que é que isso significa?*

Conversam com Deus: reveze-se novamente ao redor do círculo com cada pessoa orando pela pessoa seguinte depois de perguntar: “Como posso orar por ti?”

DIA 2

Ficar ativos



Pranchas cima-baixo

Comecem na posição de prancha nos cotovelos e dedos dos pés com o corpo em linha reta. Mudem o vosso peso e pressionem para que fiquem apoiado nas mãos - mão esquerda, em seguida, mão direita. Voltem aos cotovelos.

Façam 10 repetições e descansem. Façam duas séries.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Descansem e falem



Colocar os outros antes de vocês

- *Que interesses vocês têm que não são partilhados por outros na família?*

Leiam Filipenses 2:3-4.

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

Façam uma fila para um lado e coloquem as mãos nos ombros da pessoa à vossa frente. Deem-lhe uma massagem nos ombros. Agora virem-se na direção oposta e massagem a nova pessoa à vossa frente.

- *O que é que notaram sobre essa atividade?*

Leiam sobre os campeões de salto à vara do Japão.

Conversem com Deus: Cada pessoa indica um interesse de outro membro da família e ora por essa pessoa.



Desafio global

Desafio global prancha

- *Durante quantos segundos a vossa família consegue fazer uma prancha contínua?*

Cada membro da família faz uma prancha durante no máximo 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

Jesus colocou os outros em primeiro lugar

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

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

Façam uma lista de pessoas que acham que precisam ser mais valorizadas na vossa comunidade.

- *Como é que podem vê-los, tal como Jesus faz?*

Conversem com Deus: Imaginem como Jesus poderá ver cada pessoa na comunidade e valorizá-la. Escolham uma ou mais pessoas na lista e orem por elas.

Salto à vara

O salto à vara é um desporto corajoso e inspirador. Os concorrentes atiram até 5 metros de altura na extremidade de uma vara flexível para passar uma barra e aterrar num tapete abaixo.

Nos Jogos Olímpicos de 1936, apenas um competidor americano e dois japoneses permaneceram na competição de salto à vara. Os dois atletas japoneses, Shuhei Nishida e Sueo Oe, estavam a competir pelas medalhas de prata e bronze. Ambos saltaram a mesma altura. Eles eram amigos íntimos e perguntaram se a competição poderia ser interrompida para que pudessem partilhar a honra. As autoridades disseram que a competição devia continuar. Mais tarde, após a análise, um foi premiado com a medalha de prata e o outro com o bronze. Mas eles tinham 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 de amizade”.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

Como é que essa história vos inspira?

Como é que a vossa família pode colocar os outros em primeiro lugar?



Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita 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 vocês mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. ⁵Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus

Dica de saúde para viver por muito tempo

Comam 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 partilhar ideias.



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

