

A corrida final — Semana 5  
**Prosseguir para o alvo!**

**family.fit**  
**fast**

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa  
*família.fitness.fé.diversão*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 <b>Ficar Ativos</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar e Falar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Desafio de jogos	Ler e discutir Filipenses 3:12-14
<b>DIA 2</b>	Pedras de pisar	Ler e discutir Filipenses 3:12-14
<b>DIA 3</b>	Desafio global burpee	Leiam e discutam Filipenses 3:12-14

O principal objetivo de Paulo na vida é realmente conhecer Cristo, experimentar o poder de Cristo na sua vida e tornar-se mais semelhante a Ele. Paul sabe que ainda não atingiu o seu objetivo, mas tal como um atleta numa corrida, ele está determinado a continuar a correr em direção à linha de chegada. Como Paulo, nós também devemos seguir em direção ao alvo.

Encontra-se na Bíblia em [Filipenses 3:12-14](#).

**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



### Desafio de jogos

Todos estão deitados de barriga para baixo ao longo de uma linha. Uma pessoa grita o nome de um desporto— por exemplo, basquetebol. Todos correm para o outro lado da sala e fingem driblar uma bola à medida que vão, e depois deitam-se novamente. Revezem-se para dizer o desporto. Sejam criativos!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

## Descansem e falem



### Continuar

- *Quando é que ultimamente sentiram vontade de desistir, mas decidiram avançar?*

Leiam Filipenses 3:12-14.

Tentem definir temporizadores para coisas que gostam de fazer rapidamente ao longo do dia. Por exemplo, definam um temporizador de 2 minutos para escovar os dentes e definam um temporizador de 15 minutos para “sem tecnologia” na hora do jantar.

- *Foi difícil continuar até o temporizador desligar?*
- *Quais são alguns dos vossos pequenos alvos na vida?*
- *Porque é que é importante ter pequenos alvos alinhados ao vosso grande objetivo na vida?*

**Conversem com Deus:** Orem para que, tal como Paulo, se lembrem de que ainda não chegaram, mas que precisam continuar na corrida da vida.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Pedras de pisar

Trabalhem em equipa para ir de um lado da sala ao outro, andando em apenas duas ‘pedras de pisar’. Uma “pedra de pisar” pode ser uma toalha, camisola, tapete, almofada ou outra coisa. Evitem tocar no chão, ajudando-se uns aos outros a equilibrar.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### Descansem e falem



#### Não olhar para trás

- *De que sucesso ou fracasso na vossa vida se lembram de tempos a tempos?*

Leiam Filipenses 3:12-14.

Juntos, escrevam uma lista de algumas das coisas que podem impedir ou distrair os seguidores de Jesus de correr a corrida. Depois, peguem o papel e atirem-no para o lixo.

- *Porque é que Paulo olha para a frente em vez de olhar para trás?*

Leiam sobre o ténis de mesa e Josephine Medina.

**Conversem com Deus:** A vossa família tem uma história de sucesso ou fracasso no seu percurso? Orem para que não fiquem tentados a descansar sobre sucessos passados ou desanimar por fracassos passados enquanto correm a corrida.



## Desafio global

### Desafio global burpee

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

Cada membro da família faz tantos burpees 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



### Concentrar-se na linha de chegada

- *Que recompensa vos foi prometida por terminarem uma tarefa difícil?*

Leiam [Filipenses 3:12-14](#).

Numa longa tira de papel, escrevam o que Jesus promete nos dar se continuarmos a segui-Lo até o fim.

- *Porque é que focarmo-nos na linha de chegada nos ajuda a alcançar os nossos alvos?*

Transformem esta tira de papel numa linha de chegada e corram para ele em família para lembrar de continuarem focados no nosso maior alvo na vida.

**Conversem com Deus:** Orem pela ajuda de Deus para que sejam um exemplo para os outros em pressionar “para o objetivo de ganhar o prémio pelo qual Deus nos chamou”.

## Ténis de mesa

*Josephine Medina contraiu poliomielite quando era criança, o que afetou o crescimento das suas pernas. Ela foi incentivada pelo seu pai, que tinha competido na equipa nacional, a aprender ténis de mesa. Ela tornou-se tão boa no jogo que ela também foi selecionada para a equipa nacional. No entanto, mais tarde ela foi informada de que não poderia competir porque tinha uma deficiência. A sua paixão e determinação pelo jogo permaneceram fortes. Ela recusou-se a desistir do seu alvo. Ela continuou a jogar ténis de mesa e juntou-se à equipa paraolímpica, ganhando uma medalha de bronze no Rio de Janeiro em 2016.*

*“Eu só quero provar que a deficiência não é um obstáculo para alcançar os seus alvos. É apenas um instrumento para alcançar o sucesso na sua vida.”*



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

*Como é que a vossa família pode aprender com Josephine?*



# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [Filipenses 3:12-14](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — Filipenses 3:12-14 (NVI)**

Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus. Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.



## Dica de saúde para viver por muito tempo

Tomem boas decisões para o meio ambiente.

Tenham como objetivo reduzir o uso de plásticos. Eliminem os resíduos plásticos com cuidado para que não se torne um problema ambiental para nossos filhos. Sozinhos, não podemos resolver todos os problemas globais, mas cada um de nós pode fazer algo local.



# 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](mailto: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

