

A Corrida Final — Semana 5
Avance para o gol!

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	Desafio de jogos	Leia e discuta Filipenses 3:12-14
DIA 2	Pedras do caminho	Leia e discuta Filipenses 3:12-14
DIA 3	Desafio global de burpee	Leia e discuta Filipenses 3:12-14

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

Isto é encontrado na Bíblia em [Filipenses 3:12-14](#).

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 impulsione 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



Desafio de jogos

Todos ficam deitados de barriga para baixo em uma fila. Uma pessoa fala o nome de um esporte — por exemplo, basquete. Todos correm para o outro lado da sala e fingem bater uma bola, depois se deitam novamente. Revezem-se para escolher o esporte. Seja criativo!



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

Descanse e Converse



Continue

- *Quando você sentiu vontade de desistir, mas decidiu avançar?*

Leia Filipenses 3:12-14.

Tente definir cronômetros para coisas que você gosta de fazer rapidamente ao longo do dia. Por exemplo, defina um cronômetro de 2 minutos para escovar os dentes e defina um cronômetro de 15 minutos para “sem tecnologia” na hora do jantar.

- *Foi difícil continuar até o cronômetro desligar?*
- *Quais são alguns de seus pequenos objetivos na vida?*
- *Por que é importante ter pequenos objetivos alinhados ao seu grande objetivo na vida?*

Converse com Deus: Ore para que, como Paulo, você se lembre de que ainda não chegou, mas precisa continuar na corrida da vida.

DIA 2

Seja ativo



Pedras do caminho

Trabalhe em equipe para ir de um lado da sala para o outro, ficando em apenas duas “pedras”. Uma “pedra” pode ser uma toalha, camiseta, tapete, travesseiro ou outra coisa. Evite tocar no chão ajudando uns aos outros a se equilibrar.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

Descanse e Converse



Não olhe para trás

- *Que sucesso ou fracasso em sua vida você se lembra de tempos em tempos?*

Leia Filipenses 3:12-14.

Juntos, escreva uma lista de algumas das coisas que podem impedir ou distrair seguidores de Jesus de correr a corrida. Então, pegue o papel e jogue-o no lixo.

- *Por que Paulo está olhando adiante em vez de olhar para trás?*

Leia sobre o tênis de mesa e Josephine Medina.

Converse com Deus: Sua família tem uma história de sucesso ou fracasso? Ore para que você não fique tentado a descansar sobre sucessos passados ou desanimar por fracassos passados enquanto corre a corrida.



Desafio global

Desafio global de burpee

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

Cada membro da família faz tantos burpees quanto possível em 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



Concentre-se na linha de chegada

- *Que recompensa lhe foi prometida por terminar uma tarefa difícil?*

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

Em uma longa tira de papel, escreva o que Jesus promete nos dar se continuarmos O seguindo até o fim.

- *Por que focar na linha de chegada nos ajuda a alcançar nossos objetivos?*

Transforme este pedaço de papel em uma linha de chegada e percorra-o em família para lembrar de continuar focando em nosso maior objetivo na vida.

Converse com Deus: Ore para que a ajuda de Deus seja um exemplo para os outros de pressionar “para o objetivo de ganhar o prêmio pelo qual Deus nos chamou”.

Tênis de mesa

Josephine Medina contraiu poliomielite quando criança, o que afetou o crescimento de suas pernas. Ela se inspirou a aprender tênis de mesa com seu pai, que competiu pela equipe nacional. Ela se tornou tão boa no jogo que ela também foi selecionada para a seleção. No entanto, mais tarde ela foi informada de que não poderia competir porque tinha uma deficiência. Sua paixão e determinação pelo jogo permaneceram fortes. Ela se recusou a desistir de seu objetivo. Ela continuou jogando tênis de mesa e se juntou à equipe paralímpica, eventualmente ganhando uma medalha de bronze no Rio de Janeiro em 2016.

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



[https://youtu.be/ W8TO0OsT4I](https://youtu.be/W8TO0OsT4I)

Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?

Como sua família pode aprender com Josephine?



Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui 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 que eu faço: Esquecendo o que está por trás e me esforçando para o que está por vir, prossigo em direção ao objetivo de ganhar o prêmio pelo qual Deus me chamou de céu em Cristo Jesus.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Tome boas decisões para o meio ambiente. Tenha como objetivo reduzir o uso de plásticos. Elimine 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 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

