

A corrida final — Semana 8  
**Desenvolver o teu caráter!**

**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>	Formigas num tronco	Ler e discutir Colossenses 3:12
<b>DIA 2</b>	20, 15, 10, 5	Ler e discutir Colossenses 3:12
<b>DIA 3</b>	Desafio global de patinador de velocidade	Ler e discutir Colossenses 3:12

Nesta carta, Paulo dá aos crentes alguma sabedoria muito prática e valiosa sobre como viver para Cristo em comunidade com os outros. Qualidades atraentes, como bondade e humildade, vêm de Jesus. Precisamos usá-las como roupas.

Encontra-se na Bíblia em **Colossenses 3:12**.

**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



### Formigas num tronco

Todos permanecem num 'tronco' (uma linha, parede baixa ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Coloquem temporizador.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

## Descansem e falem



### Colocar bondade e compaixão

- *Descrevam alguém que vocês diriam que é realmente bondoso.*

Leiam Colossenses 3:12.

- *O que é que este versículo nos diz sobre como Deus nos vê?*

Somos escolhidos, santos e amados. Deus separou-nos para viver e comportarmo-nos como Jesus fez e crescer cada vez mais como Ele a cada dia. Desenvolver o caráter de Jesus é como vestir roupas.

Coloquem duas peças de roupa (para bondade e compaixão) enquanto fala sobre como isto poderia parecer para cada um de vocês esta semana.

**Conversem com Deus:** Pensem em pessoas que precisam conhecer a compaixão e a bondade de Deus hoje. Orem por elas agora.

## DIA 2

### Ficar ativos



**20, 15, 10, 5**

Comecem com ‘mais cinco’, em seguida, façam:

- 20 polichinelos
- 15 patinadores de velocidade
- 10 flexões
- 5 agachamentos

Terminem com “Mais Cinco”. Façam três séries sem descanso entre elas.

### Descansem e falem



#### Colocar humildade e mansidão

- *Falem sobre momentos em que precisaram ser mansos.*

Coloquem as roupas que usaram na primeira sessão e adicionem mais duas peças para “humildade” e “mansidão”.

Leiam Colossenses 3:12.

- *Vocês são bons a ouvir os conselhos dos vossos pais, amigos ou treinadores?*

Ouvir outras pessoas para aprender com eles mostra que estamos a crescer em humildade, em vez de pensarmos que sabemos tudo.

Leiam sobre vela e Lawrence Lemieux.

**Conversem com Deus:** Cada pessoa desenha uma imagem de si própria. Coloquem-nas juntas e escrevam as cinco palavras de Colossenses 3:12 ao redor da vossa família. Ao adicionar cor à vossa foto, orem uns pelos outros.



## Desafio global

### Desafio global de patinador de velocidade

- *Quantos patinadores de velocidade a vossa família consegue fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantos patinadores de velocidade 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



### Colocar paciência

- *Pelo que é que acham difícil esperar?*

Coloquem as vossas quatro peças de roupa e adicionem mais uma.

Leiam [Colossenses 3:12](#).

Definam um cronómetro de 1 minuto e esperem em silêncio enquanto pensam em momentos em que vocês ou os vossos amigos passaram por desafios que testaram a vossa paciência. Falem sobre esses momentos.

- *Alguma coisa ajudou? O que é que vocês/eles aprenderam?*

Embora possam surgir sentimentos de frustração, estas também são oportunidades para aprender lições de vida.

**Conversem com Deus:** Todos precisamos de paciência. Orem e peçam ajuda a Deus para crescer pessoalmente nesta área.

# Vela

*O marinheiro canadiano, Lawrence Lemieux, estava a competir numa corrida de vela nas Olimpíadas de 1988, na Coreia do Sul, quando os mares ficaram muito difíceis. Lemieux estava na frente da corrida com outro barco quando viu que um de seus concorrentes tinha virado e corria o risco de se afogar. Ele mudou de rumo, ajudou a resgatar os velejadores e depois retomou a corrida. Custou-lhe tempo. Ele não conseguiu ganhar uma medalha e cruzou a linha de chegada em <sup>11º</sup> lugar. Ao colocar os outros em primeiro lugar, ele perdeu a corrida, mas mostrou os melhores atributos de um atleta. Ele escolheu compaixão e bondade ao invés de ganhar.*

*Os responsáveis disseram: “Pelo seu espírito desportivo, auto-sacrifício e coragem, incorpora tudo o que está certo com o ideal olímpico.”*



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

*Como é que a vossa família se pode desenvolver nesta área?*



# Palavras da Semana

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

## **Passagem bíblica — Colossenses 3:12 (NVI)**

Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência.



## Dica de saúde para viver por muito tempo

Saiam para o exterior e aproveitem a natureza. Façam caminhadas, nadem, corram, façam jardinagem ou desfrutem de uma zona selvagem 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

