

A corrida final — Semana 9  
**Amar e perdoar os outros!**

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

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



# 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>	Círculos de braços e formas com o corpo	Ler e discutir Colossenses 3:13-14
<b>DIA 2</b>	Desafio de prancha e lunge	Ler e discutir Colossenses 3:13-14
<b>DIA 3</b>	Desafio global lunge	Ler e discutir Colossenses 3:13-14

Paulo desafia os crentes em Jesus a viverem de forma diferente. Devemos “suportar uns aos outros”. Isto descreve a paciência que precisamos ter com os outros quando eles falham ou nos enganam. Todos cometemos erros todos os dias e todos precisamos de perdão. Todos nós precisamos de perdoar os outros também. O perdão está no coração do amor e da unidade.

Encontra-se na Bíblia em **Colossenses 3:13-14**.

**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



### Círculos de braços e formas com o corpo

**Círculos de braço:** Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, círculos grandes para a frente, círculos grandes para trás.

**Formas do corpo:** deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços como os ponteiros de um relógio para cada formação.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

## Descansem e falem



### Suportar um ao outro

- *Partilhem como se sentem quando alguém está impaciente convosco.*

Leiam Colossenses 3:13-14.

Cada pessoa é levantada do chão pelo resto da família, começando com a pessoa mais pequena e prosseguindo para a maior.

- *Como se sentiram ao suportar o peso dos outros?*
- *O que significa suportar o outro?*

Todos nós temos que suportar os fracassos daqueles ao nosso redor e eles precisam suportar os nossos fracassos também.

**Conversem com Deus:** Orem pelos outros na vossa família. Orem para que vocês possam suportar os seus erros e fracassos com graça. Agradeçam por cada pessoa.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Desafio de prancha e lunge

Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha, a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna. Façam quatro séries.

### Descansem e falem



#### Perdoar como Deus perdoou

- *Como é pedir perdão?*

Leiam Colossenses 3:13-14.

- *O que é o perdão?*

Cada pessoa desenha a sua imagem numa folha de papel com três setas para lembrá-la destas perguntas:

- 1) uma seta apontando para longe da pessoa — Há alguém a quem eu preciso de pedir desculpa?
- 2) uma seta apontando para a pessoa — Existe alguém que eu preciso perdoar?
- 3) uma seta apontando para cima — Há algo que eu preciso que Deus me perdoe?

Reflitam sobre estas perguntas e juntos partilhem um exemplo de cada um.

Leiam sobre a equipa do Ruanda de voleibol sentado.

**Conversam com Deus:** Peguem no vosso papel e passem algum tempo andando e conversando com Deus sobre isso.



## Desafio global

### Desafio global lunge

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

Cada membro da família faz tantos lunges 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



### O amor traz unidade

- *Onde é que veem o amor a trabalhar na vossa família?*

Leiam [Colossenses 3:13-14](#).

Deem as mãos em círculo e corram um percurso ao redor da vossa casa indo a todas as divisões. Cronometrem-se. Fiquem ligados o tempo todo.

- *Foi fácil? Porque sim ou porque não?*

A unidade pode ser difícil. Se quisermos viver bem uns com os outros, precisamos que o perdão flua livremente em todos os nossos relacionamentos. Esta é uma maneira importante de mostrarmos amor. E o amor é a maneira mais rápida de unir as pessoas.

**Conversem com Deus:** A quem podem mostrar mais amor hoje? Peçam a Deus que vos dê forças para amá-los, mesmo que eles sejam difíceis de amar e tenham falhado convosco.

# Voleibol sentado

*Como é que passam de inimigos a companheiros de equipa?*

*A equipa de voleibol do Ruanda competiu nos Jogos Olímpicos de Londres 2012. Embora não tenham ganho um jogo, eles demonstraram o incrível poder do perdão e do amor dentro da sua equipa.*

*Na década de 1990, o Ruanda sofreu uma terrível guerra civil entre duas tribos, os Tutsis e o Hutus. Dois jogadores de vólei na equipa paraolímpica de 2012, Dominique Bizimana e Jean Rukondo, tinham perdido as pernas em minas terrestres na guerra civil. Um era um Hutu e o outro um Tutsi. Eles tinham boas razões para se odiar, mas em vez disso tornaram-se colegas de equipa e amigos. Eles ajudaram a trazer a unidade para toda a equipa.*

*Eles reconstruíram as suas vidas porque podiam perdoar e aceitar o perdão.*

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

*Como é que a vossa família pode levar o perdão para o próximo nível?*



# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [Colossenses 3:13-14](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — Colossenses 3:13-14 (NVI)**

Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou. Acima de tudo, porém, revistam-se do amor, que é o elo perfeito.



## Dica de saúde para viver por muito tempo

Comam devagar. Especialistas sugerem que vocês comerão menos e se sentirão melhor se abrandarem o vosso ritmo a comer e mastigarem mais cada porção que ingerirem.



# 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

