

A corrida final — Semana 10
A corrida é uma batalha!

family.fit
fast

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



É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Corrida de flexões	Ler e discutir -1 Timóteo 6:11-12
DIA 2	Percurso de obstáculos	Ler e discutir -1 Timóteo 6:11-12
DIA 3	Desafio global de flexões	Ler e discutir -1 Timóteo 6:11-12

Estas palavras são escritas pelo apóstolo Paulo numa carta ao seu bom amigo e aluno, Timóteo. Timóteo é muito mais novo do que Paulo. Juntos, eles viajaram e serviram muitos crentes em diferentes cidades. Paulo procura todas as oportunidades para dar conselhos e ensinar Timóteo a viver uma vida piedosa.

Encontra-se na Bíblia em [1 Timóteo 6:11-12](#).

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



Corrida de flexões

Dividam em duas equipas e fiquem em lados opostos da divisão. Coloquem 21 objetos no meio.

Os membros de cada equipa revezam-se para correr para o centro, fazer cinco flexões, apanhar um objeto e correr de volta para passar à próxima pessoa. Continuem até que todos os objetos estejam apanhados. Qual a equipa que juntou mais objetos?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Descansem e falem



Fugir do que é mau

- *Correm mais rápido quando algo vos persegue ou quando estão a perseguir alguma coisa?*

Leiam 1 Timóteo 6:11-12.

Contém uma lista de coisas pelas quais devemos empenhar-nos. Conseguem nomear os seus opostos?

Muitas vezes subestimamos o mal e pensamos que podemos resistir facilmente a ele, mas isso enreda-nos. É uma luta! É por isso que Paulo nos encoraja a fugir sempre do que é mau. Do que é que precisam de fugir hoje?

Conversem com Deus: Escrevam uma lista pessoal do mal do qual devem fugir. Orem para que Deus vos dê força e sabedoria.

DIA 2

Ficar ativos



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc). Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Descansem e falem



Buscar o que é bom

- *Partilhem o que mais desejam realizar na vida.*

Leiam 1 Timóteo 6:11-12.

Organizem uma pequena caça ao tesouro. Um adulto esconde algumas pistas simples, levando o resto da família ao “tesouro”.

- *Qual é o tesouro que Paulo nos chama para buscar?*

Buscar isso é uma “boa luta da fé”. Requer concentração, disciplina e esforço constante.

- *Por que é que vale a pena fazer destas coisas a busca ao longo da vossa vida?*

Leiam sobre o judo no Japão.

Conversam com Deus: Desenhem a vossa família. Peçam a Deus que vos ajude a buscar a justiça, a piedade, a fé, o amor, a perseverança e a mansidão.



Desafio global

Desafio global de flexões

- *Quantas flexões a vossa família consegue fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantas flexões 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



Agarrar-se à eternidade

- *Como é que se imaginam daqui a 10 anos? O que estarão a fazer?*

Leiam [1 Timóteo 6:11-12](#).

Já imaginaram como será a eternidade? Não tem começo nem fim... é perfeito!

- *Por que é que Paulo nos pede para nos agarrarmos à eternidade como uma tábua de salvação? Ainda mais do que isso — lutar por isso. O que torna a eternidade tão valiosa?*

Conversem com Deus: Com quem gostariam de passar a eternidade? Pensem em todos aqueles de quem não desejam separar-se. Juntem uma pedra ou botão para cada um e orem por eles pelo nome.

Judo

O judo é um desporto de combate onde dois atletas competem um contra o outro para fazer o adversário ceder. Foi inventado no Japão em 1882 e, sem surpresa, o Japão é a nação mais bem sucedida no judo. Eles ganharam mais medalhas do que qualquer outro país. Por que é que eles foram tão bem sucedidos?

Estudantes japoneses de judo começam jovens e aprendem os movimentos básicos de judo com um mestre. Então, eles praticam esses movimentos milhares de vezes à medida que os aperfeiçoam. Os melhores atletas olímpicos ainda praticam os movimentos básicos para que eles se tornem automáticos num concurso de luta. O movimento de pontuação mais alto é chamado de 'ippon', onde um oponente é forçado a cair de costas.

Eles seguem a ideia de "repetição até à perfeição". "O espírito do Judo e o espírito do Japão são semelhantes. Eles estão ligados".



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

Onde é que a vossa família precisa de praticar a repetição?



Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [1 Timóteo 6:11-12](#) (NVI).

Passagem bíblica — 1 Timóteo 6:11-12 (NVI)

Você, porém, homem de Deus, fuja de tudo isso e busque a justiça, a piedade, a fé, o amor, a perseverança e a mansidão. Combata o bom combate da fé. Tome posse da vida eterna, para a qual você foi chamado e fez a boa confissão na presença de muitas testemunhas.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Sejam assertivos, mas não agressivos. Expressem as vossas ideias sem humilhar os outros. Mantenham-se positivos. Evitem acusar ou gozar uns com os outros.



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

