

*A corrida final — Semana 11*

**Lembrar-se de tudo o que se aprendeu!**

**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>	Toques de mão	Ler e discutir 2 Timóteo 3:14-15
<b>DIA 2</b>	Sim e não!	Ler e discutir 2 Timóteo 3:14-15
<b>DIA 3</b>	Desafio global de abdominais	Ler e discutir 2 Timóteo 3:14-15

Estes versículos são as palavras finais de sabedoria de Paulo para Timóteo - um dos jovens líderes que ele havia liderado. Se aprendermos bem com pessoas confiáveis, poderemos aplicar essas lições quando estivermos sob pressão.

Encontra-se na Bíblia em **2 Timóteo 3:14-15**.

**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.

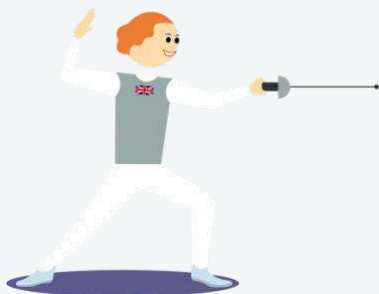
Ajudem o vosso país envolvendo os vossos amigos e familiares.

[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



### Toques de mão

Fiquem de pé em posição de flexão de frente para um parceiro. Tentem tocar as mãos da outra pessoa enquanto protegem as vossas.

Quantos toques conseguem dar em 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

## Descansem e falem



### Lembrar-se do mais importante

- *Que conselho dariam a um amigo para incentivá-los a continuar?*

Leiam 2 Timóteo 3:14-15.

Paulo tem sido o 'treinador' de Timóteo, mas ele sabe que pode não voltar a ver Timóteo novamente. Ele, portanto, insta Timóteo a lembrar-se das coisas que aprendeu para que ele permaneça no caminho certo na vida.

- *O que acham que Timóteo tem aprendido com Paulo sobre a vida? Sobre Deus?*

Em família, façam uma lista de 'coisas importantes a serem lembradas para que permaneçamos no caminho certo'.

**Conversem com Deus:** Façam com que cada pessoa escolha qual é a coisa mais difícil da lista para ela se lembrar. Orem por ajuda para ter essas coisas em mente na próxima semana.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Sim e não!

Escolham um líder e coloquem música. Dancem ou façam um movimento até que o líder diga “sim” ou “não”. Quando o líder diz “sim” todos fazem um agachamento. Voltem a dançar. Quando o líder diz “não” todos fazem um abdominal. Continuem a dançar até o líder falar.

Revezem-se para serem o líder.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

### Descansem e falem



#### Aprender com as pessoas certas

- *Quem é o melhor professor ou treinador que já tiveram? O que os tornou tão bons?*

Leiam 2 Timóteo 3:14-15.

- *Por que é que é importante poder confiar naqueles que nos ensinam?*

Façam outra lista: “Pessoas em quem podemos confiar para nos ensinar bem’. Adicionem fotos. Falem sobre o que torna cada uma dessas pessoas confiável.

Leiam sobre esgrima e a lição de Judy Guinness em fair play.

**Conversem com Deus:** Agradeçam a Deus pelas pessoas da lista. Em família, encontrem uma maneira especial de agradecer a cada pessoa esta semana.



## Desafio global

### Desafio global de abdominais

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

Cada membro da família faz tantos abdominais 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



### De onde vem a verdadeira sabedoria?

- *Pensem numa pessoa sábia que conhecem. O que os torna sábios?*

Leiam [2 Timóteo 3:14-15](#).

- Onde podemos encontrar sabedoria?

Às vezes é difícil entender a Bíblia, mas Jesus prometeu que o Espírito Santo “ensinará todas as coisas e lembrará tudo o que eu disse’.

- Como podemos pedir-Lhe para nos ajudar? Por que é que é sábio confiar em Jesus para a salvação?

**Conversem com Deus:** Agradeçam a Deus por nos dar a Sua Palavra — a fonte da verdade para a salvação e a vida piedosa. Peçam ao Espírito Santo que traga entendimento.

# Esgrima

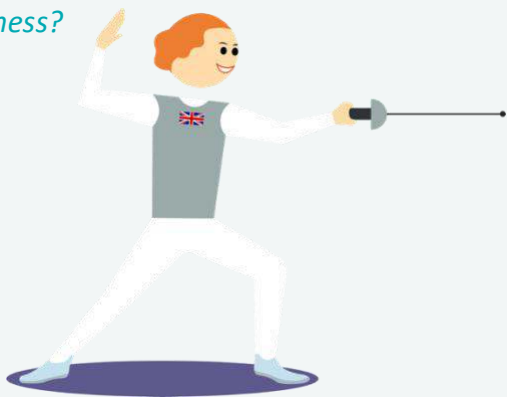
*A esgrima é um desporto de combate entre dois jogadores. É um dos cinco desportos que foram apresentados em todas as Olimpíadas modernas. (Os outros são atletismo, ciclismo, natação e ginástica.)*

*A esgrimista britânica, Judy Guinness, estava em posição de ganhar a medalha de ouro de esgrima individual contra Ellen Preis, da Áustria, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles de 1932. À frente no final do assalto final para a medalha de ouro, ela lembrou aos juízes dois pontos que precisavam ser adicionados à pontuação da sua oponente por toques que tinham deixado escapar. Os juízes atualizaram as folhas de pontuação e anunciaram que Ellen Preis tinha conquistado a medalha de ouro e Judy Guinness a de prata.*

*Judy Guinness lembrou que a base do desporto é o fair play - não apenas vencer. Ela perdeu a medalha de ouro, mas ganhou respeito de todos.*

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

*O que é que a vossa família pode aprender com Judy Guinness?*



# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [2 Timóteo 3:14-15](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — 2 Timóteo 3:14-15 (NVI)**

Quanto a você, porém, permaneça nas coisas que aprendeu e das quais tem convicção, pois você sabe de quem o aprendeu. Porque desde criança você conhece as Sagradas Letras, que são capazes de torná-lo sábio para a salvação mediante a fé em Cristo Jesus.



## Dica de saúde para viver por muito tempo

Mexam o vosso corpo todos os dias. Agendem horário para fazerem exercício, não deixem ao acaso. Andar é o melhor tipo de movimento, então planeiem torná-lo uma parte normal da vossa rotina diária.



# 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

