

A Corrida Final — Semana 8  
Desenvolva seu caráter!

**family.fit**  
*fast*

7 minutos para ajudar a crescer sua  
*family.fitness.faith.fun*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 <b>Seja ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Formigas em um tronco	Leia e discuta Colossenses 3:12
<b>DIA 2</b>	20, 15, 10, 5	Leia e discuta Colossenses 3:12
<b>DIA 3</b>	Desafio global de patinador de velocidade	Leia e discuta Colossenses 3:12

Nesta carta, Paulo dá aos crentes uma 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 vesti-las como roupas.

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

**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 de 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 para 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



### Formigas em um tronco

Todos ficam em pé em um “tronco” (uma linha, uma mureta ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Marque o tempo.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

## Descanse e Converse



### Vista-se da bondade e da compaixão

- *Descreva alguém que você diria que é realmente bondoso.*

Leia Colossenses 3:12.

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

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

Coloque duas peças de roupa (uma para bondade e outra para compaixão) enquanto conversam sobre como isso seria realidade para cada um de vocês esta semana.

**Converse com Deus:** Pense em pessoas que precisam conhecer a compaixão e a bondade de Deus hoje. Ore por elas agora.

## DIA 2

### Seja ativo



**20, 15, 10, 5**

Comece com um “toque de mão” e, em seguida, faça:

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

Termine com um “toque de mão”. Faça três rodadas sem descanso entre elas.

### Descanse e Converse



#### Vista-se de humildade e gentileza

- *Fale sobre momentos em que você precisa ser gentil.*

Coloque as roupas que você usou na primeira sessão e adicione mais duas peças para “humildade” e “gentileza”.

Leia Colossenses 3:12.

- *Você é bom em ouvir os conselhos de seus pais, amigos ou técnicos?*

Ouvir outras pessoas para aprender com elas mostra que estamos crescendo em humildade, em vez de pensar que sabemos tudo.

Leia sobre velejar e sobre Lawrence Lemieux.

**Converse com Deus:** Cada pessoa desenha uma imagem de si mesma. Coloque-os juntos e escreva as cinco palavras de Colossenses 3:12 em torno de sua família. Ao adicionar cor ao seu desenho, ore um pelo outro.



## Desafio global

### Desafio global de patinador de velocidade

- *Quantos patinadores de velocidade sua família pode fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantos patinadores de velocidade quanto possível em 90 segundos. Combine as pontuações do total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir a pontuação da sua família.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal para ver o progresso do seu país.

## Descanse e Converse



### Vista-se de paciência

- *O que você acha difícil esperar?*

Coloque suas quatro peças de roupa e adicione mais uma.

Leia [Colossenses 3:12](#).

Defina um cronômetro por 1 minuto e espere em silêncio enquanto pensa em momentos em que você ou seus amigos passaram por desafios que testaram sua paciência. Fale sobre esses momentos.

- *Alguma coisa ajudou? O que você/eles aprenderam?*

Enquanto meus sentimentos de frustração surgem, também há oportunidades para aprender lições de vida.

**Converse com Deus:** Todos precisamos de paciência. Ore e peça ajuda a Deus para crescer pessoalmente nesta área.

## Barco à Vela

*O marinheiro canadense, Lawrence Lemieux, estava competindo em uma prova 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.*

*As autoridades disseram: “Pelo seu espírito esportivo, auto-sacrifício e coragem, você incorpora tudo de correto com o ideal olímpico.”*



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

*Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?*

*Como sua família pode se desenvolver nessa área?*



# Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui 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

Saia ao ar livre e aproveite a natureza. Faça caminhadas, nade, corra, faça jardinagem ou desfrute de um local na natureza.



# 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](mailto: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

