

Crescendo em Profundidade — Semana 1
Jesus, alguém importante!

family.fit *fast*

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



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique Ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Revezamento de prancha caranguejo	Leia e discuta Marcos 1:1-3
Dia 2	Desafio de prancha rindo	Leia e discuta Marcos 1:4-8
Dia 3	Caminhada no pântano	Leia e discuta Marcos 1:9-11

Este é o início de uma viagem através da história de Marcos enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. Pode ser encontrada na Bíblia em **Marcos 1:1-11**.

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.



DIA 1

Fique ativo



Revezamento de prancha caranguejo

Divida em duas equipes. Defina uma distância de cerca de cinco metros pela sala ou quintal e marque-o. Uma pessoa de cada equipe começa em posição de prancha em uma extremidade da sala. No JÁ, eles trocam de lado para o marcador e de volta permanecendo na posição da prancha enquanto vão. Continue com a próxima pessoa em cada equipe até terminar.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Descanse e Converse



A vinda de Jesus foi prevista

- *Como você se prepara para as visitas que vem à sua casa?*

Leia Marcos 1:1-3.

Prever o futuro é difícil. Isaías nos disse que Jesus viria 700 anos antes dele vir.

- *O que isso diz sobre Jesus?*

Converse com Deus: revezem-se para orar uns pelos outros, agradecendo a Deus que Ele conhece o futuro de cada pessoa.

Dia 2

Fique ativo



Desafio de prancha rindo

Os membros da família revezam-se em fazer prancha enquanto estão sendo cronometrados.

Outros membros da família que não estão na prancha fazem caretas engraçadas para tentar fazê-los rir.

A pessoa que fizer a prancha por mais tempo ganha.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Descanse e Converse



A vinda de Jesus proclamada

- *Qual é o melhor presente que você já recebeu?*

Leia Marcos 1:4-8.

João era primo mais velho de Jesus.

- *O que O fez se destacar? Qual era a mensagem Dele?*

João proclamou que Jesus viria com o dom do Espírito Santo.

- *Como o Espírito Santo nos ajuda a viver a vida?*

Converse com Deus: Encontre um cobertor, sente-se junto e coloque-o envolta de vocês. Esta é uma imagem do Espírito Santo envolvendo sua família todos os dias. Agradeça a Jesus por Sua dádiva para nós.

Dia 3

Fique ativo



Caminhada no pântano

Encontre um parceiro e pegue duas folhas de papel. Finja que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Uma pessoa coloca e move os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano.

Troque de lugar e oriente a outra pessoa em segurança.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

Descanse e Converse



A vinda de Jesus confirmada

- *Fale sobre alguns anúncios que você ouviu pessoas “importantes” fazerem.*

Leia Marcos 1:9-11.

Imagine que você estava lá naquele dia em que Deus confirmou Seu mensageiro especial. Fale sobre o que você teria visto, ouvido e sentido.

- *O que tornou este momento tão especial?*

Converse com Deus: Nomeie alguém dentro do seu círculo familiar que precise conhecer esta Boa Nova de Jesus. Você pode ser a voz de um Isaías, de um João, ou de Deus para eles esta semana?

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 1:1-11](#) (NVI).

Passagem da Bíblia — Marcos 1:1-11 (NVI)

Esse é o princípio do evangelho de Jesus Cristo o Messias, o Filho de Deus.

Conforme está escrito no profeta Isaías:

“Enviarei à tua frente o meu mensageiro:
ele preparará o teu caminho”

—“voz do que clama no deserto:

‘Preparem o caminho para o Senhor,
façam veredas retas para Ele’”.

Assim surgiu João batizando no deserto, e pregando um batismo de arrependimento para o perdão dos pecados. A ele vinha toda a região da Judéia E todo o povo de Jerusalém. Confessando os seus pecados, eram batizados por ele no rio Jordão.

John usava roupas feitas de pelo de camelo. usava um cinto de couro e comia gafanhotos e mel silvestre. E esta era a sua mensagem: “Depois de mim vem alguém mais poderoso do que eu, tanto que não sou digno nem de curvar-me e desamarrar as correias das suas sandálias.

Eu os batizo com água, mas ele os batizará com o Espírito Santo”.

Naquela ocasião Jesus veio de Nazaré da Galileia e foi batizado por João no Jordão. Assim que saiu da água, Jesus viu os céus se abrindo, e o Espírito descendo como pomba sobre Ele. Então veio dos céus uma voz: “Tu és o meu Filho amado; em ti me agrado”.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

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 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 para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



Vídeo
promocional

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

