

Crescer em Profundidade — Semana 1
Jesus - alguém importante!

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:



Ficar Ativos
4 minutos



Descansar e Falar
3 minutos

DIA 1	Corrida de prancha de caranguejo	Ler e discutir Marcos 1:1-3
DIA 2	Desafio da prancha a rir	Ler e discutir Marcos 1:4-8
DIA 3	Caminhada no pântano	Ler e discutir Marcos 1:9-11

Este é o início de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos 'Quem é este homem, Jesus?'. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 1:1-11**.

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.



DIA 1

Ficar ativos



Corrida de prancha de caranguejo

Dividam-se em duas equipas. Definam uma distância de cerca de cinco metros na sala ou no quintal e marquem-na. Uma pessoa de cada equipa começa numa posição de prancha numa extremidade da sala. Ao sinal de partida, percorrem lateralmente, de uma ponta à outra, a distância marcada, sempre na posição de prancha. Continua a próxima pessoa de cada equipa até terminarem todos.



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

Descansem e falem



A vinda de Jesus profetizada

- *Como é que se preparam para receber visitas na vossa casa?*

Leiam Marcos 1:1-3.

Prever o futuro é difícil. Isaías disse-nos que Jesus viria 700 anos antes da Sua vinda.

- *O que isto nos diz sobre Jesus?*

Falem com Deus: Revezem-se para orar uns pelos outros, agradecendo a Deus por Ele conhecer o futuro de cada pessoa.

DIA 2

Ficar ativos



Desafio da prancha a rir

Os membros da família revezam-se para fazer uma prancha enquanto estão cronometrados com um relógio ou telefone.

Os outros membros da família que não estão em prancha fazem caretas engraçadas para tentar fazê-los rir.

A pessoa que aguentar em prancha durante mais tempo ganha.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Descansem e falem



A vinda de Jesus proclamada

- *Qual foi o melhor presente que já receberam?*

Leiam Marcos 1:4-8.

João era o primo mais velho de Jesus.

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

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

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

Falem com Deus: Arranjem um cobertor, sentem-se bem juntos e envolvam-no à vossa volta. Esta é uma imagem do Espírito Santo envolvendo a vossa família todos os dias. Agradeçam a Jesus pela Sua dádiva para nós.

DIA 3

Ficar ativos



Caminhada no pântano

Arranjam um par e peguem em duas folhas de papel. Finjam que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Uma pessoa coloca e movimenta os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano.

Troquem de lugar e orientem a outra pessoa em segurança.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

Descansem e falem



A vinda de Jesus confirmada

- *Falem sobre alguns anúncios que ouviram pessoas “importantes” fazerem.*

Leiam Marcos 1:9-11.

Imaginem que estavam lá naquele dia em que Deus confirmou o Seu mensageiro especial. Falem sobre o que teriam visto, ouvido e sentido.

- *O que tornou este momento tão especial?*

Falem com Deus: Nomeie alguém do vosso círculo familiar alargado que precise conhecer esta Boa Nova de Jesus. Vocês pode ser a voz de um Isaías, de um João, ou de Deus para eles esta semana?

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita aqui em [Marcos 1:1-11](#) (NVI).

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

Princípio do evangelho de Jesus Cristo, 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. João vestia roupas feitas de pêlos 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 Galiléia 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 saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

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



Vídeo
promocional

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

