

Crescendo em Profundidade — Semana 2
Jesus — Vale a pena seguir!

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	Correndo em lava quente	Leia e discuta Marcos 1:14 -15
Dia 2	Desafio de Burpee com dados	Leia e discuta Marcos 1:16-20
Dia 3	Siga o líder	Leia e discuta Marcos 1:16-20

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 1:14-20**.

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



Correndo em lava quente

Espalhem-se ao redor do espaço. Selecione um líder.

Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no lugar o mais rápido possível. Quando o líder diz “pare”, todos fazem agachamentos. Repita até que todos estejam respirando pesadamente.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Descanse e Converse



A Mensagem de Jesus

- *Fale sobre algum momento em que recebeu boas notícias.*

Leia Marcos 1:14-15.

Jesus veio proclamando as “boas novas”.

- *O que são as “boas novas” de Deus?*

Escreva cinco declarações descrevendo estas “boas novas” em pedaços de papel separados.

Converse com Deus: Agradeça a Deus juntos por cada uma dessas partes das “boas novas”.

Dia 2

Fique ativo



Desafio de Burpee com dados

Você vai precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1-6 em uma tigela.

Fique em círculo e revezem-se para rolar os dados ou selecione um pedaço de papel e faça o número de burpees indicado. Adicione o número total de burpees da sua família. Qual é a sua pontuação?

Faça quatro rodadas ou continue por quatro minutos.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Descanse e Converse



O convite de Jesus para seguir

- *Quem são as pessoas ou equipes que você segue?*

Leia Marcos 1:16-20.

- *Por que você acha que os discípulos foram tão rápidos em seguir Jesus?*

Liste algumas das qualidades que você procuraria ao escolher seguir alguém.

Converse com Deus: Obrigado pelo Senhor ser confiável para seguir. Ajude-nos a segui-lo todos os dias, mesmo quando é um desafio. Amém.

Dia 3

Fique ativo



Siga o líder

Coloque sua música favorita. Corra em círculos. Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

- Uma palma — uma prancha
- Duas palmas — dois alpinistas
- Três palmas — três agachamentos

Mude de líderes depois de um minuto.



Descanse e Converse



A tarefa de Jesus para Seus seguidores

- *Fale sobre uma lembrança favorita de uma experiência de pesca — a sua ou a de outra pessoa.*

Leia Marcos 1:16-20.

Para pegar peixes, você precisa da isca certa para atraí-los. Jesus está enviando Seus seguidores para “pescar pessoas”.

- *Encorajem algumas maneiras de atrair as pessoas para as “boas novas” de Jesus.*

Converse com Deus: Crie algumas formas de peixe de papel. Escreva os nomes das pessoas que você conhece que precisam de Jesus em cada uma delas. Coloque seus “peixes” em um mural e use-os como foco de oração esta semana.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 1:14 -20](#) (NIV).

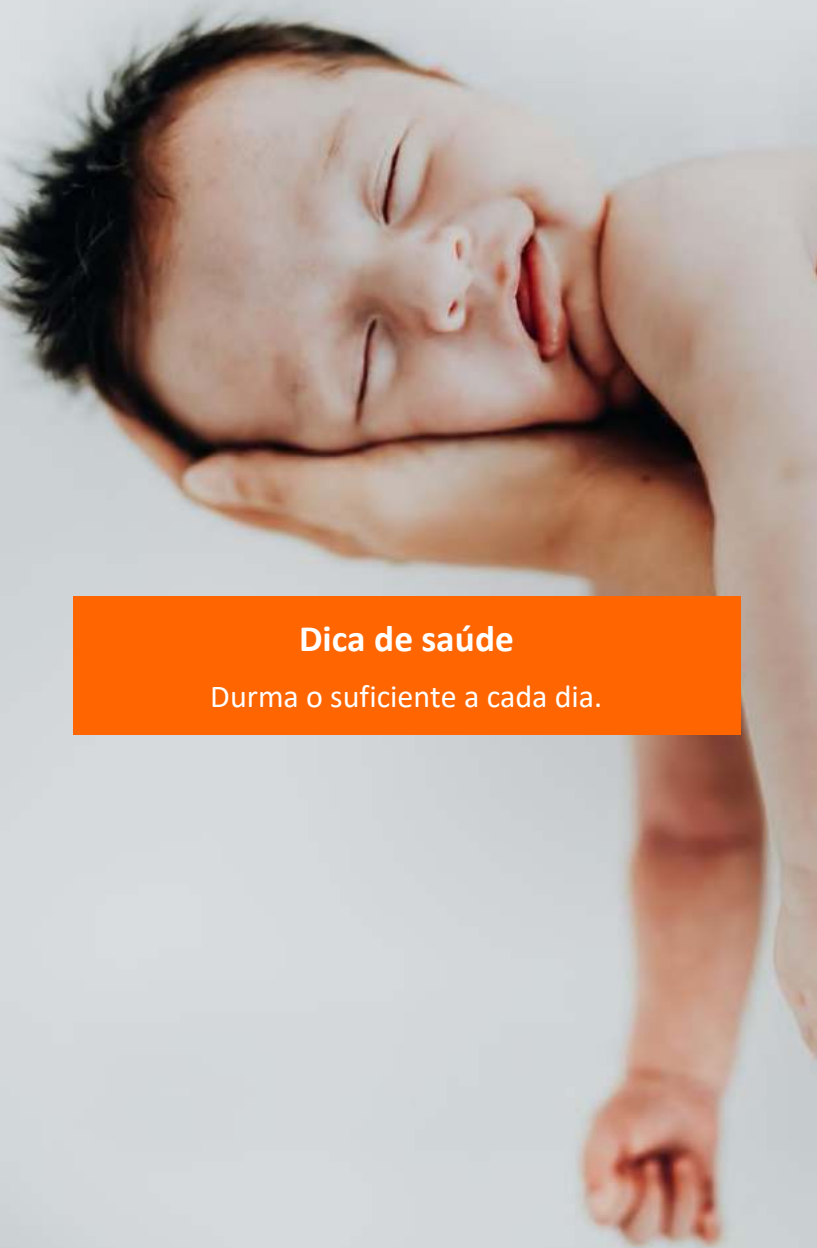
Passagem bíblica — Marcos 1:14-20 (NVI)

Depois que João foi preso, Jesus foi para a Galileia, proclamando as boas novas de Deus. “O tempo é chegado”, dizia ele. “O Reino de Deus está próximo.

Arrependam-se e creiam nas boas novas!”

¹⁶ Andando à beira do mar da Galileia, Jesus viu Simão e seu irmão André lançando redes ao mar, pois eram pescadores. E disse Jesus: “Sigam-me, e eu os farei pescadores de homens”. No mesmo instante eles deixaram as suas redes e o seguiram.

Indo um pouco mais adiante, viu num barco Tiago, filho de Zebedeu, e João, seu irmão, preparando as suas redes. Logo os chamou, e eles o seguiram, deixando Zebedeu, seu pai, com os empregados no barco.



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

