

*Crescer em profundidade — Semana 2*  
**Jesus — vale a pena seguir!**

**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>	Correr em lava quente	Ler e discutir Marcos 1:14-15
<b>DIA 2</b>	Desafio do dado e burpee	Ler e discutir Marcos 1:16-20
<b>DIA 3</b>	Sigam o líder	Ler e discutir 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 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



### Correr em lava quente

Espalhem-se num local. Seleccionem um líder.

Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

## Descansem e falem



### Mensagem de Jesus

- *Falem sobre um momento em que receberam boas notícias.*

Leiam Marcos 1:14-15.

Jesus veio proclamando as “boas novas”.

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

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

**Falem com Deus:** Agradeçam a Deus juntos por cada uma dessas partes das “boas notícias”.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Desafio do dado e burpee

Vão precisar de um dado ou pequenos pedaços de papel numerados de 1 a 6 numa tigela.

Façam uma roda e revezem-se para atirar o dado ou selecionem um pedaço de papel e façam o número de burpees indicado. Somem o número total de burpees da vossa família. Qual é a vossa pontuação?

Façam quatro séries ou continuem durante quatro minutos.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>



### Descansem e falem

#### O convite de Jesus para seguir

- *Quem são as pessoas ou equipas que vocês seguem?*

Leiam Marcos 1:16-20.

- *Por que é que acham que os discípulos foram tão rápidos em seguir Jesus?*

*Enumerem algumas qualidades que procurariam ao escolherem seguir alguém.*

**Falem com Deus:** Obrigado porque Tu és digno de confiança para seguirmos. Ajuda-nos a seguir-Te todos os dias, mesmo quando é um desafio. Amém.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Sigam o líder

Coloquem a vossa música favorita. Corram numa roda. Uma pessoa é o líder e usa palmas para comunicar instruções:

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

Mudem de líder ao fim de um minuto.



## Descansem e falem



### Tarefa de Jesus para os Seus seguidores

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

Leiam Marcos 1:16-20.

Para apanhar peixes, precisam do isco certo para atraí-los. Jesus está a enviar os Seus seguidores para ‘pescar pessoas’.

- *Pensem juntos em algumas maneiras de atrair as pessoas para as “boas novas” de Jesus.*

**Falem com Deus:** Criem algumas formas de peixe em papel. Escrevam em cada uma os nomes das pessoas que conhecem que precisam de Jesus. Afixem a vossa “escola de peixes” na parede e usem como alvo para oração esta semana.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 1:14-20](#) (NVI).

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

Depois que João foi preso, Jesus foi para a Galiléia, 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!”

<sup>16</sup> Andando à beira do mar da Galiléia, 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 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](mailto: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

