

*Crescendo em Profundidade —  
Semana 10*

**Jesus inspira generosidade!**

**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>Fique ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Mova-se com música	Leia e discuta Marcos 14:3-9
<b>DIA 2</b>	Agachamentos com parceiros	Leia e discuta Marcos 14:3-9
<b>DIA 3</b>	Correndo em lava quente	Leia e discuta Marcos 14:3-9

Isto faz parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. É encontrado na Bíblia em **Marcos 14:3-9**.

**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



### Mova-se com música

Coloque uma música favorita. Faça voltas em torno do seu espaço até que a música termine: corrida, joelhos altos correndo, saltos com chutes traseiros, sapo pulando.



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

## Descanse e Converse



### Generosidade surpreendente

- *Fale sobre algo pelo qual você é muito grato.*

Leia **Marcos 14:3-9**.

Pouco antes da Última Ceia, Jesus compartilha uma refeição com Simão (um leproso que Ele provavelmente curou), alguns outros convidados, e um visitante inesperado que é incrivelmente generoso.

- *Por que a mulher derramou o perfume em Jesus?*

**Converse com Deus:** Medite silenciosamente sobre sua própria resposta a Jesus. Agradeça por tudo o que Ele fez por vocês e adore-O.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Agachamentos com parceiros

Fique de frente para um parceiro. Segure os pulsos um do outro e agache ao mesmo tempo. Faça três rodadas de 15 agachamentos.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

### Descanse e Converse



#### Generosidade esperada

- *A quem você dá regularmente? Você pode dar tempo, ajuda prática, dinheiro...*

Leia **Marcos 14:3-9**.

Os versos 4-5 nos mostram que os convidados pensaram que o perfume caro deveria ser usado “como esperado”. Jesus, no entanto, honrou a mulher por dar inesperadamente.

- *Jesus está nos chamando para alguns atos inesperados de gratidão e adoração?*

**Converse com Deus: Pergunte a Deus** se a sua doação (individual ou familiar) precisa ser redirecionada ou aumentada. Dê tempo para que Ele fale e inspire você.

## DIA 3

### Fique ativo



#### Correndo em lava quente

Espalhem-se em torno de um 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 pesado.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

### Descanse e Converse



#### Generosidade excepcional

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

Leia **Marcos 14:3-9**.

As palavras de Jesus no versículo 7 mostram que dar aos pobres é esperado de nós. Dar presentes extraordinários — mesmo extravagantes — a Jesus deve ser a nossa resposta à Sua incrível generosidade e amor para conosco.

- *Que talento especial Deus lhe deu?*

Desenhe ou faça uma caixa de presente para cada pessoa. Decore e escreva o talento especial ou habilidade que Deus lhe deu dentro.

**Converse com Deus:** Segure a caixa de presente diante de Deus. Peça-Lhe para usar este dom para Seus propósitos.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 14:3-9](#) (NVI).

## **Passagem bíblica** — Marcos 14:3-9 (NVI)

Estando Jesus em Betânia, reclinado à mesa na casa de um homem conhecido como Simão, o leproso, aproximou-se dele certa mulher com um frasco de alabastro contendo um perfume muito caro, feito de nardo puro. Ela quebrou o frasco e derramou o perfume sobre a cabeça de Jesus. Alguns dos presentes começaram a dizer uns aos outros, indignados: “Por que este desperdício de perfume? Ele poderia ser vendido por trezentos denários, e o dinheiro dado aos pobres”. E a repreendiam severamente. “Deixem-na em paz”, disse Jesus. “Por que a estão perturbando? Ela praticou uma boa ação para comigo. Pois os pobres vocês sempre terão consigo, e poderão ajudá-los sempre que o desejarem. Mas a mim vocês nem sempre terão. Ela fez o que pôde. Derramou o perfume em meu corpo antecipadamente, preparando-o para o sepultamento. Eu lhes asseguro que onde quer que o evangelho for anunciado, em todo o mundo, também o que ela fez será contado em sua memória”.

## Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela” da tecnologia.  
Planeje atividades familiares para substituir o  
tempo nas telas. Seja criativo!



# 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*



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

