

Crescer em profundidade — Semana 11

Jesus submete-se à vontade de Deus!

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

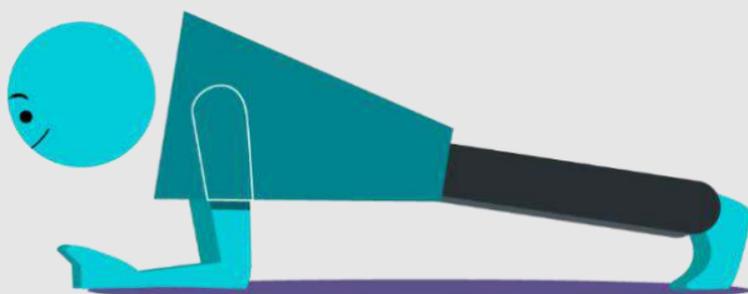
Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Relógio louco	Ler e discutir Marcos 15:12-15
DIA 2	Batalha das meias	Ler e discutir Marcos 15:16-20
DIA 3	Desafio de prancha e lunge	Ler e discutir Marcos 15:37-39

Esta é parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem, Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 15:12-20, 37-39** .

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



Relógio louco

Vão precisar de uma garrafa de plástico e marcas com os números 1 a 12. Coloquem os números no chão como um relógio e coloquem a garrafa no meio. Revezem-se para girar a garrafa. Toda a família faz esse número de repetições para qualquer movimento que escolherem. (Por exemplo, sete agachamentos ou três abdominais.)

Joguem durante cinco minutos.



https://youtu.be/9_3pYqNucl

Descansem e falem



Pilatos cede à multidão

- *Quando é que fizeram algo que não queriam fazer, apenas para agradar a outros?*

Leiam Marcos 15:12-15.

Depois de três anos de ministério e 33 anos na Terra, chegamos ao último dia da vida de Jesus. Os líderes judeus agitaram a multidão para conseguir o que eles queriam.

- *Por que acha que Pilatos cedeu à exigência da multidão?*

Falem com Deus: Senhor Jesus, peço perdão pelos tempos que entrego aos outros e faço o que eles querem. Por favor, ajuda-me a fazer sempre o que queres que eu faça.

DIA 2

Ficar ativos



Batalha das meias

Vão precisar de cerca de 20 pares de meias enroladas. Marquem uma área de 8 x 4 metros e dividam-na em dois. Formem duas equipas e coloquem metade das meias em cada lado.

Os membros da equipa correm para um par de meias, realizam um agachamento e atiram as meias para o outro lado da área. Continuem durante 30 segundos. A equipa com o menor número de meias ganha.

Repitam três vezes.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Descansem e falem



Jesus submete-se a Deus

- *Quando é que fizeram sacrificialmente alguma coisa por outra pessoa?*

Leiam Marcos 15:16-20.

Lenta e reverentemente representem esta cena, se apropriado para a vossa família.

- *Como é que Jesus respondeu a esta crueldade?*

Falem com Deus: Reúnam-se num círculo apertado e agradeçam a Jesus por estar disposto a aceitar a punição pelos nossos pecados.

DIA 3

Ficar ativos



Desafio de prancha e lunge

Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna. Façam quatro séries.



Descansem e falem



Jesus reconhecido como Deus

- *Qual a coisa importante que entenderam primeiro sobre Jesus?*

Leiam Marcos 15:37-39.

Este soldado romano viu Jesus morrer e estava convencido sobre quem Jesus realmente era.

Contem a vossa história de quando se convenceram sobre Jesus e começaram a segui-Lo.

Falem com Deus: Há muitas pessoas no vosso círculo de família, amigos e comunidade que ainda não estão convencidas sobre Jesus. Indiquem alguns e orem para que eles tenham a mesma resposta que o soldado.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Marcos 15:12-20, 37-39](#) (NVI).

Passagem bíblica — Marcos 15:12-20, 37-39

“Então, que farei com aquele a quem vocês chamam rei dos judeus?”, perguntou-lhes Pilatos.

“Crucifica-o”, gritaram eles.

“Por quê? Que crime ele cometeu?”, perguntou Pilatos.

Mas eles gritavam ainda mais: “Crucifica-o!”

Desejando agradar a multidão, Pilatos soltou-lhes Barrabás, mandou açoitar Jesus e o entregou para ser crucificado.

¹⁶ Os soldados levaram Jesus para dentro do palácio, isto é, ao Pretório e reuniram toda a tropa. Vestiram-no com um manto de púrpura, depois fizeram uma coroa de espinhos e a colocaram nele. E começaram a saudá-lo: “Salve, rei dos judeus!” Batiam-lhe na cabeça com uma vara e cuspiam nele. Ajoelhavam-se e lhe prestavam adoração. Depois de terem zombado dele, tiraram-lhe o manto de púrpura e vestiram-lhe suas próprias roupas. Então o levaram para fora, a fim de crucificá-lo.

³⁷ Mas Jesus, com um alto brado, expirou.

E o véu do santuário rasgou-se em duas partes, de alto a baixo. Quando o centurião que estava em frente de Jesus ouviu o seu brado e viu como ele morreu, disse: “Realmente este homem era o Filho de Deus!”

Dica saudável

Reduzam o tempo de “ecrã” da tecnologia.

Desligue os ecrãs pelo menos 60 minutos antes de dormir.



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

