

*Crescendo em Profundidade —  
Semana 12*

**Jesus — ressuscitado e vivo!**

**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:

	 <b>Fique ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Revezamento de prancha	Leia e discuta Marcos 16:1-2
<b>DIA 2</b>	Revezamento de coleta de objetos	Leia e discuta Marcos 16:3-6
<b>DIA 3</b>	Family.fit final	Leia e discuta Marcos 16:1-7

Este é o fim de uma jornada através da história de Marcos, onde exploramos “Quem é este homem Jesus?”. É encontrado na Bíblia em **Marcos 16:1-7**.

**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



### Revezamento de prancha

Divida em dois grupos e fique a cinco metros de distância. Uma pessoa começa na posição de prancha e se move para o outro lado da sala. Esta primeira pessoa toca na próxima pessoa, que volta o percurso em posição de prancha, e toca no próximo.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## Descanse e Converse



### Jesus foi sepultado

- *Quais são alguns dos rituais em sua família ou comunidade?*

Leia **Marcos 16:1-2**.

Jesus foi colocado em um túmulo cortado em uma rocha. A entrada foi selada com uma enorme pedra e guardada por soldados para evitar que alguém roubasse o corpo.

A unção de um corpo com especiarias era parte do ritual de enterro. As especiarias perfumadas eram extremamente caras e eram uma expressão de amor e respeito.

- *Por que as mulheres estavam dispostas a esforçar-se tanto na unção do corpo de Jesus?*

**Converse com Deus:** Escreva uma carta a Deus expressando seu amor. Escolha alguém para reunir as cartas e mantê-las em um lugar seguro. Combinem o momento de abri-las novamente.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Revezamento de coleta de objetos

Divida em duas equipes e fique em lados opostos de um espaço. Coloque 21 objetos no meio no chão. Cada equipe corre e coleta os objetos um por um como um revezamento. Veja qual equipe consegue coletar mais. Descanse e repita.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

### Descanse e Converse



#### Jesus ressuscitou

- *Por que eventos incríveis ou incomuns às vezes nos assustam?*

Leia **Marcos 16:3-6**.

As mulheres nesta história experimentaram uma surpresa alarmante. Jesus não estava mais no túmulo!

- *Que coisa nova elas aprenderam sobre Jesus neste momento? O que isso significa para você hoje?*

**Converse com Deus:** Obrigado Senhor Jesus por levar nosso pecado para a cruz. O Senhor venceu o pecado e a morte. O Senhor se levantou novamente para provar que você é Deus. Ajude-nos a viver todos os dias à luz desta verdade.

# DIA 3

## Fique ativo



### Family.fit final

Em duplas, completar esses movimentos o mais rápido possível, mas com boa técnica:

- 20 segundos de pranchas e Superman
- 20 burpees, patinadores de velocidade, afundos, flexões, abdominais, mountain-climbers, agachamentos.

Faça três rodadas. Não se esqueça de usar um cronômetro!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## Descanse e Converse



### Jesus está esperando

- *Conte sobre o tempo mais longo que você esperou por alguém.*

Leia **Marcos 16:1-7**.

- *Por que as mulheres estavam procurando Jesus no lugar errado?*

Jesus ressuscitado as esperava na Galileia, onde havia prometido que estaria.

- *Onde Jesus poderia estar esperando por você hoje?*

**Conversa com Deus:** Ore em torno de quatro lugares diferentes em sua casa por: (1) a sua vida pessoal com Deus; (2) seguir Deus como uma família; (3) o seu país; (4) seus amigos que ainda não estão seguindo Jesus.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuito aqui em [Marcos 16:1 -7](#) (NVI).

## **Passagem bíblica** — Marcos 16:1-7 (NVI)

Quando o sábado terminou, Maria Madalena, Maria, mãe de Tiago, e Salomé compraram especiarias para que pudessem ungir o corpo de Jesus. Muito cedo no primeiro dia da semana, logo após o nascer do sol, eles estavam a caminho do túmulo <sup>3</sup>e perguntaram uns aos outros: “Quem vai rolar a pedra longe da entrada do túmulo?”

Mas, quando foram verificar, viram que a pedra, que era muito grande, havia sido removida. Entrando no sepulcro, viram um jovem vestido de roupas brancas assentado à direita e ficaram amedrontadas.

<sup>6</sup> “Não tenham medo”, disse ele. “Vocês estão procurando Jesus, o Nazareno, que foi crucificado. Ele ressuscitou! Não está aqui. Vejam o lugar onde O puseram; mas vai, dizei aos seus discípulos e a Pedro: Ele vai adiante de vós para a Galileia. Lá vocês o verão, como ele disse.”

## Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela” da tecnologia.

Use apenas programas e aplicativos que tragam benefícios para sua família.



# 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

