

*Crescer em profundidade — Semana 12*

**Jesus — ressuscitado e vivo!**

**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>	Corrida de prancha	Ler e discutir Marcos 16:1-2
<b>DIA 2</b>	Corrida de recolha de objetos	Ler e discutir Marcos 16:3-6
<b>DIA 3</b>	Final family.fit	Ler e discutir Marcos 16:1-7

Este é o fim de uma jornada através da história de Marcos enquanto exploramos 'Quem é este homem Jesus?'. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 16:1-7**.

**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



### Corrida de prancha

Dividam em dois grupos e fiquem afastados a cinco metros de distância. Uma pessoa começa na posição de prancha e move-se lateralmente para o outro grupo. Passa à próxima pessoa que se move para trás através do espaço numa prancha lateral.



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

## Descansem e falem



### Jesus foi enterrado

- *Quais são alguns dos rituais na vossa família ou comunidade?*

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

Jesus foi colocado num túmulo recortado na 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?*

**Falem com Deus:** Escrevam uma carta a Deus expressando o vosso amor. Escolham alguém para reunir as cartas e mantê-las num lugar seguro. Combinem um tempo para abri-las novamente.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Corrida de recolha de objetos

Dividam-se em duas equipas e fiquem em lados opostos. Coloquem 21 objetos no meio do chão. Cada equipa corre e recolhe os objetos um por um, como uma corrida. Vejam que equipa conseguiu apanhar mais.

Descansem e repitam.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

### Descansem e falem



#### Jesus ressuscitou

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

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

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

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

**Falem com Deus:** Obrigado Senhor Jesus, por levares o nosso pecado para a cruz. Conquistaste o pecado e a morte. Levantaste-te novamente para provar que És Deus. Ajuda-nos a viver todos os dias à luz desta verdade.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Final family.fit

A pares, façam estes movimentos o mais rápido possível, mas com boa técnica:

- 20 segundos de pranchas e super-homem
- 20 burpees, mergulhos, patinadores de velocidade, lunges, flexões, abdominais, alpinistas, agachamentos.

Façam 3 séries. Não se esqueçam de usar um temporizador!



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

## Descansem e falem



### Jesus está à espera

- *Contem sobre o tempo mais longo que esperaram por alguém.*

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

- *Por que é que as mulheres estavam à procura de Jesus no lugar errado?*

Jesus ressuscitado esperava-os na Galileia, onde tinha prometido que estaria.

- *Onde é que Jesus poderia estar à vossa espera hoje?*

**Falem com Deus:** Orem numa viagem por quatro lugares diferentes da vossa casa por: (1) a vossa vida pessoal com Deus; (2) seguir Deus como uma família; (3) o vosso país; (4) os vossos amigos que ainda não seguem Jesus.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Marcos 16:1-7](#) (NVI).

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

Quando terminou o sábado, Maria Madalena, Salomé e Maria, mãe de Tiago, compraram especiarias aromáticas para ungir o corpo de Jesus. No primeiro dia da semana, bem cedo, ao nascer do sol, elas se dirigiram ao sepulcro,<sup>3</sup> perguntando umas às outras: “Quem removerá para nós a pedra da entrada do sepulcro? “

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 haviam posto. Vão e digam aos discípulos dele e a Pedro: ‘Ele está indo adiante de vocês para a Galileia. Lá vocês o verão, como ele lhes disse.’”

## Dica saudável

Reduzam o tempo de “ecrã” da tecnologia.

Usem apenas programas e aplicativos que tragam benefícios para a vossa família.



# 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

