

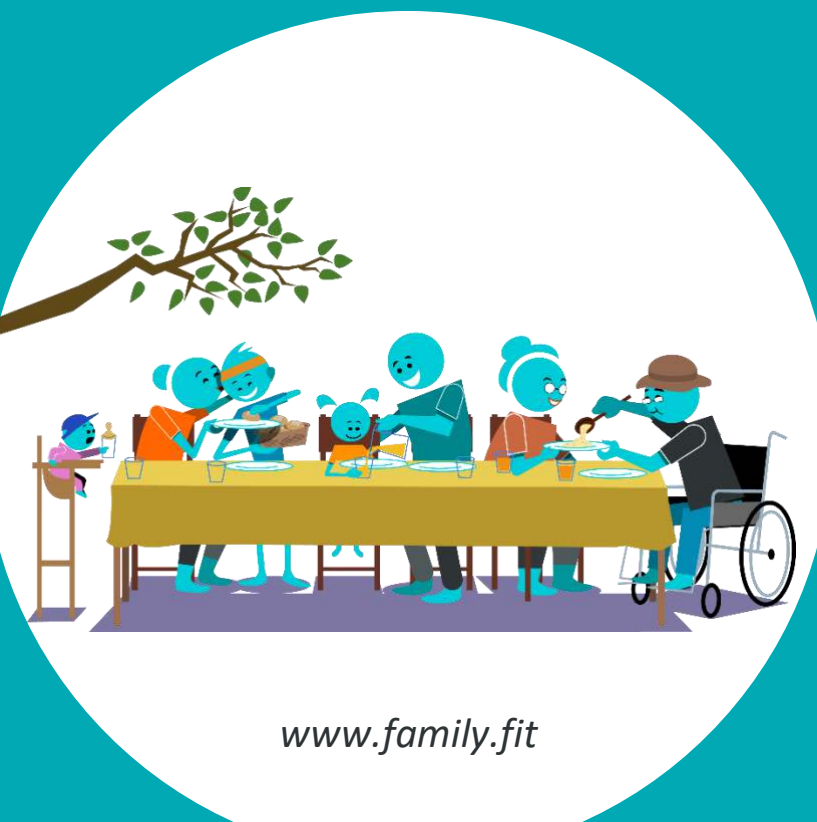
Crescendo em Profundidade —

Semana 4

Jesus — recebe a todos!

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:

	 Fique Ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Revezamento de Burpee	Leia e discuta Marcos 2:13-17
Dia 2	Mergulhos com levantamento de perna	Leia e discuta Marcos 2:13-17
Dia 3	Pegue a cauda	Leia e discuta Marcos 2:13-17

Isto faz parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. Pode ser encontrada na Bíblia em **Marcos 2:13-17**.

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 Burpee

Monte um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Faça um revezamento em pares. Uma pessoa em cada par faz uma volta no percurso com uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa se mantém na posição de Superman na linha de partida. Bata na palma do outro e troque de lugar.

Façam de quatro a seis voltas cada.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Descanse e Converse



Jesus acolhe os menos merecedores

Compartilhe sobre um momento em que você ficou surpreso que alguém notou você.

- *O que eles disseram ou fizeram? Como você se sentiu?*

Leia Marcos 2:13-17.

Jesus era uma pessoa popular. Multidões o seguiram por toda parte. No entanto, Ele parou para falar com uma pessoa: Levi, um cobrador de impostos não muito popular.

- *Como você se sentiria se fosse Levi?*

Converse com Deus: Graças a Deus que Ele percebe você todos os dias. Peça a Deus para ajudá-lo a perceber e encorajar pessoas que não estão no seu grupo habitual.

Dia 2

Fique ativo



Mergulhos com levantamento de perna

Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Alterne as pernas.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZO>

Descanse e Converse



Jesus acolhe o menos popular

- *Quem você convidaria para uma festa de família?*

Leia Marcos 2:13-17.

Faça duas listas de pessoas: aqueles que o mundo rotula “indignos” como Levi, e aqueles que são “populares”.

- *Por que acha que Jesus aceitou o convite para um jantar com um cobrador de impostos?*

Converse com Deus: Senhor, ajude-nos a fazer com que todos se sintam bem-vindos em nossa casa.

Dia 3

Fique ativo



Pegue a cauda

Todos colocam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa nas costas. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder a cauda, faça cinco flexões e continue o jogo. Divirta-se!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Descanse e Converse



Jesus mostra-nos quem realmente somos

- *Em uma escala de 1 a 10, quão bom e merecedor você é comparado a outras pessoas?*

Leia Marcos 2:13-17.

Verifique a saúde de cada pessoa usando o que você tem disponível (termômetro, frequência cardíaca, verificação visual e assim por diante).

- *Quem Jesus disse que veio ajudar?*

Converse com Deus: Somos gratos, Deus, por nos aceitar, mesmo que todos nós estejamos quebrados, pecaminosos e necessitados. Ajude-nos a acolher outras pessoas da mesma maneira.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 2:13 -17 \(NVI\)](#).

Passagem bíblica — Marcos 2:13-17 (NVI)

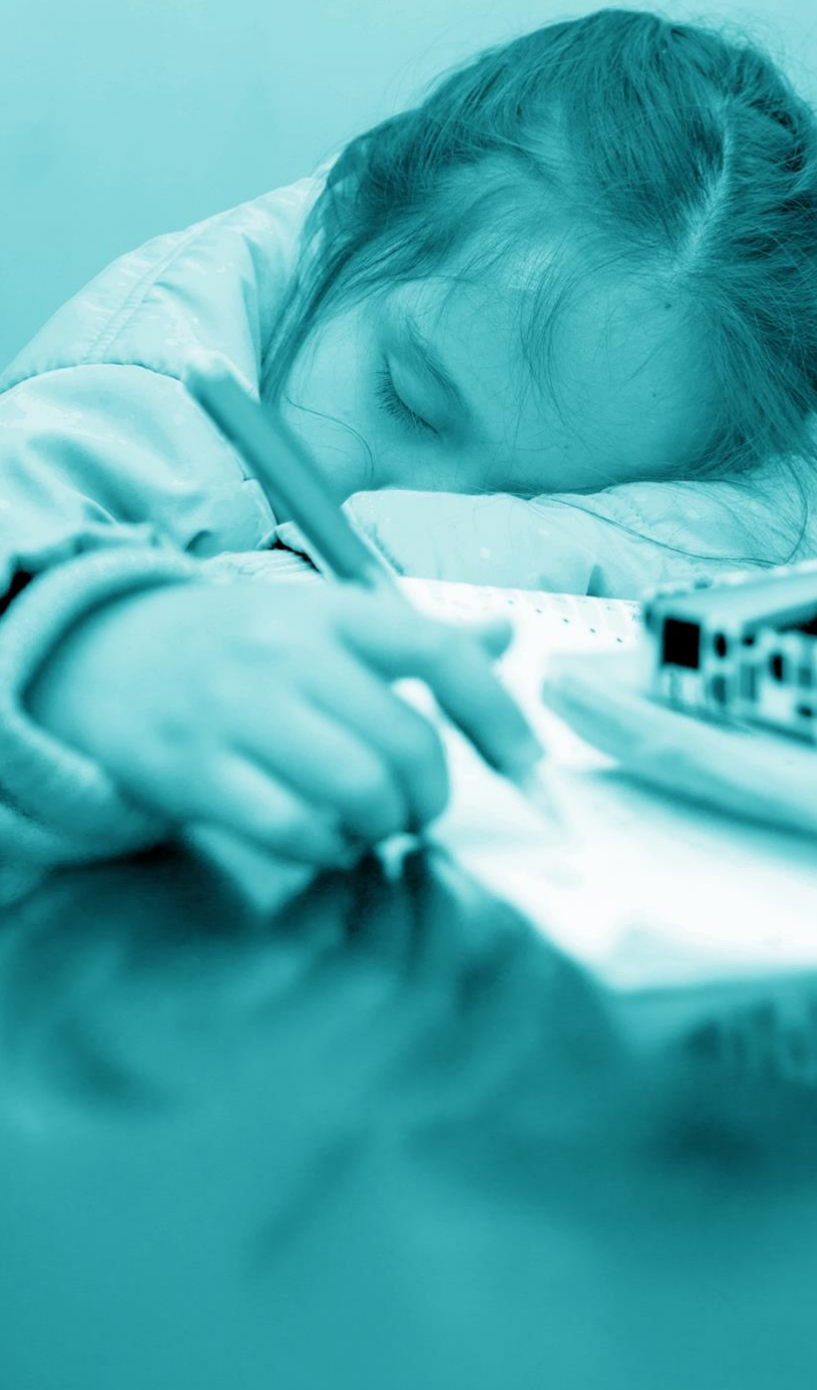
Jesus saiu outra vez para beira-mar. Uma grande multidão aproximou-se, e ele começou a ensiná-los. Passando por ali, viu Levi, filho de Alfeu, sentado na coletoria, e disse-lhe: “Siga-me”. Levi levantou-se e o seguiu.

Durante uma refeição na casa de Levi, muitos publicanos e “pecadores” estavam comendo com Jesus e seus discípulos, pois havia muitos que o seguiam. Quando os mestres da lei que eram fariseus o viram comendo com “pecadores” e publicanos, perguntaram aos discípulos de Jesus: “Por que ele come com publicanos e ‘pecadores’?”

Ouvindo isso, Jesus lhes disse: “Não são os que têm saúde que precisam de médico, mas sim os doentes. Eu não vim para chamar justos, mas pecadores”.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.



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 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 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

