

*Crescer em profundidade — Semana 4*  
**Jesus — dá as boas-vindas a todos!**

**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!

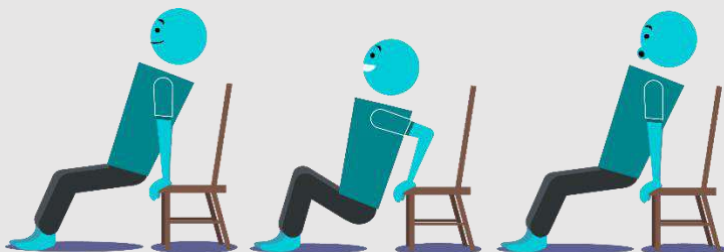
Reunir a família durante 7 minutos:

	 <b>Ficar Ativos</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar e Falar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Corrida de burpee	Ler e discutir Marcos 2:13-17
<b>DIA 2</b>	Tríceps com levantamento de perna	Ler e discutir Marcos 2:13-17
<b>DIA 3</b>	Agarrar a cauda	Ler e discutir Marcos 2:13-17

Esta é 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 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 burpee

Criem um percurso de cerca de 10 metros de comprimento.

Façam esta corrida a pares. Uma pessoa de cada par dá uma volta ao percurso fazendo uma sequência de burpees e saltos longos enquanto a outra pessoa mantém a posição de Super-Homem na linha de partida. Passem e troquem de lugares.

Façam quatro a seis voltas cada.



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

## Descansem e falem



### Jesus acolhe os menos merecedores

Partilhem juntos sobre um momento em que ficaram surpresos porque alguém reparou em vocês.

- *O que é que a pessoa disse ou fez? Como é que vocês se sentiram?*

Leiam Marcos 2:13-17.

Jesus era uma pessoa popular. Multidões seguiram-no por toda a parte. No entanto, Ele parou para falar com uma pessoa: Levi, um cobrador de impostos impopular.

- *Como se sentiriam se vocês fossem o Levi?*

**Falem com Deus:** Agradeçam a Deus porque Ele repara em vocês todos os dias. Peçam-Lhe para vos ajudar a notar e encorajar pessoas que não estão no vosso grupo habitual.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Tríceps com levantamento de perna

Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas. Façam 10 repetições e descansem. Repitam.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZO>

### Descansem e falem



#### Jesus acolhe o impopular

- *Quem é que convidariam para uma festa de família?*

Leiam Marcos 2:13-17.

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

- *Por que acham que Jesus aceitou o convite para um jantar de festa de um cobrador de impostos?*

**Falem com Deus:** Senhor, ajuda-nos a fazer com que todos se sintam bem-vindos na nossa casa.

## DIA 3

### Ficar ativos



#### Agarrar a cauda

Todos usam um lenço ou uma toalha pequena como “cauda” presa na parte de trás. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Se um elemento perder a sua cauda, faz cinco flexões e continua o jogo. Divirtam-se!



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

### Descansem e falem



#### Jesus mostra-nos quem realmente somos

- *Numa escala de 1 a 10, quão bons e merecedores é que vocês são, comparando com outras pessoas?*

Leiam Marcos 2:13-17.

Verifiquem a saúde de cada pessoa usando o que tiverem disponível (termómetro, frequência cardíaca, verificação visual e assim por diante).

- *Jesus disse que veio ajudar a quem?*

**Falem com Deus:** Obrigado Deus, que nos recebes, apesar de estarmos todos nós quebrados, pecaminosos e necessitados de Ti. Ajuda-nos a acolher outras pessoas da mesma forma.

# Palavras da Semana

Encontram estas palavras, numa Bíblia online gratuita, 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 saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



# 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

