

*Crescendo em Profundidade —*

*Semana 5*

# Jesus, o multiplicador!

**family.fit**  
*fast*

7 minutos para ajudar a crescer sua  
*family.fitness.faith.fun*



[www.family.fit](http://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 salto em ziguezague	Leia e discuta Marcos 4:3-8
<b>Dia 2</b>	Desafio 10, 20, 30	Leia e discuta Marcos 4:3-8
<b>Dia 3</b>	Patinadores de velocidade com obstáculo	Leia e discuta Marcos 4:3-8

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 4:3-8**.

**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 salto em ziguezague

Defina um percurso de 10-15 metros de comprimento. Um de cada vez vai até o fim pulando em um pé só. Faça em ziguezague para ser mais desafiador, se você puder.

Divida em duas equipes para competir como um revezamento.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

## Descanse e Converse



### Jesus nos convida a ouvir

- *Você é bom em ouvir? (Dê uma nota de 0 a 10)*

Leia Marcos 4:3-8.

Jesus disse: “Escutem!”

- *Você ouviu bem a história?*

Escolha alguém para ler a história novamente, mas desta vez deixe de fora as palavras-chave. Para se divertir, substitua por “chiclete” cada palavra que falta. Outros podem se revezar para dizer as palavras-chave deixadas de fora.

**Converse com Deus:** Nossas orações podem ser mais sobre perguntar do que ouvir. Hoje, ore simplesmente assim: “Fale, Senhor, porque o teu servo está ouvindo”. Esteja preparado para receber uma resposta durante o seu dia.

## Dia 2

### Fique ativo



#### Desafio 10, 20, 30

Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa faz o Superman, a outra faz 10 patinadores de velocidade. Troque de lugar e repita. Em seguida, faça 20 patinadores de velocidade enquanto a outra pessoa faz o Superman. Troque. Continue com 30, 40 e 50 repetições se puder.



### Descanse e Converse



#### Jesus quer que entendamos

- *O que você cultivou que produziu muito “fruto”?*

Leia Marcos 4:3-8 e 4:13-20.

- *Qual é o significado de cada tipo de solo?*

Compartilhe suas próprias histórias de quando você ouviu pela primeira vez a mensagem sobre Jesus e como você respondeu.

Faça uma lista familiar de algumas distrações que tornam difícil ser um seguidor de Jesus.

**Converse com Deus:** Cada pessoa pode escolher uma ou duas distrações para orar, pedindo ao Espírito Santo que compreenda como lidar com elas.

## Dia 3

### Fique ativo



#### **Patinadores de velocidade com obstáculo**

Faça patinadores de velocidade com um objeto como uma corda ou livro no chão que você tem que pisar. Faça os patinadores de velocidade suaves e, em seguida, aumente a velocidade.

Faça 20. Descanse e depois faça 20 novamente. Faça três rodadas.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

### Descanse e Converse



#### **Como aumentar o nosso impacto**

- *Quem são algumas das pessoas que você admira pelo trabalho que fazem em sua comunidade?*

Leia Marcos 4:3-8.

- *Qual é o resultado da semente que caiu em solo “bom”?*

Faça algumas contas. Você pode encontrar exemplos de multiplicação em seu jardim ou parque?

**Converse com Deus:** Olhe para o seu bairro. Cada pessoa se concentra em uma pessoa ou grupo e ora por oportunidades para sua família compartilhar o amor de Deus com elas e fazer a diferença em suas vidas.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 4:3-8](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — Marcos 4:3-8 (NVI)**

“Ouçam! O semeador saiu a semear. Enquanto lançava a semente, parte dela caiu à beira do caminho, e as aves vieram e a comeram. Parte dela caiu em terreno pedregoso, onde não havia muita terra; e logo brotou, porque a terra não era profunda. Mas quando saiu o sol, as plantas se queimaram e secaram, porque não tinham raiz. Outra parte caiu entre espinhos, que cresceram e sufocaram as plantas, de forma que ela não deu fruto. Outra ainda caiu em boa terra, germinou, cresceu e deu boa colheita, a trinta, sessenta e até cem por um”.

**Dica de saúde**

Beba mais água.



# 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](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

