

*Crescer em profundidade — Semana 5*  
**Jesus, o multiplicador!**

**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 saltos em ziguezague	Leiam e discutam Marcos 4:3-8
<b>DIA 2</b>	Desafio 10, 20, 30	Leiam e discutam Marcos 4:3-8
<b>DIA 3</b>	Patinadores de velocidade de obstáculo	Leiam e discutam Marcos 4:3-8

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 4:3 -8**.

**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 saltos em ziguezague

Definam um percurso de 10-15 metros de comprimento. Revezem-se para irem a pular num só pé até ao fim. Façam em ziguezague para tornar mais desafiador, se puderem.

Dividam-se em duas equipas para competir como uma corrida.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

## Descansem e falem



### Jesus chama-nos para ouvir

- *Quão bons são a ouvir? (Pontuem-se até 10.)*

Leiam Marcos 4:3-8.

Jesus disse: “Ouçam!”.

- *Quão bem ouviram a história?*

Escolham alguém para ler a história novamente, mas desta vez deixem de fora as palavras-chave. Por diversão, substituam “pastilha elástica” por cada palavra que falta. Outros podem se revezar para dizer as palavras-chave deixadas de fora.

**Falem com Deus:** As nossas orações podem ser mais sobre perguntar do que ouvir. Hoje, orem simplesmente: “Fala, Senhor, porque o teu servo está a ouvir.” Estejam preparados para receber uma resposta durante o vosso dia.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Desafio 10, 20, 30

Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa faz o Super-Homem, a outra faz 10 patinadores de velocidade. Troquem de lugar e repitam. Em seguida, façam 20 patinadores de velocidade enquanto a outra pessoa faz o Super-Homem. Troquem. Continuem com 30, 40 e 50 repetições se conseguirem.



### Descansem e falem



#### Jesus quer que entendamos

- *O que é que cultivaram que produziu bastante 'fruto'?*

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

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

Partilhem vossas próprias histórias de quando ouviram pela primeira vez a mensagem sobre Jesus e como reagiram a ela.

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

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

# DIA 3

## Ficar ativos



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

Façam patinadores de velocidade com um objeto, como uma corda ou livro no chão, que têm de passar por cima. Façam os patinadores de velocidade com calma e, em seguida, aumentem a velocidade.

Façam 20. Descansem e façam 20 novamente. Façam 3 séries.



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

## Descansem e falem



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

- *Quem são algumas das pessoas que admiram pelo trabalho que elas fazem na vossa comunidade?*

Leiam Marcos 4:3-8.

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

Façam algumas contas. Conseguem encontrar exemplos de multiplicação no vosso jardim ou parque?

**Falem com Deus:** Olhem para o vosso bairro. Cada um pensa numa pessoa ou grupo e ora por oportunidades para partilhar o amor de Deus com eles e fazer a diferença nas suas vidas.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras numa 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 saudável**

Bebam mais água.



# 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

