

*Crescendo em Profundidade —
Semana 6*

Jesus em nossos desafios!

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	Afundo com Parceiros	Leia e discuta Marcos 6:45-52
Dia 2	Desafio da Torre	Leia e discuta Marcos 6:45-52
Dia 3	Desafio Jogue a Bola	Leia e discuta Marcos 6:45-52

Isto faz parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 6:45-52**.

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



Afundo com Parceiros

Fique em pé, reto, com as mãos nos quadris. Dê um passo à frente com uma perna e abaixe os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alterne as pernas.

Pratique afundos em pares, de frente para o outro. Comece devagar e com cuidado. Faça quatro rodadas de 10 repetições. Descanse entre cada rodada.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Descanse e Converse



Jesus passa um tempo sozinho

- *O que você gosta nos momentos em que está sozinho? O que você não gosta?*

Leia Marcos 6:45-52.

Depois de um dia agitado com multidões, Jesus manda seus amigos irem embora e tira um tempo para ficar sozinho e em silêncio. Ele ora.

- Sobre o que você acha que Jesus pode terorado?

Converse com Deus: Todo mundo deve encontrar um espaço em casa para ficar sozinho por alguns minutos. Peça a Deus para mostrar o que Ele quer que vocês saibam hoje.

Dia 2

Fique ativo



Desafio da Torre

Trabalhe em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Superman enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada rodada, coloque um copo para construir uma torre. Troque funções. Faça seis rodadas. Tente construir sua torre mais rápido possível a cada vez.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Descanse e Converse



Jesus caminha sobre a água

- *O que o motiva a responder às necessidades de outra pessoa?*

Leia Marcos 6:45-52.

Observe o padrão de Jesus aqui: (i) Ele ora a Deus; (ii) Ele vê a necessidade de Seus amigos; (iii) Ele então vai em auxílio deles.

Faça poses de estátua para estes três aspectos da história. Divirta-se de maneiras diferentes. Tire uma foto no seu telefone. Compartilhe [@familyfitnessfaithfun](#)

- Quem você pode ver em necessidade hoje?
- Como pode ser o seu “ir”?

Converse com Deus: Senhor, nos dê olhos para ver as necessidades das pessoas ao nosso redor. Dê-nos sabedoria e compromisso à medida que respondemos a essas necessidades.

Dia 3

Fique ativo



Desafio Jogue a Bola

Todo mundo faz uma bola de papel e pratica jogar e pegar com uma mão. Então, todos ficam em círculo e jogam sua bola para a direita ao mesmo tempo que pegam a bola da esquerda. Incentivem um ao outro.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Descanse e Converse



Jesus atende às nossas necessidades

- *Quando você ficou aterrorizado?*

Leia Marcos 6:45-52.

Todo mundo desenha um rosto aterrorizado de um lado de um pedaço de papel e um rosto espantado do outro. À medida que a história é lida, cada pessoa responde mostrando o rosto apropriado em seu papel.

- Jesus diz: “Tenham coragem! - Sou eu. Não tenha medo.” O que significa para você dizer “Jesus está no meu barco hoje?”

Converse com Deus: Faça um barco imaginário grande o suficiente para sua família. Sentem-se juntos nele e orem uns pelos outros para vivenciarem a presença de Jesus em seus desafios.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 6:45-52](#) (NVI).

Passagem da Bíblia — Marcos 6:45-52 (NVI)

Logo em seguida, Jesus insistiu com os discípulos para que entrassem no barco e fossem adiante dele para Betsaida, enquanto ele despedia a multidão. Tendo-a despedido, subiu a um monte para orar.

Ao anoitecer, o barco estava no meio do mar, e Jesus se achava sozinho em terra. Ele viu os discípulos remando com dificuldade, porque o vento soprava contra eles. Alta madrugada, Jesus dirigiu-se a eles, andando sobre o mar; e estava já a ponto de passar por eles. Quando o viram andando sobre o mar, pensaram que fosse um fantasma. Então gritaram, pois todos o tinham visto e ficam aterrorizados.

Mas Jesus imediatamente lhes disse: “Coragem! Sou eu! Não tenham medo!” Então subiu no barco para junto deles, e o vento se acalmou; e eles ficaram atônitos.

Dica de saúde

Beba mais água.

O corpo não pode armazenar água. Precisa de um suprimento novo todos os dias.



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

