

Crescer em profundidade — Semana 6

Jesus nos nossos desafios!

family.fit
fast

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa
família.fitness.fé.diversão



www.family.fit

É tão fácil!

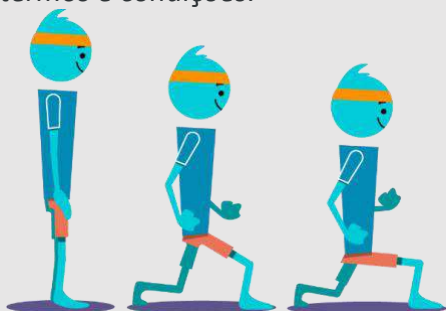
Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Lunges a pares	Leiam e discutam Marcos 6:45-52
DIA 2	Desafio da torre	Leiam e discutam Marcos 6:45-52
DIA 3	Desafio de atirar a bola	Leiam e discutam Marcos 6:45-52

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 6:45-52**.

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



Lunges a pares

Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado. Façam quatro séries de 10 repetições. Descansem entre cada série.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Descansem e falem



Jesus passa tempo sozinho

- *O que gostam nos momentos em que estão sozinhos? E o que não gostam?*

Leiam Marcos 6:45-52.

Depois de um dia agitado com multidões, Jesus manda os Seus amigos embora e reserva tempo para ficar sozinho e em silêncio. Ele ora.

- O que acham que Jesus pode ter orado?

Falem com Deus: Cada um encontra um espaço na casa para ficar sozinho durante alguns minutos. Peçam a Deus para mostrar o que Ele quer que vocês conheçam hoje.

DIA 2

Ficar ativos



Desafio da torre

Trabalhem em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Super-Homem enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada série coloquem um copo para construir uma torre. Troquem de funções. Façam seis séries. Tentem construir a vossa torre o mais rápido possível.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Descansem e falem



Jesus caminha sobre a água

- *O que vos motiva a reagir às necessidades de outra pessoa?*

Leiam Marcos 6:45-52.

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

Façam poses de estátua para estes três aspectos da história. Divirtam-se apanhando-os de maneiras diferentes. Tirem uma foto com o vosso telemóvel. Partilhem

[@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- Quem é que conseguem ver em necessidade hoje?
- Como poderia parecer o vosso 'ir'?

Falem com Deus: Senhor, dá-nos olhos para ver as necessidades das pessoas ao nosso redor. Dá-nos sabedoria e compromisso à medida que reagimos a essas necessidades.

DIA 3

Ficar ativos



Desafio de atirar a bola

Cada um faz uma bola de papel e pratica atirar e apanhar só com uma mão. De seguida, formam uma roda, e atiram a vossa bola com a mão direita ao mesmo tempo que recebem uma bola com a mão esquerda. Encorajem-se uns aos outros.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

Descansem e falem



Jesus vai ao encontro das nossas necessidades

- *Quando é que ficaram apavorados?*

Leiam Marcos 6:45-52.

Todos desenham um rosto aterrorizado de um lado de um papel e um rosto espantado do outro. À medida que a história é lida, cada pessoa reage mostrando o rosto apropriado do seu papel.

- Jesus diz: “Coragem! Sou eu! Não tenham medo!” O que significa para vocês dizerem “Jesus está no meu barco hoje?”

Falem com Deus: Façam um barco imaginário, grande o suficiente para a vossa família. Sentem-se juntos nele e orem uns pelos outros para vivenciarem a presença de Jesus nos vossos desafios.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras numa 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 saudável

Bebam mais água.

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



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 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

