

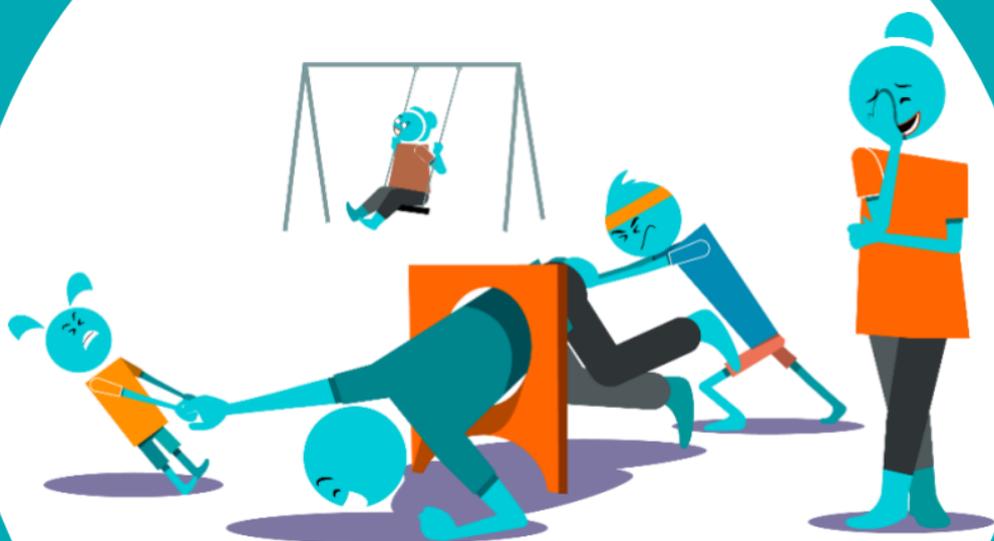
Crescendo em Profundidade —

Semana 8

Jesus faz o impossível!

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	Abdominais com parceiros	Leia e discuta Marcos 10:17-31
Dia 2	Circulo ininterrupto	Leia e discuta Marcos 10:17-31
Dia 3	Pega-pega com abdominais	Leia e discuta Marcos 10:17-31

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 10:17-31**.

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



Abdominais com parceiros

Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura seus pés. Faça cinco abdominais e troque de lugar. Faça três rodadas.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Descanse e Converse



Ser bom não é suficiente

- *Fale sobre pontos positivos e negativos de seguir regras.*

Leia Marcos 10:17-31.

Escreva uma lista de verificação das coisas que um bom aluno ou trabalhador faria. Leia os versículos 17-22. Escreva uma dessas listas para o homem que conheceu Jesus.

- O que ele acertou e o que ele errou?

Nenhum de nós vive perfeitamente. Ninguém é bom, exceto Deus!

Converse com Deus: Pense nas coisas que você fez de errado que feriram os outros. Peça perdão a Deus. Graças a Deus porque Ele é bom!

Dia 2

Fique ativo



Circulo ininterrupto

Todo mundo fica de mãos dadas em círculo. Faça estes movimentos juntos:

- 5 agachamentos
- 5 afundos
- 5 Superman
- 5 flexões

Repita. Tente não quebrar o círculo.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Descanse e Converse



É impossível salvar a si mesmo

- *Que coisas são difíceis para você fazer sozinho?*

Leia Marcos 10:23-26.

Reúna cinco objetos de tamanhos diferentes em sua casa. Veja se consegue colocá-los através de um pequeno buraco ou no “fundo” de uma agulha.

É impossível, não é? Esta é uma grande imagem de nós tentando entrar no reino de Deus por sermos bons o suficiente.

Converse com Deus: Escreva algumas coisas boas das quais vocês, como família, se orgulham. É impossível usar essas coisas para qualificá-lo para entrar no Reino de Deus. Peça a Deus para ajudá-lo a ver o que Ele quer.

Dia 3

Fique ativo



Pega-pega com abdominais

Encontre um espaço onde todos possam correr. Uma pessoa é o “pegador”, que persegue a todos. Quando alguém é pego, esta pessoa deve parar e fazer três abdominais. Ele então se torna o novo pegador.

Jogue por três minutos ou até que todos estejam exaustos.



Descanse e Converse



Deus ama nos salvar

- *É fácil ou difícil para você pedir ajuda?*

Leia Marcos 10:17-31.

Pegue uma garrafa ou frasco bem fechado. Deixe a pessoa mais jovem da família tentar abrir. Se não conseguir, deve pedir ajuda à próxima pessoa.

Embora seja impossível salvara nós mesmos, Deus pode nos salvar. Ele quer que lhe peçamos humildemente. Faça isso agora!

Converse com Deus: Senhor Jesus, eu não posso me salvar sendo bom o tempo todo. Continuo a falhar. Preciso que me salve. Coloco minha confiança no Senhor.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online grátis aqui em [Marcos 10:17 -31](#) (NVI).

Passagem da Bíblia — Marcos 10:17-31 (NVI)

Quando Jesus ia saindo, um homem correu em sua direção, pôs-se de joelhos diante dele e lhe perguntou: “Bom mestre, que farei para herdar a vida eterna?”

“Respondeu-lhe Jesus: “Por que você me chama bom? Ninguém é bom, a não ser um, que é Deus. Você conhece os mandamentos: “não matarás, não adulterarás, não furtarás, não darás falso testemunho, não enganarás ninguém, honra teu pai e tua mãe”.

E ele declarou: “Mestre, a tudo isso tenho obedecido desde a minha adolescência”.

Jesus olhou para ele e o amou. “Uma coisa te falta”, disse ele. “Vai, vende tudo o que tens e dá aos pobres, e terás um tesouro no céu. Depois, venha e siga-me”. Diante disso ele ficou abatido e afastou-se triste, porque tinha muitas riquezas.

²³Jesus olhou ao redor e disse aos seus discípulos: “Quão difícil é para os ricos entrar no reino de Deus!” Os discípulos ficaram

admirados com essas palavras. Mas Jesus disse novamente: “Filhos, como é difícil entrar no reino de Deus! É mais fácil para um camelo passar pelo olho de uma agulha do que para alguém rico entrar no reino de Deus”. Os discípulos ficaram perplexos, e perguntavam uns aos outros: “Neste caso, quem pode ser salvo? “

Jesus olhou para eles e respondeu: “Para o homem é impossível, mas para Deus não; todas as coisas são possíveis para Deus”.

Então Pedro começou a dizer-lhe: “Nós deixamos tudo para seguir-te”.

Respondeu Jesus: “Digo-lhes a verdade: Ninguém que tenha deixado casa, irmãos, irmãs, mãe, pai, filhos, ou campos, por causa de mim e do evangelho, deixará de receber cem vezes mais já no tempo presente casas, irmãos, irmãs, mães, filhos e campos, e com eles perseguição; e, na era futura, a vida eterna. Contudo, muitos primeiros serão últimos, e os últimos serão primeiros”.

Dica de saúde

Beba mais água. Leve água com você e beba sempre que sentir sede.



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 os 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

