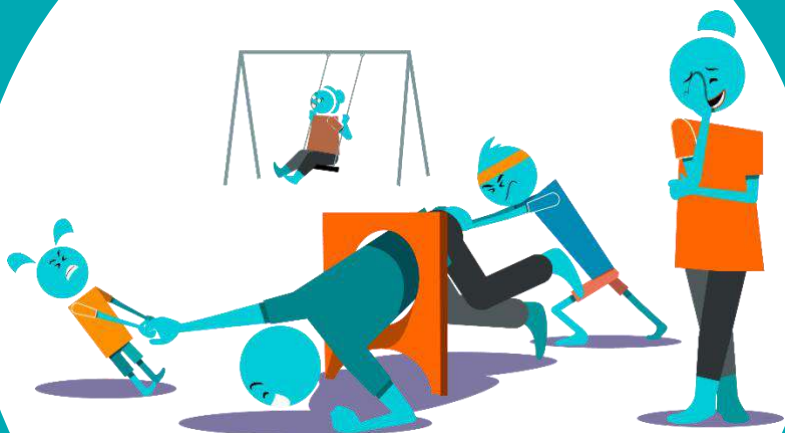


Crescer em profundidade — Semana 8
Jesus faz o impossível!

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	Abdominais a pares	Ler e discutir Marcos 10:17-31
DIA 2	Circulo ininterrupto	Ler e discutir Marcos 10:17-31
DIA 3	Apanhada com abdominal	Ler e discutir Marcos 10:17-31

Esta é parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem, Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 10:17-31**.

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



Abdominais a pares

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Façam cinco abdominais e troquem de lugar. Façam 3 séries.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Descansem e falem



Ser bom não é suficiente

- *Falem sobre os pontos positivos e negativos em seguir regras.*

Leiam Marcos 10:17-31.

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

- O que é que ele acertou e o que é que ele errou?

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

Falem com Deus: Pensem nas coisas que têm feito de errado que feriram outros. Peçam desculpa a Deus. Graças a Deus que Ele é bom!

DIA 2

Ficar ativos



Circulo ininterrupto

Todos dão as mãos e ficam em círculo. Façam estes movimentos juntos:

- 5 agachamentos
- 5 lunges
- 5 Super-Homem
- 5 flexões

Repitam. Tentem não quebrar o círculo.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Descansem e falem



É impossível salvar-se a si mesmo

- *Quais coisas são difíceis fazerem sozinhos?*

Leiam Marcos 10:23-26.

Reúnam cinco objetos de tamanhos diferentes que tenham em casa. Vejam se conseguem fazê-los passar através de um pequeno buraco ou do “buraco” 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.

Falem com Deus: Escrevam algumas coisas boas das quais vocês, como família, se orgulham. É impossível usar essas coisas para considerar-vos aptos para entrarem no reino de Deus. Peçam a Deus para ajudar-vos a ver o que Ele quer.

DIA 3

Ficar ativos



Apanhada com abdominal

Encontrem um espaço onde todos possam correr. Uma pessoa fica a “apanhar” e persegue todos para tocá-los. Quando alguém é tocado, param e faz três abdominais. Essa pessoa passa a apanhar.

Joguem durante três minutos ou até que todos estejam exaustos.



Descansem e falem



Deus ama salvar-nos

- *É fácil ou difícil para vocês pedirem ajuda?*

Leiam Marcos 10:17-31.

Arranjem uma garrafa ou frasco bem fechado. Deixem a pessoa mais jovem da família tentar abri-lo. Se não conseguir, devem pedir ajuda à próxima pessoa.

Embora seja impossível para nós salvarmo-nos a nós mesmos, Deus pode salvar-nos. Ele quer que lhe peçamos humildemente para fazê-lo por nós. Façam isso agora!

Falem com Deus: Senhor Jesus, eu não posso salvar-me sendo bom o tempo todo. Continuo a falhar. Preciso que me salves. Coloco a minha confiança em Ti.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online grátis 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. “Falta-lhe uma coisa”, disse ele. “Vá, venda tudo o que você possui e dê o dinheiro aos pobres, e você terá 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: “Como é difícil aos ricos entrar no Reino de Deus!” Os discípulos ficaram admirados com essas palavras. Mas Jesus repetiu: “Filhos, como é difícil entrar no Reino de Deus! É mais fácil passar um camelo pelo fundo de uma agulha do que um 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 saudável

Bebam mais água. Levem água convosco e bebam sempre que sentirem sede.



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

