

Crescendo em Profundidade —

Semana 9

Jesus atende nossas necessidades!

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
4 minutos



**Descanse e
Converse**
3 minutos

DIA 1	Bola de velocidade	Ler e discutir Marcos 10:46-52
DIA 2	Mountain climbers com parceiros	Ler e discutir Marcos 10:46-52
DIA 3	Basquete com meia	Ler e discutir Marcos 10:46-52

Isto faz parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 10:46-52**.

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



Bola de velocidade

Encontre uma bola. Todo mundo corre ao redor do espaço jogando a bola um para o outro. Quando alguém deixar cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

Descanse e Converse



Chame Jesus a qualquer momento

- *Quando você esteve em uma grande multidão vendo alguém famoso?*

Leia **Marcos 10:46-52**.

Quando Bartimeu chamou Jesus de “Filho de Davi”, ele estava dizendo que acreditava que Jesus era o Messias. Os judeus aguardavam ansiosamente a vinda do Messias, que salvaria as pessoas de seus pecados.

- *Para que você chamaria Jesus?*

Converse com Deus: Passe tempo em oração silenciosa. Imagine-se em uma multidão, vendo Jesus. Agora, revezam-se para dizer uma frase para descrever suas reações. Agradeça a Jesus por estar presente.

DIA 2

Fique ativo



Mountain climbers com parceiros

Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz 10 mountain climbers enquanto a outra pessoa está em posição de prancha. Troque de lugar. Faça três rodadas.



Descanse e Converse



Jesus nos ouve

- *Fale sobre algum momento em que você teve que lutar para ser ouvido.*

Leia **Marcos 10:46-52**.

Bartimeu estava fazendo muito barulho e muitas pessoas lhe disseram para parar! Mas ele gritou ainda mais alto. Jesus nos ouve quando O chamamos — desde nossos gritos até nossos sussurros.

- *Com o que você precisa de Jesus para ajudá-lo?*

Converse com Deus: Diga a Deus as necessidades de sua casa em sussurros. Pause e em voz mais alta, agradeça-Lhe por ouvi-lo.

DIA 3

Fique ativo



Basquete com meia

Faça uma bola de uma meia enrolada. Uma pessoa usa seus braços como o cesta. Escolha três lugares de onde arremessar a bola. Todos recebem três chances de cada lugar. Conte o número de arremessos bem sucedidos para definir o vencedor.

Jogue novamente e vende os olhos da pessoa arremessando.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

Descanse e Converse



Jesus está pronto para responder

- *Quando você recebeu algo que era **exatamente** o que você precisava?*

Leia **Marcos 10:46-52**.

A multidão mudou. Passou de dizer a Bartimeu para parar de gritar, a encorajá-lo. “Não tenha medo! Vamos lá!” Então ele saltou, cheio de esperança, e Jesus o curou.

- *Pense em alguém em sua comunidade que está em necessidade. Juntos, pensem em ideias para ajudá-los.*
- *Sua família poderia ajudar de alguma forma?*

Converse com Deus: Senhor, nos ajude a perceber as necessidades das pessoas ao nosso redor e responder.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 10:46 -52](#) (NVI).

Passagem bíblica — Marcos 10:46-52 (NVI)

Então chegaram a Jericó. Quando Jesus e seus discípulos, juntamente com uma grande multidão, estavam saindo da cidade, o filho de Timeu, Bartimeu, que era cego, estava sentado à beira do caminho pedindo esmolas. Quando ouviu que era Jesus de Nazaré, começou a gritar: “Jesus, Filho de Davi, tem misericórdia de mim!”

Muitos o repreendiam para que ficasse quieto, mas ele gritava ainda mais: “Filho de Davi, tem misericórdia de mim!”

Jesus parou e disse: “Chamem-no”. E chamaram o cego: “Ânimo! Levante-se! Ele o está chamando”. Lançando sua capa para o lado, de um salto, pôs-se de pé e dirigiu-se a Jesus.

“O que você quer que eu lhe faça?”, perguntou-lhe Jesus.

O cego respondeu: “Mestre, eu quero ver! “

“Vá”, disse Jesus, “a sua fé o curou”. Imediatamente ele recuperou a visão e seguia a Jesus pelo caminho.

Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela” da tecnologia.
Feche algumas contas de mídia social.



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

