

Crescer em profundidade — Semana 9

Jesus atende às nossas necessidades!

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 | Bola de velocidade | Ler e discutir Marcos 10:46-52 |
| DIA 2 | Alpinistas a pares | Ler e discutir Marcos 10:46-52 |
| DIA 3 | Basquetebol de meia | Ler e discutir Marcos 10:46-52 |

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

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



Bola de velocidade

Arranjem uma bola. Todos correm ao redor do espaço atirando a bola para outros apanharem. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

Descansem e falem



Chamar Jesus a qualquer momento

- *Quando é que estiveram numa grande multidão a ver alguém famoso?*

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

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

- *O que é que vocês chamariam a Jesus?*

Falem com Deus: Passem tempo em oração silenciosa. Imaginem-se numa multidão, vendo Jesus. Agora revezem-se para dizer uma frase para descrever as vossas reações. Agradeçam a Jesus por estar presente.

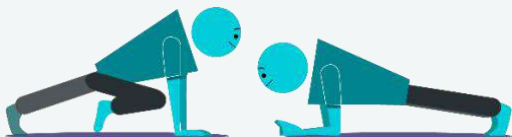
DIA 2

Ficar ativos



Alpinistas a pares

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz 10 alpinistas enquanto a outra pessoa está em posição de prancha. Troquem de lugar. Façam 3 séries.



Descansem e falem



Jesus escuta-nos

- *Falem sobre uma situação em que tiveram de lutar para serem ouvidos.*

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

Bartimeu estava a fazer muito barulho e muitas pessoas lhe disseram para parar! Mas ele gritou ainda mais alto. Jesus escuta-nos quando chamamos por Ele — desde os nossos gritos até os nossos sussurros.

- *Em que é que precisam que Jesus vos ajude?*

Falem com Deus: Digam a Deus as necessidades da vossa casa em sussurros. Façam pausa e em voz mais alta, agradeçam-Lhe por vos escutar.

DIA 3

Ficar ativos



Basquetebol de meia

Faça uma bola a partir de uma meia enrolada. Uma pessoa usa os seus braços como o alvo. Escolham três lugares para atirar a partir daí. Todos recebem três lançamentos em cada lugar. Contem o número de lançamentos bem sucedidos para encontrarem o vencedor.

Joguem novamente e a pessoa faz os lançamentos vendada.



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



Descansem e falem

Jesus está pronto a atender

- *Quando é que receberam algo que era **exatamente** o que precisavam?*

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

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

- *Pensem em alguém da vossa comunidade que está em necessidade. Discutam ideias para ajudar.*
- *O vosso agregado familiar poderia atender a essa necessidade e incentivar as pessoas?*

Falem com Deus: Senhor, ajuda-nos a perceber as necessidades das pessoas ao nosso redor e a atendê-las.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita 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 saudável

Reduzam o tempo de “ecrã” da tecnologia.
Fechem algumas contas de redes sociais.



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

