

*familie.fit* Kersfees  
12 dae van Fiksfees

# family.fit Christmas



7 minute om jou gesin te help groei  
*family.fitness.faith.fun*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# Dit is so maklik

**Kry die gesin bymekaar vir 7 tot 10 minute:**

Hierdie stel van 12 sessies sal jou gesin help om vir 12 dae in die aanloop tot Kersfees op die verhaal van Jesus se geboorte te fokus.

Hierdie samestelling is 'n Advent-reeks van voorlesings en fisiese uitdagings. Julle kan kunswerk of ander aktiwiteite byvoeg as julle meer tyd het.

**Dit is maklik!** Geen spesiale toerusting nie. Net 'n sin vir pret en 'n oop kop!



*Meer inligting aan die einde van die boekie. Lees asseblief die terme en voorwaardes.*

**Volg ons op sosiale media.**



## 12 dae van Fiksfees-uitdaging

### Opsie 1

Brei die uitdaging uit elke dag van die Adventskalender.

**Dag 1** : Doen die gesinsdrukke.

**Dag 2** : Doen 2 opsitte elk en 'n gesinsdrukke.

**Dag 3** : Doen 3 hurksitte met 'n maat, 2 opsitte elk en 'n gesinsdrukke. Gaan voort om bewegings op hierdie manier by te voeg.

### Opsie 2

Doen elke dag 'n ander aktiwiteit soos aangedui en doen dan die hele uitdaging op dag 12.

### Opsie 3

Elke persoon doen elke dag 'n ander deel van die uitdaging.

### Die uitdaging

1. 'n Drukke saam met die hele gesin,
2. Twee opsitte,
3. Drie hurksitte met 'n maat,
4. Vier "supermans",
5. Vyf "high-fives",
6. Ses stoel dippe,
7. Sewe skêrspronge,
8. Agt muuropstote,
9. Nege snelskaatsers,
10. Tien sekondes plank,
11. Elf lang "lunges",
12. Twaalf bergklimmers.

# DAG 1

## 'N DRUK MET DIE HELE GESIN



### Raak aktief



#### Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en ruil dan plekke sodat almal kans kry om te spring.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

### Rus en Praat



#### Die Woord

- Hoekom is die begin van iets so belangrik?

Lees Johannes 1:1-5, 14 – Die Woord kom na die wêreld. Praat daaroor.

- Die Woord = Jesus. Wat sê hierdie verse oor Jesus?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 2

## TWEE OPSITTE



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

### Raak aktief



#### Skop die blikkie

Maak 'n sirkel op die grond en sit 'n leë blikkie in die middel. Een persoon is die wag wat die blikkie oppas terwyl almal anders probeer om dit uit die sirkel uit te skop. As die wag aan iemand raak voor hulle die blikkie skop, word hulle die nuwe wag. Spelers kan saamwerk om die wag se aandag af te lei. Jy wen as jy die blikkie skop sonder om gemerk te word.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

### Rus en Praat



#### Profesie van 'n Prins

- Wat is 'n profesie?

Lees Jesaja 9:6-7 – 'n Kind word gebore (die Vredevoors profesie). Praat daaroor.

- Wat beloof hierdie vers oor Jesus?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 3

## DRIE PERSONE HURKSITTE



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

### Raak aktief



#### Vertroue stap

Werk in pare. Een persoon word geblinddoek terwyl die ander een instruksies gee om 'n doel te bereik. Sit 'n paar struikelblokke in die pad om dit meer uitdagend te maak. Indien moontlik doen dit buite.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

### Rus en Praat



#### Tekens van God met ons

- Hoekom is daar padtekens? Ander tekens?

Lees Jesaja 7:14 – Die teken van Immanuel. Praat daaroor.

- Wat belof hierdie vers oor Jesus?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 4

## VIER “SUPERMANS”



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

### Raak aktief



#### Kruiva hindernisbaan

Bou ‘n hindernisbaan wat ‘n paar draaie insluit. Werk in pare om deur die baan te beweeg in ‘n ‘kruiva’ wedloop.

Neem elke span se tyd. Ruil plekke en doen dit weer.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

### Rus en Praat



#### ‘n Engel besoek

- Wie is die mees ongewone besoeker wat jy nog ooit gehad het?

Lees Lukas 1:26-38 – ‘n Engel besoek. Praat daaroor.

- Wat beloop hierdie verse oor Jesus?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 5

## VYF “HIGH-FIVES”



### Raak aktief



### Dobbelsteen uitdaging

Kry of maak ‘n dobbelsteen. Staan in ‘n sirkel, doen 100 hurksitte as ‘n gesin. Elke persoon gooi die dobbelsteen en doen daardie aantal hurksitte voor daar aan beweeg word na die volgende persoon. Hou boek van die totale aantal hurke wat die gesin doen.

**Werk harder** : Voltooi 150 of 200 opsitte of “lunges”.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

### Rus en Praat



### Maria se reaksie op die nuus

- Wat is jou gunsteling liedjie? Is dit vrolik of hartseer?

Lees Lukas 1:46-56 – Maria se reaksie. Praat daaroor.

- Wat sê hierdie vers oor Maria se reaksie op die engel se nuus?
- Wat is jou reaksie? Bid.



# DAG 6

## SES STOEL DIPPE



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

## Raak aktief



### Maak jou beker vol

Met behulp van 'n stoel, doen elke persoon drie arm dippe en hardloop dan na 'n merker om water in 'n glas te skep met 'n lepel. Raak aan die volgende persoon om voort te gaan. Hou aan en los mekaar af totdat die glas vol is. Drie dippe = een lepel.

**Werk harder:** Vermeerder die aantal dippe per lepel.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

## Rus en Praat



### Josef se reaksie op die nuus

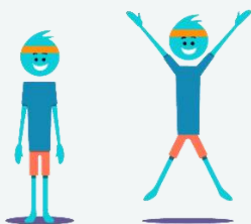
- Wanneer was jy bang of skaam?

Lees Matt 1:18-24 – Josef aanvaar God se plan. Praat daaroor.

- Wat sê hierdie verse oor Josef se reaksie op die nuus?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 7

## SEWE SKÊRSPRONGE



### Raak aktief



#### Moeras loop

Kry 'n maat en twee velle papier. Maak asof die grond 'n moeras is en die velle papier die enigste droë grond is. Kies 'n punt aan die ander kant van die kamer of erf. Een persoon plaas en beweeg die velle papier op die grond om die ander persoon te help om oor die moeras te stap. Ruil plekke en lei die ander persoon veilig oor. Wie het die teiken die vinnigste bereik?



<https://youtu.be/aoi295pLhHl>

### Rus en Praat



#### Jesus word gebore

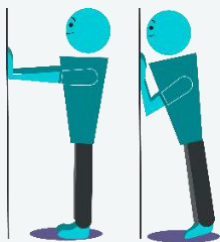
- In watter omgewing sou jy verwag dat 'n koning gebore sou word?

Lees Lukas 2:1-7 – Jesus word gebore. Praat daaroor.

- Wat staan uit van Jesus se geboorte?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 8

## AGT MUUR OPSTOTE



### Raak aktief



#### Opstoot aflos

Verdeel in twee spanne en staan aan teenoorgestelde kante van die kamer. Plaas voorwerpe soos speelgoed, lepels of balle in die middel.

Lede van elke span maak beurte om na die middel toe te hardloop, vyf opstote te doen, 'n voorwerp op te tel en terug te hardloop om aan die volgende persoon te raak. Gaan voort totdat al die voorwerpe opgetel is.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

### Rus en Praat



#### Herders aanbid

- Watter goeie nuus het jy die afgelope tyd gehoor?

Lees Lukas 2:8-20 – Die herders aanbid. Praat daaroor.

- Wat staan uit in die verhaal van die herders wat Jesus besoek?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 9

## NEGE SNELSKAATERS



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

### Raak aktief



#### Beer skouer tik

Gaan af op hande en knieë oorkant 'n maat. Probeer om jou maat se skouer met jou hand te raak terwyl jy jou 'beer' posisie hou. Speel totdat iemand 11 skouer tikke gedoen het.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

### Rus en Praat



#### Wyse manne bring geskenke

- Wat is die nuttigste geskenk wat jy nog ooit ontvang het?

Lees Matteus 2:1-12 – Die wyse manne se besoek. Praat daaroor.

- Wat staan uit in die verhaal van die wyse manne wat Jesus besoek?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 10

## TIEN SEKONDES PLANK



### Raak aktief



#### Gryp die stert

Stel die grense van die spel vas.

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat aan die agterkant van hul broek ingestek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen drie opstote en gaan voort met die spel. Geniet dit!

**Werk harder:** Vermeerder die opstote tot vyf.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

### Rus en Praat



#### Jesus is gedwing om Sy huis te verlaat

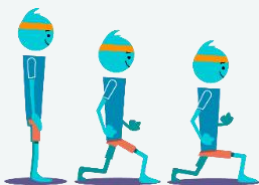
- Hoe sal dit wees om uit jou huis te moet vlug?

Lees Matteus 2:13-15 – Jesus die vlugteling. Praat daaroor.

- Wat staan uit in die verhaal van die gesin wat na Egipte vlug?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 11

## ELF LANG “LUNGES”



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

### Raak aktief



#### Dans en vries

Sit prettige, vinnige musiek aan. Almal dans en gebruik hul hele liggaam. Maak beurte om die musiek te stop. Almal vries wanneer dit stop en doen dan 10 snelskaatsers. Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

### Rus en Praat



#### Jesus word nie herken nie

- Hoe voel jy as iemand wat jou behoort te ken, jou nie herken nie of jou naam vergeet?

Lees Johannes 1:9-14 – Jesus word nie herken nie. Praat daaroor.

- Wat staan vir jou uit in hierdie gedeelte?
- Wat is jou reaksie? Bid.

# DAG 12

## TWAALF BERGKLIMMERS



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

### Raak aktief



### Hele Fiksfees-uitdaging

Twaalf bergklimmers,  
Elf lang “lunges”,  
Tien sekondes plank,  
Nege snelskaatsers,  
Agt muuropstote,  
Sewe skêrspronge,  
Ses stoel dippe,  
Vyf “high-fives”,  
Vier “supermans”,  
Drie hurksitte met ‘n maat,  
Twee opsitte,  
En ‘n drukkies saam met die hele gesin.



## Waarom Jesus gekom het

- Wat is die kosbaarste geskenk wat jy nog vir iemand gegee het? Wat het dit gekos?

Lees Johannes 3:16-17 – Waarom Jesus gekom het.  
Praat daaroor.

- Wat staan vir jou uit in hierdie goeie nuus gedeelte?
- Wat is jou reaksie? Bid.



# MEER INLIGTING

Ons hoop jy het *familie.fit Kersfees* geniet. Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld. Dis gratis!

Julle sal volledige family.fit sessies vind op die webwerf <https://family.fit>. Deel dit met ander.

Kry video's op het [family.fit YouTube® -kanaal](#)

Kry ons hier op sosiale media:



As jy dit in 'n ander taal vertaal, stuur dit asseblief per e-pos aan ons by [info@family.fit](mailto:info@family.fit) sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

*Die familie.fit span*



## TERME EN VOORWAARDES

### **BELANGRIKE OOREENKOMS VOOR DIE GEBRUIK VAN HIERDIE HULPBRON**

Deur die gebruik van hierdie hulpbron stem jy in tot ons bepalinge en voorwaardes <https://family.fit/terms-and-conditions> soos uiteengesit op ons webwerf. Dit rig jou gebruik van hierdie hulpbron en van almal wat saam met jou oefen. Maak asseblief seker dat jy en almal wat saam met jou oefen, hierdie bepalinge en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalinge en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalinge en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



family.ft