

*family.fit* Natale  
12 giorni di Fitmas

# family.fit Christmas



7 minuti per far crescere la tua  
*famiglia.fitness.faith.fun*



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

# È così facile

**Riunisci la famiglia per 7-10 minuti:**

Questo pacchetto di 12 sessioni aiuterà la tua famiglia a concentrarsi sulla storia della nascita di Gesù per 12 giorni prima del Natale.

Questo pacchetto dell'Avvento è una serie di letture e sfide fisiche. Puoi aggiungere dei lavoretti o altre attività se hai più tempo.

**È facile!** Nessuna attrezzatura speciale. Solo un senso di divertimento e una mente aperta!



*Maggiori informazioni alla fine del libretto. Si prega di leggere i termini e le condizioni.*

**Seguiteci sui social media.**



# La sfida dei 12 giorni di Fitmas

## Opzione 1

Costruisci la sfida ogni giorno del calendario dell'Avvento.

**Giorno 1:** Abbraccio familiare.

**Giorno 2:** Fate 2 sit-up ciascuno e un abbraccio familiare.

**Giorno 3:** Fate 3 squats a coppia, 2 sit-up ciascuno e un abbraccio familiare. Continua ad aggiungere mosse in questo modo.

## Opzione 2

Fai un'attività diversa ogni giorno come mostrato e poi esegui l'intera sfida il giorno 12.

## Opzione 3

Ogni persona fa una parte diversa della sfida ogni giorno.

## La sfida

1. Un abbraccio con tutta la famiglia,
2. Due sit-up,
3. Tre squats a coppia,
4. Quattro superman,
5. Cinque high-five,
6. Sei affondi sulla sedia,
7. Sette jumping jacks,
8. Otto push-ups sulla parete,
9. Nove speed skaters,
10. Dieci secondi di plank,
11. Undici affondi lunghi,
12. Dodici mountain climbers.

# GIORNO 1

## UN ABBRACCIO CON TUTTA LA FAMIGLIA



### Attivati



#### Junkyard dog

Una persona si siede sul pavimento con le gambe stese in avanti e le braccia di lato. Ogni persona salta sopra il braccio, le gambe e il secondo braccio. Ognuno fa 2 giri e cambia posto in modo che tutti possano saltare.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

### Riposatevi e parlate insieme



#### La Parola

- Perché l'inizio di qualcosa è così importante?

Leggi Giovanni 1:1-5, 14 - La Parola viene nel mondo. Parliamone.

- La Parola = Gesù. Cosa dicono questi versetti su Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 2

## DUE SIT-UPS



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

### Attivati



#### Calcia la lattina

Fai un cerchio a terra e metti una lattina vuota nel mezzo. Una persona custodisce la lattina mentre tutti gli altri cercano di buttarla fuori dal cerchio. Se la guardia tocca qualcuno prima di prendere a calci la lattina, diventa la nuova guardia. I giocatori possono lavorare insieme per distrarre la guardia. Vinci se calci la lattina senza essere toccato.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

### Riposatevi e parlate insieme



#### Profezia di un principe

- Cos'è una profezia?

Leggi Isaia 9:6-7 - Nasce un bambino (la profezia del Principe della Pace). Parliamone.

- Cosa promette questo versetto su Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 3

## TRE SQUATS A COPPIA



<https://youtu.be/-i7rGXwfEp4>

### Attivati



#### Passeggiata della fiducia

Lavorare in coppia. Una persona è bendata mentre l'altra dà istruzioni per raggiungere un obiettivo. Metti fuori alcuni ostacoli per renderlo più impegnativo. Se possibile, fallo fuori.



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

### Riposatevi e parlate insieme



#### Segni di Dio con noi

- A cosa servono i segnali stradali? Altri segni?

Leggi Isaia 7:14 - Il segno di Emanuele. Parliamone.

- Cosa promette questo versetto su Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 4

## QUATTRO SUPERMAN



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

### Attivati



#### Gara ad ostacoli con la carriola

Assembla un percorso ad ostacoli che include alcuni giri. Lavora in coppia per spostarsi attraverso il percorso in una gara a «carriola».

Cronometra ogni squadra. Scambia i posti e fallo di nuovo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

### Riposatevi e parlate insieme



#### Un angelo fa visita

- Chi è il visitatore più insolito che tu abbia mai avuto?

Leggi [Luca 1:26-38](#) - Un angelo fa visita. Parliamone.

- Cosa promettono i versetti su Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 5

## CINQUE HIGH-FIVE



### Attivati



#### Sfida dei dadi

Trova o fai un dado. In piedi in cerchio, completa 100 squat come famiglia. Ogni persona tira i dadi e fa quel numero di squat prima di toccare la persona successiva. Tieni un conteggio totale degli squat fatti dalla famiglia.

*Più difficile: Completa 150 o 200 sit-ups o affondi.*



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

### Riposatevi e parlate insieme



#### La risposta di Maria alla notizia

- Qual è la tua canzone preferita? È felice o triste?

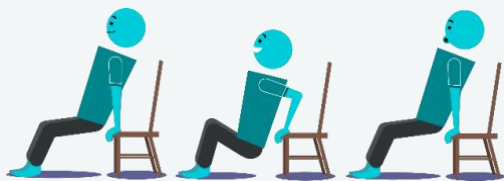
Leggi Luca 1:46-56 - La risposta di Maria. Parliamone.

- Cosa dice questo versetto sulla risposta di Maria alla notizia dell'angelo?
- Qual è la tua risposta? Pregate.



# GIORNO 6

## SEI AFFONDI SULLA SEDIA



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

### Attivati



#### Riempi la tazza

Utilizzando una sedia, ogni persona fa 3 affondi e poi corre al segno per raccogliere l'acqua in un bicchiere con un cucchiaino. Tagga la prossima persona per continuare. Continua a fare la staffetta fino a quando il bicchiere è pieno.

Tre affondi = un cucchiaino.

*Più difficile:* Aumenta il numero di affondi per cucchiaino.



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

### Riposatevi e parlate insieme



#### La risposta di Giuseppe alla notizia

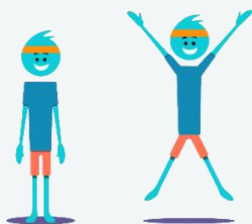
- Quando hai avuto paura o vergogna?

Leggi Matteo 1:18-24 - Giuseppe accetta il piano di Dio. Parliamone.

- Cosa dicono questi versetti sulla risposta di Giuseppe alla notizia?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 7

## SETTE JUMPING JACKS



### Attivati



#### Passeggiata nella palude

Trova un partner e prendi due fogli di carta. Fai finta che il terreno sia una palude e che i fogli di carta siano l'unica terra asciutta. Scegli una destinazione dall'altra parte della stanza o del cortile. Una persona posiziona e sposta i documenti sul pavimento per aiutare l'altra persona a attraversare la palude. Scambia luoghi e guida l'altra persona dall'altra parte in modo sicuro. Chi ha raggiunto l'obiettivo più velocemente?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### Riposatevi e parlate insieme



#### Gesù è nato

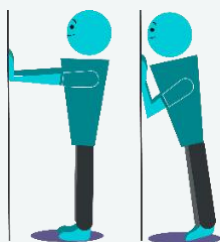
- In che ambiente ti aspetteresti che nasca un re?

Leggi Luca 2:1-7 - Gesù è nato. Parliamone.

- Cosa spicca della nascita di Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 8

## OTTO FLESSIONI SULLA PARETE



### Attivati



#### Staffetta di Push-ups

Dividetevi in due squadre e mettevvi sui lati opposti della stanza. Metti al centro oggetti come giocattoli, cucchiaini o palline.

I membri di ogni squadra si alternano nel correre al centro, facendo cinque flessioni, raccogliendo un oggetto e correre indietro per toccare la persona successiva. Continuare fino a quando tutti gli oggetti vengono presi.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

### Riposatevi e parlate insieme



#### Il culto dei pastori

- Quali buone notizie hai sentito ultimamente?

Leggi Luca 2:8-20 - I pastori adorano. Parliamone.

- Cosa spicca nella storia dei pastori che visitano Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 9

## NOVE SPEED SKATERS



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

### Attivati



#### Tocco la spalla dell'orso

Mettiti su mani e ginocchia di fronte a un partner. Prova a toccare la spalla del tuo partner con la mano mantenendo la posizione dell' «orso». Gioca fino a quando qualcuno raggiunge 11 tocchi.



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

### Riposatevi e parlate insieme



#### I saggi portano regali

- Qual è il regalo più utile che tu abbia mai ricevuto?

Leggi Matteo 2:1-12 - I saggi visitano. Parliamone.

- Cosa spicca nella storia dei saggi che visitano Gesù?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 10

## DIECI SECONDI DI PLANK



### Attivati



### Afferra la coda

Imposta i confini del gioco.

Tutti indossano una sciarpa o un piccolo asciugamano come una «coda» infilata nella parte posteriore dei pantaloni. L'obiettivo è quello di raccogliere quante più code possibile, proteggendo al contempo la propria. Se perdi la coda, fai tre flessioni e continua il gioco. Divertitevi!

*Più difficile: Aumenta le flessioni a cinque.*



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

### Riposatevi e parlate insieme



### Gesù costretto a uscire di casa

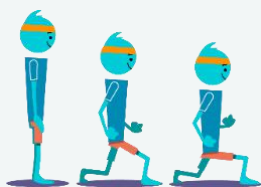
- Come sarebbe stato dover fuggire da casa tua?

Leggi Matteo 2:13-15 - Gesù il rifugiato. Parliamone.

- Cosa spicca nella storia della famiglia in fuga in Egitto?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 11

## UNDICI AFFONDI LUNGH



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

### Attivati



#### Ballo e congelamento

Metti un po' di musica ritmata. Tutti ballano usando tutto il loro corpo. A turno fermate la musica. Tutti si fermano e fanno 10 speed skaters. Ripeti fino a quando tutti respirano pesantemente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

### Riposatevi e parlate insieme



#### Gesù non riconosciuto

- Come ti senti quando qualcuno che dovrebbe conoscerti, non ti riconosce o dimentica il tuo nome?

Leggi Giovanni 1:9-14 - Gesù non è riconosciuto. Parliamone.

- Cosa ti spicca in questo passaggio?
- Qual è la tua risposta? Pregate.

# GIORNO 12

## DODICI MOUNTAIN CLIMBERS



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

### Attivati



#### **Tutta la sfida Fitmas**

Dodici mountain climbers,  
Undici affondi lunghi,  
Dieci secondi di plank,  
Nove speed skaters,  
Otto push-ups sulla parete,  
Sette jumping jacks,  
Sei affondi sulla sedia,  
Cinque high-five,  
Quattro superman,  
Tre squats a coppia,  
Due sit-up,  
E un abbraccio con tutta la famiglia.



## Perché Gesù è venuto

- Qual è il regalo più prezioso che tu abbia mai fatto a qualcuno? Quanto è costato?

Leggi Giovanni 3:16-17 - Perché Gesù è venuto.  
Parliamone.

- Cosa ti spicca in questo passaggio?
- Qual è la tua risposta? Pregate.



# Ulteriori informazioni

Ci auguriamo che ti sia piaciuto *family.fit*il Natale. È stato messo assieme da volontari provenienti da tutto il mondo. È gratuito!

Troverete sessioni complete di *family.fit* sul sito <https://family.fit>. Condividilo con gli altri.

Trovi i video sul [canale YouTube® family.fit](#)

Trovaci sui social media qui:



Se traduci questo in una lingua diversa, inviaci un'email all' [indirizzo info@family.fit](mailto:info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con altri.

Grazie mille.

*Il family.fit team*



## TERMINI E CONDIZIONI

### **ACCORDO IMPORTANTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA RISORSA**

Utilizzando questa risorsa accetti i nostri Termini e Condizioni <https://family.fit/terms-and-conditions> come li puoi trovare sul sito in modo dettagliato. Questi regolano l'uso di questa risorsa da parte tua e di tutti coloro che si esercitano con te. Assicurati che tu e tutti coloro che si esercitano con te accettino integralmente questi termini e condizioni. Se non sei d'accordo con questi termini e condizioni o una parte di questi termini e condizioni, non devi utilizzare questa risorsa.



family.ft