

Natal family.fit
12 dias de "Fitmas"

family.fit

Christmas



7 minutos para ajudar a crescer sua
family.fitness.faith.fun



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família durante 7 a 10 minutos:

Este conjunto de 12 sessões vai ajudar a sua família a focar-se na história do nascimento de Jesus durante 12 dias até a chegada do Natal.

Esta é uma série de leituras e desafios físicos relacionados ao Advento do Natal. Você pode adicionar artes ou outras atividades se tiver mais tempo.

É fácil! Não precisa de equipamento especial. Apenas de um espírito de diversão e uma mente aberta!



Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.

Siga nas redes sociais.



12 dias de desafio “Fitmas”

Opção 1

Faça o desafio todos os dias do calendário do Advento.

Dia 1: Faça o abraço da família.

Dia 2: Faça 2 abdominais cada e um abraço em família.

Dia 3: Faça 3 agachamentos com parceiros, 2 abdominais cada e um abraço em família. Continue a adicionar movimentos desta forma.

Opção 2

Faça uma atividade diferente a cada dia, conforme mostrado, e depois faça todo o desafio no dia 12.

Opção 3

Cada pessoa faz uma parte diferente do desafio todos os dias.

O desafio

1. Um abraço com toda a família,
2. Dois abdominais,
3. Três agachamentos com parceiros,
4. Quatro super-mans,
5. Cinco vezes o “high-five”,
6. Seis mergulhos na cadeira,
7. Sete polichinelos,
8. Oito flexões de parede,
9. Nove patinadores de velocidade,
10. Dez segundos de prancha,
11. Onze afundos,
12. Doze mountain-climbers.

DIA 1

UM ABRAÇO COM TODA A FAMÍLIA



Seja ativo



Cachorro Vira-lata

Uma pessoa se senta no chão com as pernas para frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos pulem.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descanse e Converse



A Palavra

- Por que o início de algo é tão importante?

Leia João 1:1-5, 14 — A Palavra entra no mundo.
Conversem sobre isso.

- A Palavra = Jesus. O que estes versos dizem sobre Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 2

DOIS ABDOMINAIS



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

Seja ativo



Chute a lata

Faça um círculo no chão e coloque uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todo mundo tenta tira-la do círculo. Se o guarda pegar uma pessoa antes dela chutar a lata, este se torna o novo guarda. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Você ganha se você chutar a lata sem ser pêgo.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

Descanse e Converse



Profecia de um Príncipe

- O que é uma profecia?

Leia Isaías 9:6-7 - Nasce uma criança (a profecia do Príncipe da Paz). Conversem sobre isso.

- O que este verso promete sobre Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 3

TRÊS AGACHAMENTOS COM PARCEIROS



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

Seja ativo



Caminhada de Confiança

Trabalhe em duplas. Uma pessoa fica vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um objetivo. Coloque alguns obstáculos para tornar a caminhada mais desafiadora. Se possível, faça isso lá fora.



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

Descanse e Converse



Sinais de Deus conosco

- Para que servem os sinais rodoviários? Outros sinais?

Leia Isaías 7:14 — O sinal de Emanuel. Conversem sobre isso.

- O que este verso promete sobre Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 4

QUATRO SUPERMANS



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

Seja ativo



Pista de obstáculos com carrinho de mão

Monte uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhe em duplas para percorrer o percurso em uma corrida de “carrinho de mão”.

Marque o tempo de cada equipe. Troque de lugar e ande de novo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Descanse e Converse



Visita de um anjo

- Quem é o visitante mais diferente que já receberam?

Leia [Lucas 1:26-38](#) — Visita de um anjo. Conversem sobre isso.

- O que os versos prometem sobre Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 5

CINCO “HIGH-FIVE”



Seja ativo



Desafio dos Dados

Encontre ou faça um dado. De pé em um círculo, complete 100 agachamentos em família. Cada pessoa joga os dados e faz o número de agachamentos que sair, antes de passar para a próxima pessoa. Mantenha uma contagem total dos agachamentos da família.

***Mais Difícil:** Complete 150 ou 200 abdominais ou afundos.*



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Descanse e Converse



A resposta de Maria às notícias

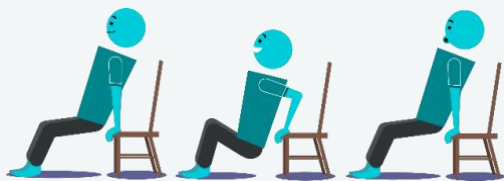
- Qual é a sua canção preferida? É feliz ou triste?

Leia [Lucas 1:46-56](#) — A resposta de Maria. Conversem sobre isso.

- O que este verso diz sobre a resposta de Maria às notícias do anjo?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 6

SEIS MERGULHOS DE CADEIRA



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Seja ativo



Encha o seu copo

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até o ponto marcado para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue em revezamento até que o copo esteja cheio.

Três mergulhos = uma colher.

Mais Difícil: Aumente o número de mergulhos por colher.



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

Descanse e Converse



A resposta de José às notícias

- Quando você seintiu medo ou vergonha?

Ler Mateus 1:18-24 — José aceita o plano de Deus.

Conversem sobre isso.

- O que estes versos dizem sobre a resposta de José às notícias?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 7

SETE POLICHINELOS



Seja ativo



Caminhada no pântano

Encontre um parceiro e pegue duas folhas de papel. Imagine que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Escolha um destino do outro lado da sala ou do pátio. Uma pessoa coloca e move os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano. Troque de lugar e oriente a outra pessoa em segurança. Quem atingiu o objetivo mais rápido?



<https://youtu.be/aoi295pLhHl>

Descanse e Converse



Jesus nasce

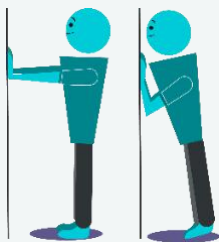
- Em que ambiente seria de esperar que nascesse um rei?

Leia Lucas 2:1-7 — Jesus nasce. Conversem sobre isso.

- O que se destaca no nascimento de Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 8

OITO FLEXÕES DE PAREDE



Seja ativo



Revezamento de flexões

Dividam-se em duas equipes e fiquem em lados opostos da sala. Coloque objetos como brinquedos, colheres ou bolas no meio.

Os membros de cada equipe se revezam para correr para o centro, fazer cinco flexões, pegar um objeto e correr de volta para passar para a próxima pessoa. Continue até que todos os objetos sejam pegos.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Descanse e Converse



Pastores adoram

- Que boas notícias você tem ouvido ultimamente?

Leia Lucas 2:8-20 — A adoração dos pastores. Conversem sobre isso.

- O que se destaca na história dos pastores que visitam Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 9

NOVE PATINADORES DE VELOCIDADE



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Seja ativo



Batida de urso no ombro

Abaixe-se com mãos e joelhos no chão, de frente para um parceiro. Tente tocar o ombro do seu parceiro com a mão enquanto mantém sua posição de “urso”. Jogue até que alguém atinja 11 toques no ombro.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Descanse e Converse



Sábios trazem presentes

- Qual é o presente mais útil que alguma vez recebeu?

Leia Mateus 2:1-12 — Os sábios visitam. Conversem sobre isso.

- O que se destaca na história dos sábios que visitam Jesus?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 10

DEZ SEGUNDOS DE PRANCHA



Seja ativo



Pegue a cauda

Defina os limites do jogo.

Todos usam um cachecol ou uma toalha pequena como uma “cauda” na parte de trás de suas calças. O objetivo é pegar as “caudas” dos outros, enquanto protege a sua. Se você perder sua cauda, faça três flexões e continue o jogo. Divirta-se!

Mais difícil: Aumente as flexões para cinco.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Descanse e Converse



Jesus é forçado a sair de casa

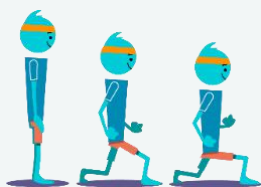
- Como seria ter de fugir da sua casa?

Leia [Mateus 2:13-15](#) — Jesus o refugiado. Conversem sobre isso.

- O que se destaca na história da família em fuga para o Egito?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 11

ONZE AFUNDOS



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

Seja ativo



Dance e congele

Coloque uma música animada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todo mundo congela quando a música para, e depois faz 10 patinadores de velocidade. Repita até que todos estejam respirando pesado.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descanse e Converse



Jesus não é reconhecido

- Como você se sente quando alguém que deveria te conhecer, não te reconhece ou esquece o seu nome?

Leia João 1:9-14 - Jesus não é reconhecido. Conversem sobre isso.

- O que se destaca nesta passagem?
- Qual é a sua resposta? Ore.

DIA 12

DOZE MOUNTAIN-CLIMBERS



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Seja ativo



Desafio de “Fitmas” Inteiro

Doze mountain-climbers,
Onze afundos,
Dez segundos de prancha,
Nove patinadores de velocidade,
Oito flexões de parede,
Sete polichinelos,
Seis mergulhos na cadeira,
Cinco vezes o “high-five”,
Quatro super-mans,
Três agachamentos com parceiros,
Dois abdominais,
E um abraço com toda a família.



Por que Jesus veio?

- Qual é o presente mais precioso que já deram a alguém? Quanto custou?

Leia João 3:16-17 — Porque Jesus veio. Conversem sobre isso.

- O que se destaca nesta passagem de boas notícias?
- Qual é a sua resposta? Ore.

MAIS INFORMAÇÕES

Esperamos que tenham gostado do *Natal family.fit* . 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



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