

*family.fit* Natal  
12 dias de Natal Fit

# family.fit

## Christmas

7 minutos para ajudar a crescer a vossa  
*família.fitness.fé.diversão*



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

# É tão fácil

**Reúnam a família durante 7 a 10 minutos:**

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

Este conjunto é uma série do Advento de leituras e desafios físicos. Podem adicionar trabalhos ou outras atividades se tiverem mais tempo.

**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.*

**Acompanhem nas redes sociais.**



## 12 dias de desafio Natal Fit

### Opção 1

Construam o desafio todos os dias do calendário do Advento.

**Dia 1:** Façam o abraço de família.

**Dia 2:** Façam 2 abdominais cada e um abraço de família.

**Dia 3:** Façam 3 agachamentos a pares, 2 abdominais cada e um abraço de família. Continuem a adicionar movimentos desta forma.

### Opção 2

Façam uma atividade diferente a cada dia conforme mostrado e depois façam o desafio completo 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 a pares,
4. Quatro super-homens,
5. Cinco “mais cinco”,
6. Seis triceps de cadeira,
7. Sete polichinelos,
8. Oito flexões de parede,
9. Nove patinadores de velocidade,
10. Dez segundos de prancha,
11. Onze lunges longos,
12. Doze alpinistas.

# DIA 1

## UM ABRAÇO COM TODA A FAMÍLIA



### Fiquem ativos



#### Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados. Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

### Descansem e falem



#### A Palavra

- Porque é que o início de algo é tão importante?

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

- A Palavra = Jesus. O que dizem estes versículos sobre Jesus?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

## DIA 2

### DOIS ABDOMINAIS



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

### Fiquem ativos



#### Chutar a lata

Façam um círculo no chão e coloquem uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todos tentam atirá-la para fora do círculo. Se o guarda tocar noutra pessoa antes dela chutar a lata, ela passa a ser o novo guarda. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Ganha quem chutar a lata sem ser tocado.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

### Descansem e falem



#### Profecia de um Príncipe

- O que é uma profecia?

Leiam Isaiás 9:6-7 - Nasce uma criança (a profecia do Príncipe da Paz). Falem sobre isso.

- O que promete este versículo sobre Jesus?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

## DIA 3

# TRÊS AGACHAMENTOS A PARES



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

## Fiquem ativos



### Caminhada da Confiança

Trabalhem em pares. Uma pessoa está vendada, enquanto a outra dá instruções para chegar a um ponto. Coloquem alguns obstáculos para tornar o percurso mais desafiador. Se possível, façam isso no exterior.



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

## Descansem e falem



### Sinais de Deus conosco

- Para que servem os sinais rodoviários? Outros sinais?

Leiam Isaías 7:14 — O sinal de Emanuel. Falem sobre isso.

- O que promete este versículo sobre Jesus?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

# DIA 4

## QUATRO SUPER-HOMENS



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

### Fiquem ativos



#### Corrida de obstáculos de carrinho de mão

Montem uma pista de obstáculos que inclua algumas voltas. Trabalhem em pares para percorrer o percurso numa corrida de “carrinho de mão”.

Cronometrem cada equipa. Troquem de lugar e façam de novo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

### Descansem e falem



#### A visita de um anjo

- Quem foi o visitante mais invulgar que já tiveram?

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

- O que prometem os versículos sobre Jesus?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

# DIA 5

## CINCO “MAIS CINCO”



### Fiquem ativos



#### Desafio do dado

Arranjem ou façam um dado. Em círculo, completem 100 agachamentos como família. Cada pessoa atira o dado e faz esse número de agachamentos antes de passar para a próxima pessoa. Mantenham uma contagem total dos agachamentos da família.

**Mais difícil:** Completem 150 ou 200 abdominais ou lunges.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

### Descansem e falem



#### A resposta de Maria às notícias

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

Leiam Lucas 1:46-56 — A resposta de Maria. Falem sobre isso.

- O que diz este versículo sobre a resposta de Maria às notícias do anjo?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

# DIA 6

## SEIS TRÍCEPS DE CADEIRA



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

### Fiquem ativos



#### Encham o vosso copo

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três tríceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher. Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio. Três tríceps = uma colher.

*Mais difícil:* Aumentem o número de tríceps por colher.



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

### Descansem e falem



#### A resposta de José às notícias

- Quando é que têm tido medo ou vergonha?

Leiam Mateus 1:18-24 — José aceita o plano de Deus. Falem sobre isso.

- O que dizem estes versículos sobre a resposta de José às notícias?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

# DIA 7

## SETE POLICHINELOS



### Fiquem ativos



#### Caminhada no pântano

Arranjem um par e peguem em duas folhas de papel. Finjam que o chão é um pântano e as folhas de papel são a única terra seca. Escolham um destino do outro lado do quarto ou do pátio. Uma pessoa coloca e movimenta os papéis no chão para ajudar a outra pessoa a atravessar o pântano. Troquem de lugar e orientem a outra pessoa em segurança. Quem atingiu o objetivo mais rapidamente?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### Descansem e falem



#### Jesus nasce

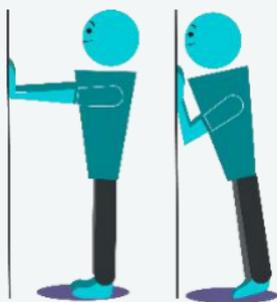
- Em que ambiente seria de esperar que nascesse um rei?

Leiam Lucas 2:1-7 — Jesus nasce. Falem sobre isso.

- O que se destaca no nascimento de Jesus?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

## DIA 8

# OITO FLEXÕES DE PAREDE



## Fiquem ativos



### Corrida de flexões

Dividam em duas equipas e fiquem em lados opostos da divisão. Coloquem objetos, tais como brinquedos, colheres ou bolas no meio.

Os membros de cada equipa revezam-se para correr para o centro, fazer cinco flexões, apanhar um objeto e correr de volta para passar à próxima pessoa. Continuem até que todos os objetos estejam apanhados.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

## Descansem e falem



### A adoração dos pastores

- Que boas notícias têm ouvido ultimamente?

Leiam Lucas 2:8-20 — A adoração dos pastores. Falem sobre isso.

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

# DIA 9

## NOVE PATINADORES DE VELOCIDADE



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

### Fiquem ativos



#### Toques no ombro de urso

Coloquem-se de frente para um parceiro, com as mãos e os joelhos no chão. Tentem tocar no ombro do vosso parceiro com a mão enquanto mantêm a vossa posição de “urso”. Joguem até alguém atingir 11 toques no ombro.



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

### Descansem e falem



#### Sábios trazem presentes

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

Leiam [Mateus 2:1-12](#) — A visita dos sábios. Falem sobre isso.

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

# DIA 10

## DEZ SEGUNDOS DE PRANCHA



### Fiquem ativos



#### Agarrar a cauda

Definam os limites do jogo.

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Quem perder a cauda, faz três flexões e continua o jogo. Divirtam-se!

**Mais difícil:** Aumentem as flexões para cinco.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

### Descansem e falem



#### Jesus obrigado a sair de casa

- Como seria terem de fugir da vossa casa?

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

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

# DIA 11

## ONZE LUNGES LONGOS



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

### Fiquem ativos



#### Dançar e congelar

Coloquem uma música ritmada. Todos dançam usando o corpo inteiro. Revezem-se para parar a música. Todos congelam quando ela pára e fazem 10 patinadores de velocidade. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

### Descansem e falem



#### Jesus não reconhecido

- Como se sentem quando alguém que vos deve conhecer, não vos reconhece ou esquece o vosso nome?

Leiam João 1:9-14 - Jesus não é reconhecido. Falem sobre isso.

- O que se destaca nesta passagem?
- Qual é a vossa resposta? Orem.

# DIA 12

## DOZE ALPINISTAS



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

**Fiquem ativos**



### **Desafio completo de Natal Fit**

Doze alpinistas,  
Onze lunges longos,  
Dez segundos de prancha,  
Nove patinadores de velocidade,  
Oito flexões de parede,  
Sete polichinelos,  
Seis triceps de cadeira,  
Cinco “mais cinco”,  
Quatro super-homens,  
Três agachamentos a pares,  
Dois abdominais,  
E um abraço com toda a família.



## Porque é que Jesus veio

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

Leiam João 3:16-17 — Porque é que Jesus veio. Falem sobre isso.

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

# Mais informações

Esperamos que tenham gostado do *family.fit Natal*. 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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

*A equipa family.fit*



## 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