

family.fit Navidad
12 días de Fitmas

family.fit

Christmas

7 minutos para ayudar a crecer tu
familia.ejercicio físico.diversión



www.family.fit

Es tan fácil

Reúne a la familia durante 7 a 10 minutos:

Este paquete de 12 sesiones ayudará a tu familia a centrarse en la historia del nacimiento de Jesús durante 12 días antes de Navidad.

Este paquete es una serie de lecturas y desafíos físicos de Adviento. Puedes añadir manualidades u otras actividades si tienes más tiempo.

¡Es fácil! No hay equipo especial. ¡Sólo una sensación de diversión y una mente abierta!



Más información al final del folleto. Lee los términos y condiciones.

Síguenos en las redes sociales.



12 días de desafío Fitmas

Opción 1

Crea el desafío todos los días del calendario de Adviento.

Día 1: Abraza a la familia.

Día 2: Haz 2 abdominales cada uno y un abrazo familiar.

Día 3: Haz 3 sentadillas en pareja, 2 sentadillas cada una y un abrazo familiar. Sigue añadiendo movimientos de esta manera.

Opción 2

Realiza una actividad diferente cada día como se muestra y luego realiza todo el desafío el día 12.

Opción 3

Cada persona hace una parte diferente del desafío cada día.

El desafío

1. Un abrazo con toda la familia,
2. Dos abdominales,
3. Tres sentadillas de pareja,
4. Cuatro superman,
5. Cinco manos de dame cinco,
6. Seis dips de sillas,
7. Siete saltos de tijeras,
8. Ocho flexiones de pared,
9. Nueve patinadores de velocidad,
10. Tablones de diez segundos,
11. Once estocadas largas,
12. Doce alpinistas.

DÍA 1

UN ABRAZO CON TODA LA FAMILIA



Actívense



Perro de la basura

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todos los participantes saltan dos veces, la persona en el suelo cambia de lugar para que todos tengan la oportunidad de saltar.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descansar y hablar



La Palabra

- ¿Por qué es tan importante el comienzo de algo?

Lee Juan 1:1-5, 14 — La Palabra viene al mundo. Habla sobre ello.

- La Palabra = Jesús. ¿Qué dicen estos versículos sobre Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 2

DOS ABDOMINALES



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

Actívense



Patee la lata

Hacer un círculo en el suelo y poner una lata vacía en el medio. Una persona guarda la lata mientras todos los demás tratan de sacarla del círculo. Si el guardia toca a otra persona antes de que patear la lata, se convierten en el nuevo guardia. Los jugadores pueden trabajar juntos para distraer al guardia. Ganarás si pateas la lata sin que te etiqueten (toquen).



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

Descansar y hablar



Profecía de un príncipe

- ¿Qué es una profecía?

Lee Isaías 9:6-7 - Nace un niño (la profecía del Príncipe de la Paz). Habla sobre ello.

- ¿Qué promete este versículo sobre Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 3

TRES SENTADILLAS DE PAREJA



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

Actívense



Paseo de confianza

Trabajen en parejas. Una persona tiene los ojos vendados mientras la otra da instrucciones para llegar a una meta. Pon algunos obstáculos para que sea más desafiante. Si es posible, hazlo afuera.



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

Descansar y hablar



Señales de Dios con nosotros

- ¿Para qué sirven las señales de tráfico? ¿Otras señales?

Lee Isaías 7:14 — La señal de Emmanuel. Habla sobre ello.

- ¿Qué promete este versículo sobre Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 4

CUATRO SUPERMAN



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

Actívense



Carrera de obstáculos con carretilla

Armar una pista de obstáculos que incluye algunos giros. Trabajar en parejas para moverse por el camino en una carrera con carretillas.

Toma el tiempo de cada equipo. Intercambien lugares y háganlo de nuevo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Descansar y hablar



Visita de un ángel

- ¿Quién es el visitante más inusual que has tenido?

Lee Lucas 1:26-38 — Visita de un ángel. Habla sobre ello.

- ¿Qué prometen los versículos sobre Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 5

CINCO CHOQUE DE MANOS



Actívense



Desafío de dados

Obtenga o haga un dado. De pie en un círculo, completa 100 sentadillas en familia. Cada persona tira los dados y hace ese número de sentadillas antes de pasar a la siguiente persona. Mantenga un recuento total de las sentadillas de la familia.

Ve más duro: completa 150 o 200 sentadillas o estocadas.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

Descansar y hablar



Respuesta de María a la noticia

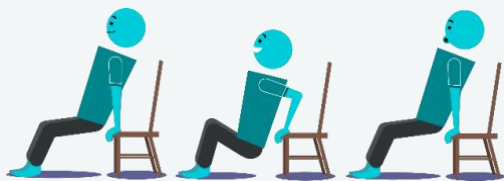
- ¿Cuál es tu canción favorita? ¿Es feliz o triste?

Lee Lucas 1:46-56 — Respuesta de María. Habla sobre ello.

- ¿Qué dice este versículo sobre la respuesta de María a las noticias del ángel?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 6

SEIS DIPS DE SILLA



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Actívense



Llena tu taza

Usando una silla, cada persona hace tres dips y luego corre hacia un marcador para recoger agua en un vaso usando una cuchara. Toca a la siguiente persona que debe continuar. Sigue con relevos hasta que el vaso esté lleno. Tres dips = una cuchara.

Ir mas difícil: Aumentar el número de dips por cucharada.



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

Descansar y hablar



Respuesta de José a la noticia

- ¿Cuándo has tenido miedo o vergüenza?

Lee Mateo 1:18-24: José acepta el plan de Dios. Habla sobre ello.

- ¿Qué dicen estos versículos sobre la respuesta de José a la noticia?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 7

SIETE SALTOS JACKS



Actívense



Caminata del pantano

Encuentra un compañero y consigue dos hojas de papel. Imagina que el suelo es un pantano y las hojas de papel son la única tierra seca. Elige un destino en la habitación o en el patio. Una persona coloca y mueve los papeles en el suelo para ayudar a la otra persona a cruzar el pantano. Intercambia lugares y guía a la otra persona a través de forma segura. ¿Quién alcanzó el objetivo más rápido?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

Descansar y hablar



Nace Jesús

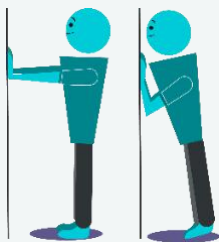
- ¿En qué entorno esperarías que naciera un rey?

Lee Lucas 2:1-7 — Jesús nació. Habla sobre ello.

- ¿Qué es lo que se destaca del nacimiento de Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 8

OCHO FLEXIONES DE PARED



Actívense



Relevo de flexiones

Divide en dos equipos y párate en lados opuestos de la sala. Coloque objetos como juguetes, cucharas o pelotas en el medio.

Los miembros de cada equipo se turnan para correr al centro, hacer cinco flexiones, recoger un objeto y correr para etiquetar (tocar) a la siguiente persona. Continúa hasta que se recojan todos los objetos.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Descansar y hablar



Adoración de los pastores

- ¿Qué buenas noticias has escuchado últimamente?

Lee Lucas 2:8-20 — Los pastores adoran. Habla sobre ello.

- ¿Qué destaca en la historia de los pastores que visitan a Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 9

NUEVE PATINADORES DE VELOCIDAD



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Actívense



Toque de hombro de oso

Ponerse de rodillas frente a un compañero. Trata de tocar el hombro de su pareja con la mano mientras mantienes tu posición de “oso”. Juega hasta que alguien alcance 11 golpes de hombro.



https://youtu.be/r_09KUUsKpK0

Descansar y hablar



Los sabios traen regalos

- ¿Cuál es el regalo más útil que has recibido?

Lee Mateo 2:1-12 — La visita de los sabios. Habla sobre ello.

- ¿Qué se destaca en la historia de los magos que visitan a Jesús?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 10

PLANKING DE DIEZ SEGUNDOS



Actívense



Agarra la cola

Establecer los límites del juego.

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña como una «cola» metida en la parte posterior de sus pantalones. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierdes la cola, hacer tres flexiones y continuar el juego. ¡Diviértanse!

Más fuerte: Aumenta las flexiones a cinco.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Descansar y hablar



Jesús obligado a salir de casa

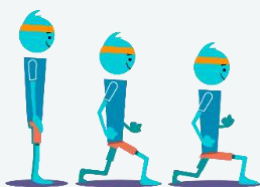
- ¿Cómo sería tener que huir de tu casa?

Lee Mateo 2:13-15 - Jesús el refugiado. Habla sobre ello.

- ¿Qué se destaca en la historia de la familia que huye a Egipto?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 11

ONCE ESTOCADAS LARGAS



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

Actívense



Bailar y congelar

Pon música alegre. Todos bailan usando todo su cuerpo. Tómen turnos para detener la música. Todos se congelan cuando la música para y luego hace 10 patinadores de velocidad. Repite hasta que todos respiren pesadamente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansar y hablar



Jesús no es reconocido

- ¿Cómo te sientes cuando alguien que debería conocerte, no te reconoce u olvida tu nombre?

Lee Juan 1:9-14 - Jesús no es reconocido. Habla sobre ello.

- ¿Qué te resalta en este pasaje?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

DÍA 12

DOCE ALPINISTAS



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Actívense



Desafío Fitmas completo

Doce alpinistas,
Once estocadas largas,
Tablones de diez segundos,
Nueve patinadores de velocidad,
Ocho flexiones de pared,
Siete saltos de tijeras,
Seis dips de sillas,
Cinco manos de dame cinco,
Cuatro superman,
Tres sentadillas de pareja,
Dos abdominales,
Y un abrazo con toda la familia.



Por qué vino Jesús

- ¿Cuál es el regalo más precioso que le has dado a alguien? ¿Cuánto costó?

Lee Juan 3:16-17 — Por qué vino Jesús. Habla sobre ello.

- ¿Qué te destaca en este pasaje de buenas noticias?
- ¿Cuál es tu respuesta? Ora.

MÁS INFORMACIÓN

Esperamos que hayas disfrutado de la *Navidad en familia*. Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo. ¡Es gratis!

Encontrarás sesiones de family.fit completas en el sitio web <https://family.fit>. Compártelo con otros.

Encuentra vídeos en el [canal de YouTube® de family.fit](#)

Encuétranos en las redes sociales:



Si traduces esto a otro idioma, por favor envíanos un email a info@family.fit para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



TÉRMINOS Y CONDICIONES

ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al utilizar este recurso aceptas nuestros Términos y Condiciones <https://family.fit/terms-and-conditions> tal y como se detallan en su totalidad en nuestro sitio web. Estos rigen el uso de este recurso por ti mismo y por todos aquellos que hagan ejercicio contigo. Por favor, asegúrate de que tú y todos los que hagan ejercicio contigo acepten estos términos y condiciones en su totalidad. Si no estás de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos términos y condiciones, no debes utilizar este recurso.



family.ft