famiLY.fit

famiglia.fitness.fede.divertimento

Come posso servire gli altri?

Un vaccino per giorni isolati!

Aiuta la tua famiglia a rimanere in forma e in buona salute, rimanere in contatto e crescere di carattere.

SETTIMANA

1

www.family.fit

Come far diventare il fitness un'importante della vita della tua famiglia:

Rendilo divertente

- Essere attivi assieme
- Giocare
- Coinvolgere tutta la famiglia
- Stai dentro o all'aperto
- Sii creativo e improvvisa con quello che hai

Fai attività fisica alcune volte a settimana.

Trova un orario che funzionerà per tutti.

Sfidarsi a vicenda

- Consenti diversi livelli di sfida in base all'abilità, alle dimensioni e all'età
- Rispettatevi a vicenda
- Ascoltate attentamente
- Condividi **family.fit**! E ' gratuito.

Stabilisci obiettivi personali.

Confronta i miglioramenti con i tuoi risultati migliori.

- Non fare esercizi che causano dolore o che possono far peggiorare la situazione.
- Non esercitare se sei malato. Lavarsi le mani prima e dopo **family.fit**.

ACCORDO IMPORTANTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA RISORSA
Utilizzando questa risorsa, accetti i nostri Termini e Condizioni https://family.fit/terms-and-conditions/ come descritto in dettaglio sul nostro sito web. Questi accordi regolano l'utilizzo 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 voi accettiate questi termini e condizioni per intero. Se non sei d'accordo con questi termini e condizioni o parte di questi, non devi utilizzare questa risorsa.

Questa Settimana

Tema: **Servire gli altri**

Come funziona

Come famiglia, fai un pò di **esercizio fisico** 3 giorni a settimana *(anche se anche una volta è utile!).* Se riesci a farlo più spesso, allora fai anche altri tipi di esercizi: camminare, jogging, cavalcare, pattinare o nuotare.

Ogni settimana **family.fit** ha un **tema**. L'attenzione di questa settimana è al servizio degli altri. Ogni passaggio di seguito ti aiuta a esplorare il tema insieme.

Ogni sessione è un'avventura composta da **7 fasi**.

Ci sono **3 opzioni** per ogni fase, dando **3 giorni** di programmazione.

Ricorda che **ognuno nella famiglia** può prendere il telefono e condurre un'altro passo in questa avventura.

Divertitevi assieme!

Le 7 fasi di **family.fit**

1. Riscaldamento
2. Parlare
3. Muoversi
4. Sfida
5. Esplorare
6. Pregare
7. Giocare

Fase 1 | Riscaldamento

Inizia a muovere tutto il corpo 5 min

Esegui il seguente riscaldamento per tutto il corpo.

Giorno 1

Riscaldamento con la musica

Procedi come segue (quindi ripeti):

- 20 jumping jacks
- 20 ski jumps
- 10 flessioni contro il muro/recinzione
- 10 high jumps

Guarda il **video Warm-up.**

Giorno 2

Segui il leader

Fai una breve corsa per la casa o il cortile mentre tutti seguono un leader scelto. Prova ad andare in ogni stanza o spazio.

Il leader può cambiare i movimenti, ad es. passi laterali o ginocchia alte. Cambia il leader.

Giorno 3

Riscaldamento con la musica

Procedi come segue (quindi ripeti):

- Corsa sul posto
- Ski jumps
- Sit-up
- High knees running

Fase 2 | Parlare assieme

Riposa e inizia una conversazione 5 min

Siediti assieme e inizia una conversazione. Ecco alcune domande per iniziare.

Giorno 1

Discussione

Cosa significa "servire" qualcuno?

Quali sono alcuni esempi di come hai servito qualcuno nella tua famiglia questa settimana?

Qualcuno della tua famiglia ti ha servito questa settimana?

Giorno 2

Discussione

Quali sono alcuni esempi di come hai servito qualcuno a scuola, al tuo lavoro o nella tua comunità questa settimana?

Parla di come qualcuno al di fuori della tua casa ti ha servito.

Giorno 3

Discussione

Descrivi alcuni dei tuoi sentimenti quando sei stato in grado di servire qualcuno.

Quando qualcuno ti ha servito?

Quale ti ha fatto sentire meglio?

Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fai squat 5 min

Impara e pratica gli squat per aiutare la gamba e i muscoli principali.

Giorno 1

Pratica lo squat

Guarda il video **Squat.**

Pratica questo movimento a coppie. Inizia lentamente e con attenzione.

Giorno 2

Piegati e raccogli gli oggetti

Fai il seguente percorso: Spargi casualmente 15 oggetti sul pavimento. A turno correte e piegatevi in basso per raccogliere tutti gli oggetti. Mettetili in un secchio nel mezzo della stanza. Chi può raccoglierli tutti in meno di 30 secondi? Vedi se è possibile migliorare il tuo risultato.

Giorno 3

Prova altri tipi di squat

Guarda il video **Sviluppo degli Squat.**

Esercitatevi assieme.

- Fai jumping squats.
- Fai back to back squats.

Fase 4 | Sfida

Sposta la sfida in famiglia 10 min

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

Giorno 1 — Sfida familiare

Guarda il video **Sfida famigliare.**

State in cerchio uno di fronte all'altro. Fate 50 squat come famiglia. Una persona inizia a fare le ripetizioni. Quando hai bisogno di una pausa inizia un'altra persona.

Dopo 50 squat, correte come famiglia verso un pennarello e ritornate. Corri a ritmo di un corridore più lento. Quindi rinizia di nuovo gli squat. Fai tre turni di 50.

Giorno 2 — Tabata

Ascolta la musica Tabata. Tutti corrono sul posto per 20 secondi, quindi riposano per 10 secondi. Tutti fanno squat per 20 secondi poi riposano per 10 scondi. Ripeti 4 volte.

Guarda il video **Tabata.**

Giorno 3 — Sfida familiare

Ripeti l'attività squat del **giorno 1.**

Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme 5 min

Esplora la domanda sulla vita - ”Come posso servire gli altri?” Leggi la storia da **Giovanni 13** (Pagina successiva).

Giorno 1

Leggete e Discutetene assieme

Leggi la storia di oggi assieme.

Lavare i piedi di un visitatore era un'usanza durante il tempo di Gesù. Perché è successo? Cosa ha rivelato sul proprietario della casa?

Descrivi i tuoi sentimenti se tu fossi lì e qualcuno ti ha lavato i piedi.

Giorno 2

Rileggete e discutetene

Scegli i ruoli e recita la storia. Gesù disse: ***"ho stabilito un modello per voi. Quello che ho fatto, fatelo”***. Cosa significava questo per i suoi discepoli?

Memorizza queste parole e incoraggiatevi a vicenda a ricordarle e viverle.

Giorno 3

Rileggete il versetto

Lavare i piedi di qualcuno era una cosa normale quando questa storia ha avuto luogo. Parla di alcuni modi in cui puoi "lavare i piedi degli altri" oggi e nei giorni a venire.

Descrivi i tuoi sentimenti mentre lavavi i piedi degli altri e mentre ti lavavano i piedi?

Cosa puoi fare assieme come famiglia per servire gli altri?

Una storia sul servire

Quanto segue è una storia di Gesù dal Capitolo 13 dal Libro di Giovanni nella Bibbia. Se volete leggere l'intera storia cercatela sulla Bibbia o visitate ***BibleGateway*** *(o scaricare l'app* ***Bibbia****).*

Gesù si alzò dal tavolo, mise da parte la sua veste e si mise un grembiule. Poi versò l'acqua in una bacinella e cominciò a lavare i piedi dei discepoli, asciugandoli con il suo grembiule.

Poi disse: "Capiste quello che vi ho fatto? Vi rivolgete a me come "Insegnante" e "Maestro", e giustamente. E ' quello che sono. Quindi se io, il Maestro ed Insegnante, vi ho lavato i piedi, ora devete lavarveli l'un l'altro. Vi ho preparato un modello per voi. Quello che ho fatto, fatelo. Sto solo sottolineando l'ovvio. Un servo non è classificato al di sopra del suo padrone; un dipendente non dà ordini al datore di lavoro. Se capisci quello che ti sto dicendo, comportati come tale e vivi una vita benedetta.

(Giovanni 13: 4-5, 12-17)

Fase 6 | Pregare

Pregate e fate il deffaticamento 5 min

Prendetevi il tempo di guardare verso l'esterno e pregare per gli altri.

Giorno 1

Preghiere nell'allungamento

Guarda il **video sull'allungamento** e completa l'allungamento del corpo.

Pregate gli uni per gli altri mentre fate l'allungamento.

Giorno 2

Pregate per gli amici o i vicini

Pensa agli amici di famiglia o ai vicini. Immagina quali potrebbero essere i loro bisogni. Pregate per loro. Quindi chiamali o invia un messaggio per incoraggiarli.

Giorno 3

Cucina e nutrizione

Scegli una verdura o un frutto che piace alla tua famiglia *(ad esempio una banana o una carota).* Mangiatelo assieme dopo l'allenamento.

Pregate e ringraziate per questo frutto o verdura e della felicità che porta.

Crea un poster di ciò che ami di questo frutto o verdura. Scopri perché è buono per il corpo.

Cercate delle ricette e cucinate alcuni pasti o snack. Divertitevi a mangiarli e condividerli con i tuoi vicini.

Fase 7 | Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia 5 min

Giocate assieme in sfide attive (che coinvolgono agilità, velocità e cardio) e giochi tranquilli.

Giorno 1

Squat e corsa

Una persona è il **corridore** mentre un'altra fa gli **squat**. Il corridore sposta gli oggetti da un secchio all'altro a circa 5 metri di distanza. L'altra persona fa squat fino a quando il corridore ha finito. Quindi il corridore chiama qualcuno di nuovo e quella persona diventa il corridore.

Guarda il **video del Gioco**

Giorno 2

Gioca un gioco tranquillo

Gioca un gioco da tavolo familiare alla famiglia. Divertitevi!

Giorno 3

Percorso Ninja

Imposta un percorso semplice da seguire. Usa lo spazio che hai dentro o fuori *(ad esempio corri verso l'albero/la sedia, salta sul percorso/tappeto, ecc.)* Sii creativo!

A turno affrontate il percorso Ninja il più rapidamente possibile. Utilizza un cronometro per cronometrare ogni persona.

Guarda il **video Ninja**.

Terminologia

- Un **riscaldamento** è una semplice azione che riscalda i muscoli, aiuta a respirare più a fondo e pompa il sangue. Divertiti giocando, usa la musica ritmata per le vostre attività di riscaldamento. Fai una serie di movimenti per 3-5 minuti.
- I movimenti **d'allenamento** possono essere visti sui video in modo da poter imparare il nuovo esercizio e praticarlo bene. Parti lentamente con un focus sulla tecnica così vi permetterà di andare più veloce e più forte in seguito.

- Gli **allungamenti** hanno meno probabilità di causare lesioni quando vengono eseguiti DOPO il riscaldamento. Utilizzare un pezzo più lento di musica per fare l'allungamento. Allungare delicatamente - e tenere per 5 secondi.
- **Riposa** e recupera dopo il movimento energetico. La conversazione è fantastica qui.
- **Dare il 5** è un modo per passare l'esercizio alla persona successiva. È possibile scegliere diversi modi per "dare il 5" ad esempio battere le mani, fischiare, fare le pistole con le dita, occhiolino ecc. Inventati di tutto!

Collegamenti Video

Trova tutti i video per la family.fit su **https://family.fit/** o sul **canale YouTube® family.fit**

family.fit promo video

family.fit video

family.fit mobile video

Si prega di rimanere in Contatto

Ci auguriamo che abbiate apprezzato questo primo libretto di family.fit. Questo è stato messo insieme da volontari provenienti da tutto il mondo. Troverete tutte le nuove sessioni di family.fit sul sito web **https://family.fit**

Il sito web ha le ultime informazioni, modi per dare i vostri feedback e i vostri pensieri ed è il posto per rimanere in contatto con la **family.fit**!

Se ti è piaciuto questo, si prega di condividerlo con i tuoi amici e chissa che possa piacergli così da farli partecipare.

Questa risorsa è data liberamente e destinata ad essere data liberamente agli altri senza alcun costo.

Se traduci questo nella tua lingua, per favore condividilo sul sito web o invialo via email a **info@family.fit** in modo che possa essere condiviso con gli altri.

Grazie mille.

La squadra family.fit

Web: www.family.fit
Email: info@family.fit