



f a m i g l i a . f i t n e s s . f e d e . d i v e r t i m e n t o



Come posso sviluppare il coraggio?

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

2

www.family.fit





*Come far diventare il fitness
un'importante parte 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.
- 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**.

Stabilisci obiettivi personali.
Confronta i miglioramenti con i tuoi risultati migliori.

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: Essere coraggiosi

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**. Il focus di questa settimana è **come sviluppare il coraggio**. 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

Metti su un po' di musica e fai quanto segue (5 giri):

- 20 sec. corsa sul posto
- 5 squat
- 20 ginocchia alte
- 5 allungamenti in alto

Guarda il [video Warm-up](#).

Giorno
2

Riscaldamento con la musica

Fai lo stesso del giorno 1.

Giorno
3

Riordina con una canzone

Ascolta la tua canzone preferita. Mentre c'è la musica, tutti devono raccogliere le cose e metterle via - giocattoli, carte, tazze. Muoviti rapidamente e goditi il duro lavoro per circa 4 minuti.



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 ti spaventa?

Come hai cercato di essere coraggioso di fronte ad una paura?

Giorno
2

Discussione

Racconta di quella volta che hai aiutato qualcuno quando avevano paura. O quando qualcuno ti ha aiutato.

Che differenza fa essere coraggiosi con qualcuno, piuttosto che esserlo da soli?

Giorno
3

Discussione

Per cosa hai bisogno di coraggio oggi o questa settimana?

Riesci a pensare a modi per affrontarlo insieme come famiglia e trovare il coraggio di cui hai bisogno?



Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fai sit-ups 5 min

Impara e pratica i sit-ups per aiutare i muscoli principali.

Giorno
1

Pratica il sit-up

Guarda il [video Sit-up](#).

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

Giorno
2

Sit - up e squat

Lavora in coppia. Una persona fa sit-up poi tocca l'altra persona. Alterna tra 5 sit-up e 5 squat.

5 giri.

Giorno
3

Prova altri tipi di sit-ups

Guarda come [spezzare i sit-up](#).

Esercitatevi assieme.

- Do the crunch
- Fai sit-up con le mani



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 familiare.](#)

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

Dopo 50 sit-up, correrete come famiglia a un marcatore e ritorno. Corri a ritmo di un corridore più lento. Quindi rizia di nuovo gli squat. Fai 3 giri da 50.

Giorno

2

Color relay

Scegli un colore preferito assieme. Ogni persona deve correre e raccogliere 5 pezzi di abbigliamento o oggetti di quel colore, un pezzo alla volta e riportarlo al punto di partenza. Corsa contro il tempo.

Giorno

3

Sfida familiare

Ripeti l'attività dal **giorno 1** ma prova a fare 5 giri.



Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme **5 min**

Esplora la questione della vita - "Come posso sviluppare il coraggio?" Leggi la storia da **Marco 4** (Pagina successiva).

Giorno
1

Leggete e Discutetene assieme

Immaginatevi nella barca ... come ti sentiresti?

Cosa pensi di Gesù?

Cosa stai affrontando ora che ti fa sentire allo stesso modo dei discepoli?

Giorno
2

Rileggete e discutetene

Mimate la storia e utilizzate qualsiasi cosa nelle vicinanze per aiutarvi.

Quando le cose diventano difficili, a chi ti rivolgi?

Cosa pensi che questa storia ci racconti di Gesù?

Giorno
3

Rileggete il versetto

Annota una situazione in cui avrai bisogno di coraggio nei prossimi giorni. Arrotola la carta e gettalo il più lontano possibile. Mentre lo fai, potresti voler pregare e chiedere a Dio di stare con te e darti coraggio.

Una storia sul coraggio

Quanto segue è una storia di Gesù dal Capitolo 4 del Libro di Marco nella Bibbia. Se volete leggere l'intera storia cercatela sulla Bibbia o visitate [BibleGateway](#) (o scaricare l'app [Bibbia](#)).

Video opzionale | Gesù calma la tempesta

Quando venne sera, Gesù disse ai suoi discepoli: "andiamo dall'altra parte del Lago." Hanno lasciato la folla alle spalle. E lo portarono con sé in una barca, dove era già. C'erano anche altre barche con lui. Una tempesta selvaggia si avvicinò. Le onde si sono schiantate sulla barca. Stava per affondare. Gesù era nella parte posteriore, dormendo su un cuscino. I discepoli lo svegliarono. Dissero: "Maestro! Non ti importa se anneghiamo?"

Si alzò e ordinò al vento di fermarsi. Disse alle onde: "Silenzio! Sta fermo!" Poi il vento si calmò. Ed era completamente calmo. Disse ai suoi discepoli: "Perché avete tanta paura? Non hai ancora fede?" Erano terrorizzati. Si chiesero: "Chi è questo? Anche il vento e le onde gli obbediscono!"

(Marco 4:35-4)



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. Immaginate cosa potrebbe spaventarli.

Pregate per loro. Quindi chiamali o invia un messaggio per incoraggiarli.

Giorno
3

Salute e nutrizione

Guarda un bicchiere di acqua pulita insieme. È chiaro, e spesso libero e abbondante. Pensa a tutte le cose che l'acqua fredda ci dà.

Scopri perché l'acqua fa bene al corpo.

Fatto: il tuo corpo è per lo più costituito da acqua. È necessario sostituire l'acqua che si perde ogni giorno.

Quanti bicchieri d'acqua hai bisogno di bere ogni giorno?



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

Relay

Segna la lunghezza del relay. Ogni persona deve fare un giro di ogni movimento e toccare il prossimo in linea. Esempi: Corsa, salto, passi laterali, affondi, correre all'indietro)

Prendi il tempo col cronometro. Guarda il [video Relay](#).

Giorno
2

Gioca ad un gioco

Gioca un gioco attivo (o gioco da tavolo) conosciuto dalla famiglia. Divertitevi!

Giorno
3

Percorso Ninja

Imposta un nuovo corso 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, occholino ecc. Inventati di tutto!





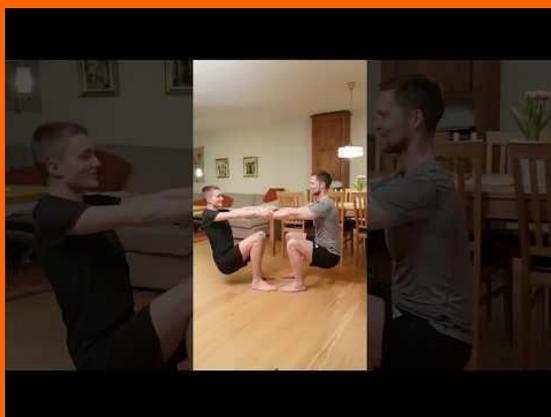
Collegamenti Video

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 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 chissà 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 condividerlo 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