



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



Che aspetto ha la speranza?

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

3

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: **La speranza duratura**

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 **avere speranza**. 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**

Junkyard dog

Una persona si siede sul pavimento con le gambe stese in avanti e le braccia di lato. Ogni persona salta sopra il braccio, le gambe e il secondo braccio. Ognuno fa 2 giri e cambia posto in modo che tutti possano saltare.

Guarda il video di [junkyard dog](#).

**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**

Junkyard dog video

Ripeti l'attività del giorno 1. Fai 3 giri ciascuno.

Guarda il video di [junkyard dog](#).



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

Riesci a ricordare un momento in cui speravi qualcosa ma non è successo?

Quali erano i tuoi sentimenti?

Cosa speri in questo momento?

**Giorno
2**

Discussione

Quali sono state alcune sorprese memorabili nella tua vita?

Cosa li ha resi così speciali e memorabili?

**Giorno
3**

Discussione

Se speri per qualcosa e non succede, rimarrai deluso. Allora perché dovremmo avere speranza?

Come puoi avere speranza quando ciò che vuoi è fuori dal tuo controllo?



Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fai affondi **5 min**

Impara e pratica gli squat per aiutare i muscoli principali.

**Giorno
1**

Pratica l'affondo

Guarda il [video sull'Affondo.](#)

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

**Giorno
2**

Lunge relay

Una persona cammina in affondo intorno a una sedia e ritorna, poi tocca un'altra persona per fare lo stesso.

Tutti assieme fanno sky-jumps.

2 giri. Guarda il video [Lunge relay.](#)

**Giorno
3**

Squat a coppie

Stai di fronte a un partner. Tenetevi i polsi. Fate uno squat allo stesso tempo.

3 giri di 10.

[Guarda il video.](#)



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](#).

Scrivi i 6 movimenti sottostanti (uno per carta) su dei bigliettini e posizionali in cerchio. Una persona gira una bottiglia e fa il movimento segnato. Tocca al prossimo membro della famiglia.

Sfida: 100 movimenti come una famiglia.

5 affondi, 5 squat, 5 jumping jacks, 10 Ski-jumps, 5 sit-up, 10 ginocchia alte

**Giorno
2**

Tabata

Ascolta la [musica Tabata](#). Tutti fanno sit-ups per 20 secondi poi riposano per 10 scondi.

Tutti fanno squats per 20 secondi poi riposano per 10 scondi.

8 giri. Guarda il video Tabata.

**Giorno
3**

Sfida familiare

Ripeti l'attività squat del **Giorno 1**. *Sfida:* completa 150 movimenti.



Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme **5 min**

Esplora la domanda sulla vita - "Che aspetto ha la speranza? Leggi la storia di Gesù da **Giovanni 3** (Pagina successiva).

Giorno
1

Leggete e Discutetene assieme

La speranza è morta.

Durante il Suo tempo sulla terra, folle di persone si sono riunite per vedere e ascoltare Gesù. Perché le persone erano così interessate a Gesù? Cosa speravano?

Riuscite a immaginare alcuni dei loro sentimenti il giorno in cui è morto?

Giorno
2

Rileggete e discutetene

La speranza è viva.

Dio aveva un piano molto più grande quando Gesù morì sulla croce. In che modo Dio che risuscita Gesù dai morti ti dà speranza?

A turno, leggi o reciti le parole in grassetto (versetto 16), aggiungendo le tue azioni come promemoria della speranza che Dio ci ha dato in Gesù.

Rileggete il versetto

Speranza eterna.

Che cosa significa o come appare la speranza per voi?

'Eterno' non è una parola ampiamente usata. Come lo spiegheresti?

Alla luce delle circostanze che affrontiamo oggi, come potrebbe la promessa della vita eterna plasmare la vostra vita?

Parole di speranza

*Quanto segue è ciò che Gesù ha detto. Si trova nel capitolo 3 del Libro di Giovanni nella Bibbia. Se volete leggere l'intera storia cercatela sulla Bibbia o visitate [**BibleGateway**](#) (o scaricare l'app [**Bibbia**](#)).*

E come Mosè innalzò il serpente nel deserto*, così deve essere innalzato il Figlio dell'uomo, affinché chiunque crede in lui possa avere la vita eterna. **Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il Suo Figlio Unigenito, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia la vita eterna.** Perché Dio non ha mandato Suo Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui.

(Giovanni 3:14-17)

** puoi trovare questa storia in Numeri 21:4-9.*



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**

Crea una croce

Prova a piegare e creare la tua croce di carta. Mentre ogni persona in casa strappa la carta in una forma a croce in silenzio, ricorda e ringrazia Gesù a modo tuo.

Guarda il [video piegare la carta](#).

**Giorno
2**

Parole di speranza

Scrivi una preghiera iniziando ogni riga con una lettera della parola 'speranza'. Puoi scriverlo sulla tua croce. Leggetevi a vicenda mentre pregate.

**Giorno
3**

Prega e allunga

Gesù offre speranza a coloro che credono in Lui. Molti ancora non lo conoscono o non hanno quella speranza. Pregate per voi, o alcuni dei vostri familiari e amici che trovino speranza in Gesù.



Fase 7 | Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia **5 min**

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

**Giorno
1**

Tag

Un giocatore è il cacciatore. Questa persona corre intorno a una zona per cercare di taggare un'altra persona. Una volta taggato, la nuova persona è il cacciatore e tagga un altro. Se un giocatore sta facendo squat non possono essere taggato (massimo 3 squat). Cambia spesso il cacciatore.

**Giorno
2**

Flip-flop relay



Guarda il [video Flip-flop](#).

Lavora in coppia. Uno camminerà e l'altro muoverà le infradito. Chi cammina dovrà attraversare lentamente la stanza mentre l'altra persona muove le due infradito in modo che cammini su un flip-flop. Cambia luogo.

— 3 giri.

Nell'ultimo giro chi cammina può avere gli occhi chiusi. Che succede?

**Giorno
3**

Caduta della fiducia

Il più piccolo membro della famiglia cade all'indietro e viene catturato dagli altri. Cambia luogo. Guarda il video [Fiducia nella caduta](#).

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!





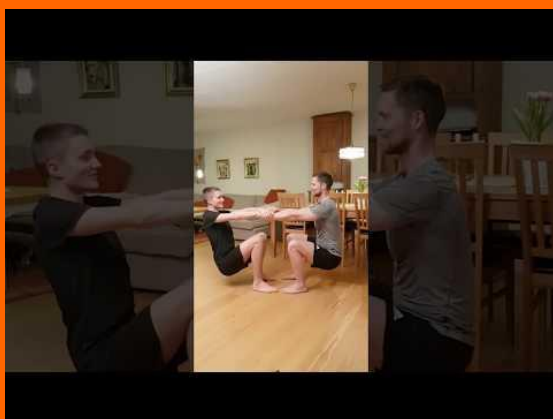
Collegamenti Video

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 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