



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 troviamo la pace?

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

4

[www.family.fit](http://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: **Trovare la pace**

### 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 **trovare la pace**. 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

### Wheelbarrow and inchworm

Wheelbarrow: Lavora in coppia. Cammina 10 metri poi scambiatevi.

Inchworm: piegatevi in vita e posizionate le mani sul pavimento. Muovi le mani fino a quando non sei in una posizione orizzontale con una schiena piatta. Quindi muovi i piedi il più vicino possibile alle tue mani. Ripeti per 10 metri. 3 giri. [Guarda il video.](#)

Giorno  
2

### Cerchi col braccio e forme del corpo

Cerchi col braccio: stare in cerchio e completare 15 movimenti per ogni movimento. Piccoli cerchi in avanti, piccoli cerchi all'indietro, grandi cerchi in avanti, grandi cerchi all'indietro.

Forme del corpo: sdraiarsi a faccia in giù, le braccia in testa e le palme di fronte all'altro. Muovi le braccia per ogni movimento.

3 giri. [Guarda il video](#)

Giorno  
3

### Wheelbarrow and inchworm

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



## 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 viene in mente quando non hai nient'altro a cui pensare?

Che tipo di preoccupazioni hai? Parlatene assieme.

Come si trattano queste preoccupazioni?

**Giorno**  
**2**

### Discussione

Pensa ad alcuni esempi di quando hai aiutato qualcuno che era ansioso o preoccupato. O quando qualcuno ti ha aiutato.

Hai un posto particolare che trovi riposante o tranquillo? Cosa lo rende speciale?

**Giorno**  
**3**

### Discussione

Come trattate la preoccupazione in famiglia?

Ci sono altri che stanno affrontando delle preoccupazioni? Pensate a modi come famiglia, come potete sostenerli?



## Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fai push-up 5 min

Imparare e praticare push-up per aiutare il vostro core, spalla e muscoli del braccio.

Giorno  
1

### Pratica il push-up

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

Più facile: ginocchia a terra o mani su un muro.

Più difficile: piedi a terra.

[Guarda il video](#)

Giorno  
2

### Push-up e sit-up

Lavora in coppia. Una persona fa 5 push-ups e 5 sit-up poi tocca l'altra persona. 5 giri.

Giorno  
3

### Push-ups più dure

Vedere altre versioni di push-up.

Batti cinque partner.

Piedi sulla sedia.

[Guarda il video](#)



## Fase 4 | Sfida

Sposta la sfida in famiglia **10 min**

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

Giorno

1

### Sfida familiare

Avrete bisogno di 10 oggetti (ad es. giocattoli, calzini, scarpe). Mettili nel mezzo della tuo cerchio. Al Via, la prima persona fa 5 flessioni e quindi rimuove uno degli elementi. Tocca alla prossima persona. L'obiettivo è quello di svuotare la pila, e 'riempire' la pila. 5 push-up uguali 1 elemento nella pila. [Guarda il video](#)

Giorno

2

### Sfida Push-up con palla

Allinearsi nella posizione di push-up. Metti una palla alla fine della riga. La persona 1 fa un push-up e poi passa la palla alla persona successiva. Continuare lungo la linea per 1 minuto e vedete quante volte la palla arriva alla fine e torna indietro. 3 giri.

Riposa per 1 minuto tra un round e l'altro.

[Guarda il video](#)

Giorno

3

### Sfida familiare

Ripeti l'attività squat del **Giorno 1**. *Sfida:* migliorate il vostro tempo del giorno 1 o aumentate giri.



## Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme **5 min**

Esplora la questione della vita - "Come troviamo la pace? Leggi le parole di un'antica canzone-Salmo 23, scritto da Re Davide.

**Gior  
no**

### Leggete e Discutetene assieme

Mentre leggi questo Salmo, quali immagini si sono create nella tua mente?

Come ti fa sentire?

Cosa pensi che significhi per il Signore sia il tuo pastore?

**Giorno  
2**

### Rileggete e discutetene

Scegli una linea dal Salmo. In coppia, usate i vostri corpi per una posa e lasciare che gli altri indovinino qual'è la linea. Ruotate finché non avete fatto tutte le linee.

Quale immagine ti piace di più? Perché?

Disegna un'immagine di quell'immagine aggiungendo le parole sotto.

**Giorno  
3**

### Ridici il versetto biblico

Salmo 23 è un' immagine di Dio che è con noi, scritto da Re Davide. Questo è il famoso Davide che combattè il gigante Golia quando era giovane. Era un pastore prima di essere re e probabilmente ha scritto questo.

Lavorare assieme per scrivere qualcosa di simile su Dio che si collega con la vostra vita come una famiglia.

# Parole di pace

*Il se ciò che il Re David ha scritto. È il Salmo <sup>23</sup> nel Libro dei Salmi nella Bibbia. Se volete leggere l'intera storia cercatela sulla Bibbia o visitate [BibleGateway](#) (o scaricare l'app [Bibbia](#)).*

Il Signore è il mio pastore, nulla mi manca.  
Egli mi fa riposare in verdeggianti pascoli,  
mi guida lungo le acque calme.

Egli mi ristora l'anima, mi conduce per sentieri di  
giustizia,  
per amore del suo nome

Quand'anche camminassi  
nella valle dell'ombra della morte,  
io non temerei alcun male,  
perché tu sei con me;  
il tuo bastone e la tua verga  
mi danno sicurezza.

Per me tu imbandisci la tavola sotto gli occhi dei  
miei nemici  
cospargi di olio il mio capo;  
la mia coppa trabocca.

Certo, beni e bontà  
m'accompagneranno tutti i giorni della mia vita;  
e io abiterò nella casa del Signore per lunghi  
giorni.

Salmo 23



## 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

### La preghiera del pugno

Ognuno si siede in una posizione rilassata. Stringi le mani a pugno il più stretto possibile, inspirando. Mentre stringi, pensa a tutte le preoccupazioni che hai, stringendo sempre di più. Quindi molto lentamente, rilascia e apri le mani, espirando delicatamente. Mentre lo fai, immagina Dio come il tuo pastore. Dagli tutte le tue preoccupazioni. Ripeti se ci sono più cose di cui sei ansioso o preoccupato.

Giorno  
2

### Pregate per gli altri

Pensa alla famiglia, agli amici o ai vicini. Di cosa potrebbero essere preoccupati? Pregate per loro. Scrivere una carta, invia un messaggio, o chiamali per far loro sapere che li stai pensando.

Giorno  
3

### Prega e allunga

Prega mentre allunghi il tuo corpo o ripeti le preghiere del pugno.

**[Guarda il video sull'allungamento](#)**



## Fase 7 | Giocate assieme

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

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

**Giorno**  
**1**

### Caduta della fiducia

La fiducia cade in due nuovi modi.

1. Una persona si trova tra altre due e viene spinta avanti e indietro con gli occhi chiusi. Come ci si sente ad essere catturati dalla famiglia?
2. Stare su una sedia, chiudere gli occhi e cadere all'indietro nelle mani della famiglia.

**[Guarda il video](#)**

**Giorno**  
**2**

### La grande competizione di carta

Ognuno ottiene un pezzo di carta. Scrivi ciò che toglie la tua pace su di esso. Quindi utilizza la carta per 3 diverse competizioni.

**[Guarda il video](#)**

1. Fai un aeroplano di carta e fallo volare il più lontano. Dai punti ad ogni persona.
2. Fai una palla con la carta. Ogni persona lancia tutte le palle in un secchio a 5 metri di distanza. Vedi chi ottiene il totale più alto.
3. Prova a destreggiarsi con le palle di carta. Inizia con uno, poi due e così via. Chi ha ottenuto il punteggio più alto?

**Giorno**

**3**

## Gioca un gioco da tavolo

Gioca un tranquillo gioco da tavolo che porta pace alla famiglia.



# 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!





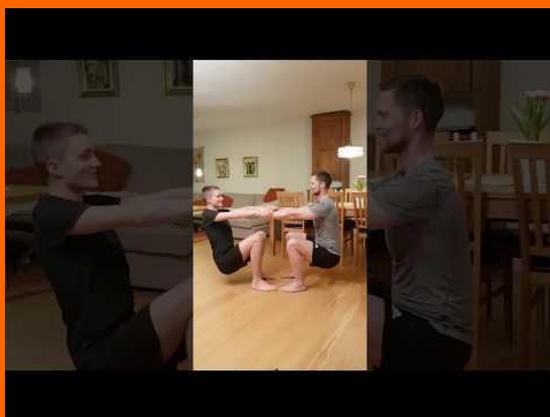
## Collegamenti Video

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](mailto:info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con gli altri.

Grazie mille.

*La squadra family.fit*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)