



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



Sono grato?

Un vaccino per giorni isolati!

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



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
imiglioramenti 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 **essere grati**. 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

Muoviti

Segui i movimenti del video (*cammina sul posto, allunga le gambe, fletti il busto lateralmente, allunga le spalle ecc.*).

[Guarda il video di riscaldamento 1](#)

Giorno

2

Metti la musica

Fai sei esercizi al tempo della musica:

- 10 salti a destra e sinistra
- 10 salti sul posto
- 10 flessioni laterali
- 10 allungamenti delle gambe
- 10 flessioni laterali (altro esercizio)
- 10 spalle e collo

[Guarda il video di riscaldamento 2](#)

Giorno

3

Muoviti

Ripeti l'attività del giorno 1.



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

Per cosa sei grato oggi?

Hai detto grazie a qualcuno oggi ... per cosa?

Se no, pianifica chi potresti ringraziare e quando.

**Giorno
2**

Discussione

Come famiglia, pensa a qualcosa per cui essere grati, per ogni lettera dell'alfabeto. Puoi farlo due volte?

**Giorno
3**

Discussione

Ci sono momenti in cui ti sei dimenticato di ringraziare?

Ci sono stati momenti in cui qualcuno non ti ha ringraziato quando pensavi che avrebbero dovuto?

Come ti sei sentito?



Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fai plank 5 min

Impara e pratica plank per aiutare i muscoli del core, della spalla e del braccio.

**Giorno
1**

Pratica il plank

Guarda il plank e pratica questo movimento a coppie. Inizia lentamente e con attenzione.

[Guarda il video](#)

**Giorno
2**

Plank tabata

Posiziona un oggetto di fronte a te e metti in posizione plank. Raggiungi e tocca con la mano destra l'oggetto e poi di nuovo con la sinistra. Ripeti questo tutte le volte che puoi in 20 secondi e poi riposa per 10 secondi. Ripeti questo per 8 volte. Conta quante volte hai toccato l'oggetto.

[Guarda il video](#)

**Giorno
3**

Plank più difficile

Plancia Jacks - mentre sei in posizione, salta in piedi e ritorna alla posizione iniziale.

[Guarda il video](#)



Fase 4 | Sfida

Sposta la sfida in famiglia **10 min**

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

Giorno

1

Sfida familiare

Forma un cerchio, sdraiato a faccia in giù con le teste verso il centro. Mentre tutti fanno plank, ogni persona si gira e dice il nome di un animale. Dopo aver detto 15 nomi come famiglia, riposare per 20 secondi. Per i prossimi 4 giri, completa altre categorie: colori, frutta, personaggi famosi e città. [Guarda il video](#)

Giorno

2

Sfida di un minuto

Affronta un partner nella posizione plank. Sul VIA, dare un 'high fives' con la mano destra e poi con la mano sinistra fino arrivare a 20 'high fives'. Riposare per 60 secondi. 6 giri.

[Guarda il video](#)

Giorno

3

Plank and jumping jack relay

Una persona fa plank mentre gli altri fanno 10 jumping jacks. Date un 5 per scambiare. Prendi un riposo di 20 secondi e ricomincia. 6 giri. [Guarda il video](#)



Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme **5 min**

Esplora la questione della vita - "Sono grato?" leggendo la storia vera di **Luca 17** (Pagina successiva) di come Gesù guarì alcuni uomini e ci insegnò di essere grati allo stesso tempo.

Giorno 1

Leggete e Discutetene assieme

Gli uomini della storia erano malati e costretti a vivere fuori dal loro villaggio. Cosa ci dice questa storia di Gesù? Descrivi i tuoi sentimenti se tu fossi uno degli uomini guariti da Gesù.

Giorno 2

Rileggete e discutetene

A turno mima la parte dell'uomo guarito, gettandoti ai piedi di Gesù (un membro della famiglia). Come diresti "grazie"? Perchè gli altri nove non sono ritornati?

Giorno 3

Rileggete e discutetene

Ci sono gruppi di persone dove vivi che vengono trattati come emarginati? Come potrebbe rispondere Gesù a loro? Come ti è stata mostrata la gentilezza come famiglia? Potresti fare qualcosa come famiglia per mostrare gentilezza a questo gruppo?

Una storia per essere grati

*Quanto segue è una storia di Gesù dal capitolo 17 del Libro di Luca nella Bibbia. Se volete leggere l'intera storia cercatela sulla Bibbia o visitate **BibleGateway** (o scaricare l'app **Bibbia**).*

Nel recarsi a Gerusalemme, Gesù passava sui confini della Samaria e della Galilea. E mentre entrava in un villaggio, gli vennero incontro dieci uomini lebbrosi, i quali si fermarono a distanza. E alzarono la voce, dicendo: «Gesù, Maestro! abbi pietà di noi!»

Vedutigli, egli disse loro: «Andate a mostrarvi ai sacerdoti». E, mentre andavano, furono purificati. Uno di loro, vedendo che era guarito, tornò indietro, Glorificando Dio ad alta voce; e si gettò ai piedi di Gesù con la faccia a terra, ringraziandolo. Or questi era un Samaritano. Gesù, rispondendo, disse: «I dieci non sono stati tutti purificati? Dove sono gli altri nove? Non si è trovato nessuno che sia tornato per dar gloria a Dio tranne questo straniero?» E gli disse: «Àlzati e va'; la tua fede ti ha salvato».

Luca 17:11-19



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**

Momento di ringraziamento

Fermatevi e riflettete individualmente per cosa bisogna esser grati.
Condividi una cosa su ogni persona della tua famiglia per cui sei grato.
Graziate Dio per alcune di queste cose.

**Giorno
2**

Pregate per gli altri

Pensa ad alcune persone che conosci che sono malate o respinte. Disegna e nomina alcuni contorni del corpo su carta per ciascuno e prega per loro.

Mostra su un muro come promemoria per pregare. Grazia Dio che ascolta le nostre preghiere.

**Giorno
3**

Pregate e correte

Imposta 1 minuto, poi tutti corrono attorno alla casa per afferrare gli oggetti per cui sono grati e riportateli indietro.
Spiega brevemente per cosa (o chi) sei grato e prenditi del tempo per trasformare questo grazie in preghiera.



Fase 7 | Giocate assieme

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

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

Giorno 1

Cerchio "palla di carta"

Ciascun membro della famiglia scrive ciò di cui è grato sullo stesso foglio di carta. Formate una palla e state in un cerchio. Lancia la palla di carta ad un'altra persona mentre dici che esercizio devono fare (affondi, squat, jogging sul posto, ecc.). Tutti lo fanno per 10 ripetizioni. [Guarda il video](#)

Giorno 2

Non farsi prendere

Una persona è il "capitano". Volta le spalle al resto della famiglia. Gli altri membri della famiglia devono fare un esercizio mentre il capitano non sta guardando (ginocchia alte, saltare sul posto, jumping jacks, ecc.) Quando il capitano si gira, tutti devono congelarsi. Se qualcuno viene catturato in movimento, diventa il nuovo capitano. [Guarda il video](#)

Giorno 3

Gioco da tavolo

Gioca un tranquillo gioco da tavolo

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!





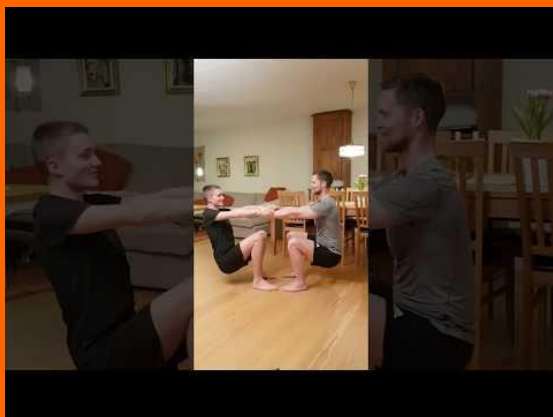
Collegamenti Video

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