



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 incoraggiare 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

6

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 / Termini e condizioni /> 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: **Incoraggiamento**

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 sull'**essere un incoraggiamento**. 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

Procedi come segue (quindi ripeti):

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

[Guarda il video](#)

Giorno
2

Riscaldamento con la musica

Ascolta la tua canzone preferita. Mentre c'è la musica, tutti si muovono rapidamente per raccogliere le cose e metterle via per circa 4 minuti.

Giorno
3

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](#)



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

È così bello quando qualcuno dice o fa qualcosa che ci incoraggia. Cosa significa essere un incoraggiamento?

Come hai incoraggiato qualcuno di recente?

Come ti ha fatto sentire?

Giorno

2

Discussione

Pensa a qualcosa che ti ha scoraggiato di recente o in questo momento.

Condividi i tuoi sentimenti su quello che è successo. Cosa ti farebbe sentire meglio / incoraggiato?

Giorno

3

Discussione

Parla di qualcosa che **puoi** fare per incoraggiare qualcuno al di fuori della tua famiglia che potrebbe averne bisogno. Cosa potrebbe fare ogni persona? Cosa potresti fare come famiglia? (ad esempio fare una torta, scrivere una lettera ...)



Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fai squat **5 min**

Pratica 3 movimenti che hai già imparato: squat, sit-up e push-up.

Giorno

1

Pratica squat

Pratichiamo gli squat della prima settimana. Fai questo movimento a coppie. [Guarda il video Squat.](#)

Giorno

2

Sit - up e squat

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

Giorno

3

Push-ups

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 - squat

State in cerchio uno di fronte all'altro. Fate 50 squat come famiglia. Una persona inizia a fare le ripetizioni. Tocca la prossima persona quando hai bisogno di una pausa.

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

[Guarda il video](#)

Giorno

2

Famiglia sit-up

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

Dopo 50 sit-ups, corri come famiglia verso un pennarello e ritorno. Corri a ritmo di un corridore più lento. Quindi rizia sit-up Fai 3 giri da 50.

[Guarda il video](#)

Giorno
3

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 e 'riempire' la pila. 5 push-up uguali 1 elemento nella pila.

[Guarda il video](#)





Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme **5 min**

Esplora la questione sulla vita - " Come posso incoraggiare gli altri?" Leggi 1 Tessalonicesi 5: 11 (Pagina successiva).

Giorno
1

Leggete e Discutetene assieme

Condivi come ti senti quando incoraggi qualcuno.

Sei un incoraggiamento? Datti un voto da 1-10 e motivalo. Perché è necessario e importante essere un incoraggiamento?

Giorno
2

Rileggete il versetto

Say something to each person in your family that will uplift them.

Creare un poster con le parole

"Incoraggiarsi a vicenda e costruire l'un l'altro" e mettetelo da qualche parte evidente come promemoria.

Giorno
3

Rileggete e discutetene

Condividi esempi di incoraggiatori dalla Bibbia o dalla vita reale.

Costruire una piramide umana e recitare **"Incoraggiarsi a vicenda e costruire l'un l'altro"** quando è fatto.

Scrittura dell' Essere un'incoraggiatore

Il seguente versetto deriva da una lettera scritta dall'apostolo Paolo alla Chiesa di Tessalonica per ricordare loro il potere di incoraggiamento. Se volete saperne di più visitate [BibleGateway](#) (o scaricate [L'applicazione Bibbia](#)).

In una parte della Bibbia che ci chiede di pensare ai tempi, alle stagioni e al futuro, leggiamo queste parole:

“perciò consolatevi a vicenda ed edificatevi gli uni gli altri, come d'altronde già fate.”

Un'altra traduzione della Bibbia in inglese dice questo:

“...parlare parole incoraggianti gli uni agli altri. Costruisci la speranza così sarete tutti insieme in questo, nessuno sarà lasciato fuori, ne lasciato alle spalle. So che lo stai già facendo; continua a farlo.”

1 Tessalonicesi 5:11 (MSG)



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

Pregare usando l'immagine

Metti una foto di ogni persona della famiglia in un contenitore. Scuotilo. Ogni persona sceglie una foto e prega per quel membro.

Giorno
2

Preighiera usando le carte

Attaccare le foto dal giorno 1 su carte separate. Ognuno scrive una preghiera o una parola di incoraggiamento su ogni carta. Includi qualcosa che apprezzi di quel membro della famiglia, decoralo e consegnalo a lui.

Giorno
3

Pregate e incoraggiate

Pregate per gli amici o membri al di fuori della vostra famiglia che hanno bisogno di incoraggiamento.

Mettere insieme un video clip / clip vocale / poster / carta dalla vostra famiglia e inviateli.



Fase 7 | Giocate assieme

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

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

Giorno
1

Sfida del lancio della palla

Ognuno fa una palla di carta e pratica il lancio e la cattura con una mano. Poi state in un cerchio e lanciate la palla a destra, allo stesso tempo, si cattura la palla da sinistra. Incoraggiatevi a vicenda. [Guarda il video](#)

Giorno
2

La sfida della linea

Fai alcune linee sul pavimento (dritto, a zig-zag o curve). Usa vestiti, nastro, gesso o nastro. Ogni persona deve muoversi lungo la linea in un modo diverso mentre altri seguono (saltellando, indietro, ecc.). Accendi la musica e, a turno, impostate diverse sfide. [Guarda il video](#)

Giorno
3

Caccia al tesoro

Una persona nasconde qualcosa a casa che sarà riconosciuto dal resto della famiglia. Dare un indizio per incoraggiare gli altri a trovare l'oggetto mancante. Ripeti con un nuovo oggetto.

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!





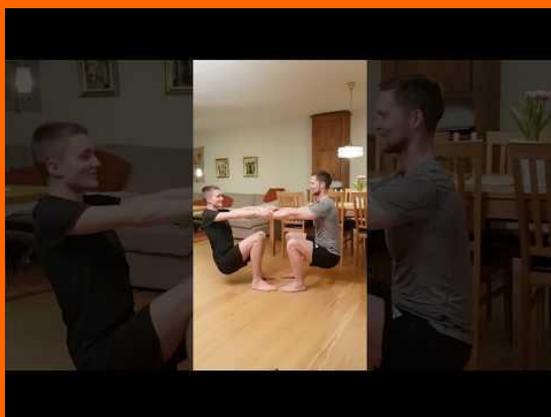
Collegamenti Video

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