



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 essere generoso?

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

7

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.

Due Grandi Idee

1: Scatta una foto
della tua famiglia
durante family.fit e
postala sui social
media. Metti il Tag #
family.fit

2: Pensa a una
famiglia che non ha
mai fatto family.fit.
Fatelo assieme su
Zoom® o WhatsApp®
video.



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: Generosità

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 generosi**. 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

Una persona è leader per ogni giro. Inizia correndo in cerchio. Il leader dice un nome e la famiglia deve muoversi in quel modo.

Mescolali. [Guarda il video](#)

Mr. Slow - si muove lentamente
Mr. Rush - si muove velocemente
Mr. Jelly - scuotere il corpo
Mr. Muddle - camminare all'indietro
Mr. Bounce - salta
Mr. Small - si accovaccia e continua a muoversi
Mr. Strong - flette il braccio e mostra i muscoli
Mr. Tall - si allunga e cammina
Mr. Tickle - agita le braccia
Mr. Happy - si muove e sorride

Giorno
2

Tic-Tac-Toe

Lavora in due squadre. Ad ogni squadra viene data una sfida. Ad esempio 10 jumping jacks. Una volta completato, due persone corrono e posizionano il loro pezzo dentro la griglia. Continuare con nuove sfide.

[Guarda il video](#)

Giorno
3

Muoviti

Ripeti il 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

Cosa significa essere generosi?

Essere generosi non solo con il denaro. In quali altri modi possiamo essere generosi?
Qual è l'opposto dell'essere generosi?

Giorno

2

Discussione

Condividi alcuni esempi di generosità che hai visto o sperimentato.
Come pensi che la persona generosa si senta? E quella che riceve?

Giorno

3

Discussione

Riesci a pensare a un tempo in cui eravate generosi come famiglia? Come ci si sente?
Ora, vedete un'opportunità dove si può essere generosi come famiglia?



Fase 3 | Muoversi

Muoviti e fate superman **5 min**

Pratica il movimento superman per rafforzare il core.

**Giorno
1**

Pratica superman

Sdraiati faccia a terra o su un tappetino con le braccia tese sopra la testa (come Superman).

- Sollevare le braccia e le gambe circa 6 pollici / 15 cm da terra (o fino a quando è possibile).
- Tenere la posizione per 3 secondi e tornare lentamente sul pavimento e rilassarsi.

[Guarda il video](#)

**Giorno
2**

Variazione di Superman

Un braccio / gamba alla volta.

- Sdraiati faccia a terra o su un tappetino con le braccia tese sopra la testa (come Superman).
- Sollevare il braccio destro e la gamba sinistra circa 6 pollici/15 cm da terra (o per quanto è comodamente possibile).
- Tenere la posizione per 3 secondi e rilassarsi.
- Ripeti con il braccio e la gamba opposti.

[Guarda il video](#)

Più difficile superman

Sdraiati faccia a terra o su un tappetino con le braccia tese sopra la testa (come Superman).

- Estendi le braccia e le gambe lontane in direzioni opposte che naturalmente escono dal pavimento.
- Muovi il braccio destro e la gamba sinistra con piccoli impulsi su e giù, continuando a raggiungere il centro. Alternare braccio destro / gamba sinistra e braccio sinistro / gamba destra con piccoli impulsi.

[Guarda il video](#)



Superman (a sinistra) e la sfida familiare delle coppe (a destra)



Fase 4 | Sfida

Sposta la sfida in famiglia **10 min**

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

**Giorno
1**

Sfida familiare

Lavorare in coppia. 6 tazze per coppia.

Una persona fa superman mentre l'altra fa 5 squat. Dopo ogni turno metti 1 tazza per costruire una torre.

Scambiate i ruoli. 6 giri.

Prova a costruire la tua torre il più velocemente possibile ogni volta. [Guarda il video](#) (foto sulla pagina precedente).

**Giorno
2**

Superman roll

Tutti si alternano nel rotolare nella posizione di superman da un lato della stanza all'altro mentre trasportano una tazza. Rotolare senza mani e piedi che toccano il pavimento. Continua mentre costruisci una torre di tazze.

Scegli la dimensione della torre in base al numero di tazze che usi. [Guarda il video](#)

**Giorno
3**

Sfida familiare

Ripeti il giorno 1.

Scatta una foto della Sfida familiare e pubblicala sui social media. Metti il Tag #family.fit



Passo 5 | Esplora

Esplora la Bibbia insieme **5 min**

Esplora la questione della vita - "Come posso essere generoso?" Leggi Giovanni 12:1-8 (Pagina successiva).

Giorno 1

Leggete e Discutetene assieme

Trova un po' di profumo e annusalo mentre parli della generosità in questa storia.
Chi era generoso e perché? Perché è stato messo sui piedi di Gesù?
Qual è stata la risposta di Gesù?

Giorno 2

Rileggete il versetto

Dio è generoso! Annota alcune delle cose che Dio ha dato a ciascuno di voi su pezzi di carta separati.
Trova un barattolo o una pentola per metterli dentro.

Giorno 3

Rileggete e discutetene

Cosa ti sta dicendo Dio attraverso questa storia? Condividi alcuni dei modi in cui amici o familiari sono stati generosi con te.
Prepara un regalo per qualcuno nella tua famiglia o qualcun altro che conosci.

Brano riguardo

L'essere generosi

La seguente storia viene dal Capitolo 12 del Libro di Giovanni nella Bibbia. Gesù stava cenando con dei buoni amici che gli erano molto cari. Se volete saperne di più visitate [BibleGateway](#) (o scaricate [L'applicazione Bibbia](#)).

Gesù dunque, sei giorni prima della Pasqua, andò a Betania dov'era Lazzaro che egli aveva risuscitato dai morti. Qui gli offrirono una cena Marta serviva e Lazzaro era uno di quelli che erano a tavola con lui. Allora Maria, presa una libbra d'olio profumato, di nardo puro, di gran valore, unse i piedi di Gesù e glieli asciugò con i suoi capelli; e la casa fu piena del profumo dell'olio. Ma Giuda Iscariota, [figlio di Simone,] uno dei suoi discepoli, che stava per tradirlo, disse: «Perché non si è venduto quest'olio per trecento denari e non si sono dati ai poveri?» Diceva così non perché si curasse dei poveri, ma perché era ladro, e tenendo la borsa ne portava via quello che vi si metteva dentro. Gesù dunque disse: «Lasciala stare; ella lo ha conservato per il giorno della mia sepoltura Poiché i poveri li avete sempre con voi; ma me, non mi avete sempre».

Giovanni 12:1-8



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

Prega e allunga

Usa le lettere della parola "generosità" per fare una lista di alcune cose che Dio ti ha generosamente dato come famiglia. Ringraziatelo assieme.

Giorno
2

Brevi preghiere

Prendi il tuo piatto dal punto 5 e prega le preghiere ringraziando Dio per la sua generosità. Chiedi a Dio di aiutarti ad essere generoso nelle cose in cui sai che hai bisogno di aiuto.

Giorno
3

Pregate e sorprendete

Chiedi a Dio di aiutarti a pensare a qualcuno che conosci che non si aspetterebbe nulla da te e sorprendili con qualcosa (regalo/cibo/tempo) per incoraggiarli. Pregate che siano benedetti mentre lo ricevono.



Fase 7 | Giocate assieme

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

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

Giorno 1

Il miglior punteggio è ...

Posizionare le tazze su un tavolo con un punteggio su ciascuna. Da una distanza di 3-4 metri gettare 5 palline di carta verso le tazze. Segnate i punti per ogni palla nella tazza. Dopo 5 turni vedete chi ha ottenuto il miglior punteggio.

[Guarda il video](#)

Giorno 2

Ordinali

Mettere un certo numero di piccoli oggetti casuali (*ad es. semi, monete, biglie, pasta ecc*) in un piatto per ogni persona. Su GO, ordinali in tazze diverse. Vedere chi ha il miglior tempo.

[Guarda il video](#)

Giorno 3

Equilibrio e camminare

Ogni persona bilancia un libro sulla testa e cammina avanti ed indietro nella stanza senza toccarlo.

- Prova all'indietro.
- Quindi prova un libro e un bicchiere di plastica.

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!





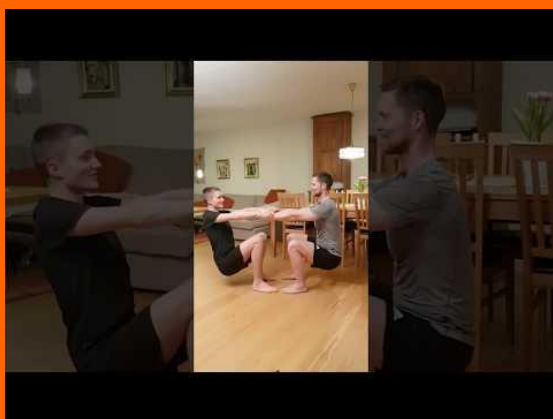
Collegamenti Video

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