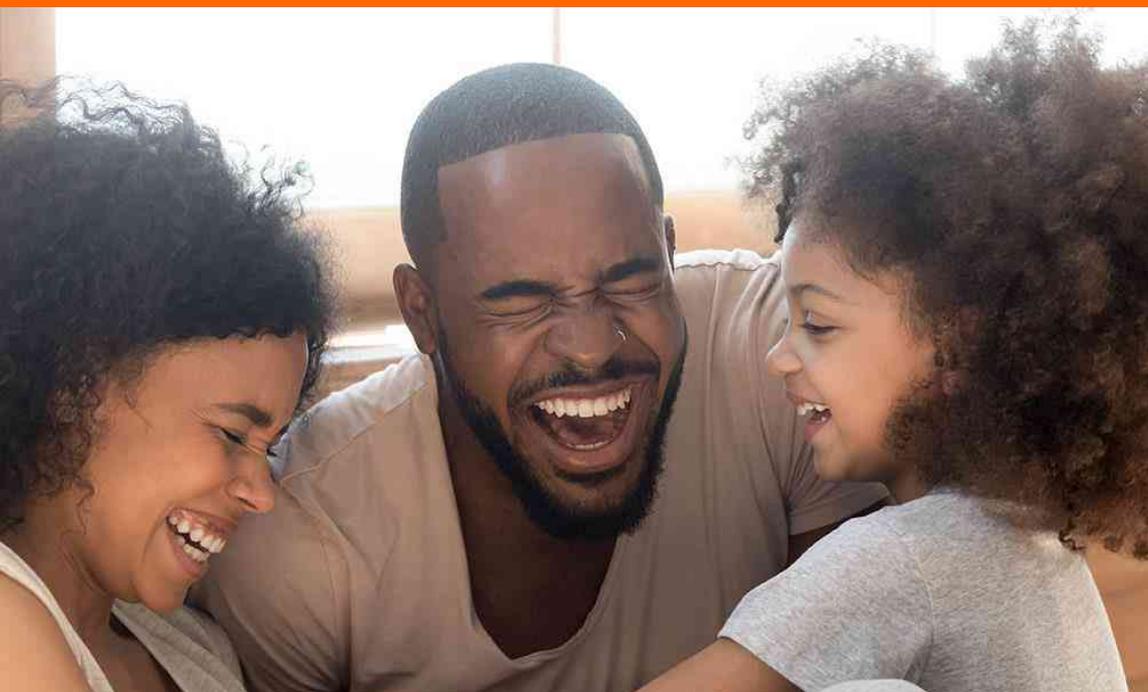




famiglia.fitness.fede.divertimento



## Come posso essere un buon amico?

### 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**

**8**

[www.family.fit](http://www.family.fit)





Come far diventare il fitness un'importante della vita 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 godendo family.fit e pubblica sui social media. Tagga con #familyfit

**#2:** Pensa a una famiglia che non ha mai fatto family.fit. Fallo insieme su Zoom® o WhatsApp® video.



## Sfidarsi a vicenda

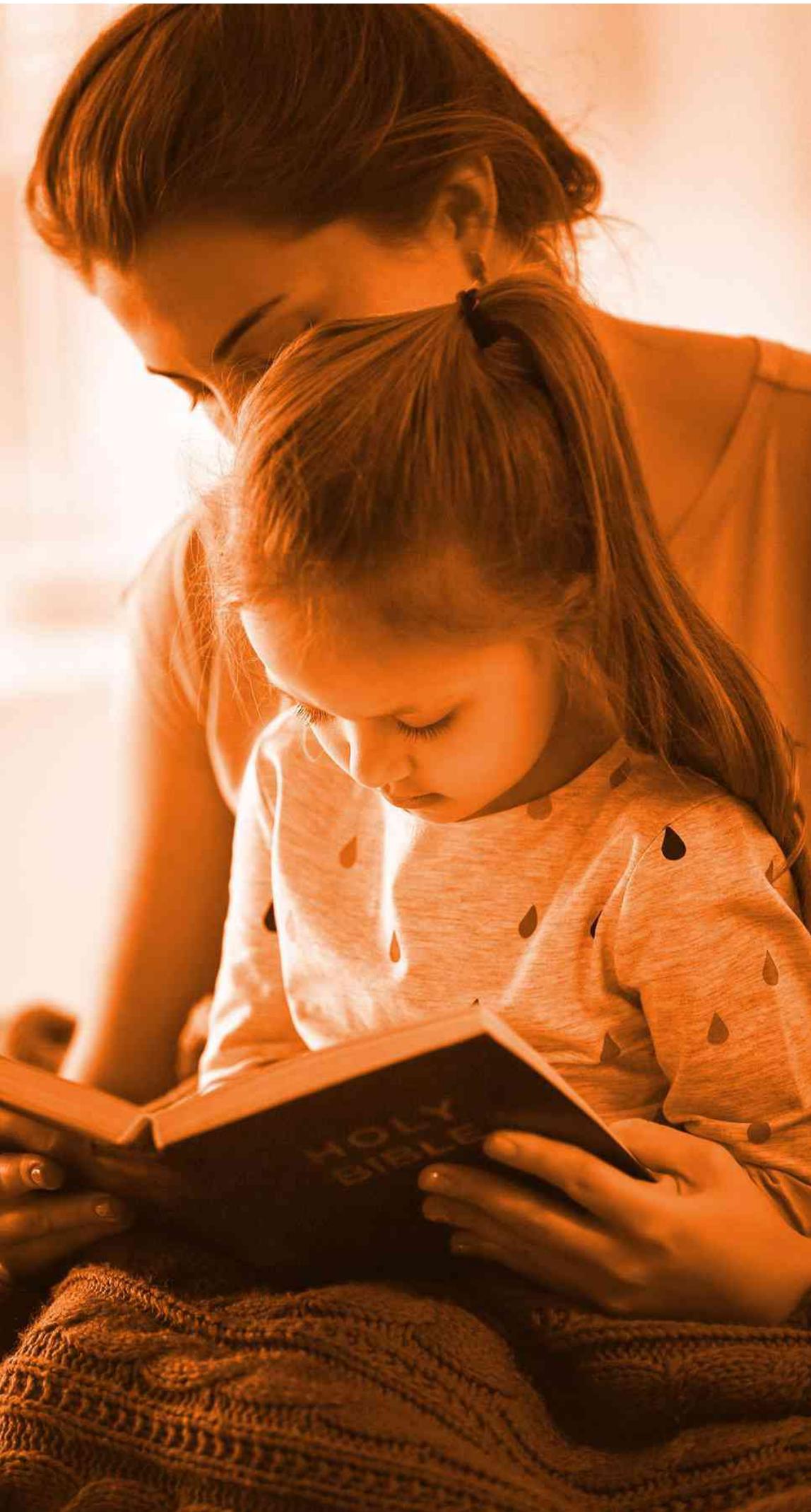
- Consenti diversi livelli di sfida in base all'abilità, alle dimensioni e all'età
- Rispettatevi a vicenda
- Ascoltate attentamente
- Condividi family.fit! E ' gratuito.
- Non fare esercizi che causano dolore o che possono far peggiorare la situazione.
- Non esercitare se sei malato. Lavarsi le mani 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/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 Amicizia

### 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'obiettivo di questa settimana è essere un buon amico. 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 - Camminata dell'orso e del granchio

Camminata dell'orso nella stanza e torna indietro camminando a granchio. 5 giri.

Camminata dell'orso - cammina con la faccia in basso e con le mani e i piedi per terra.

Camminata del granchio - cammina con la faccia alzata e le mani e i piedi per terra.

Guarda questo video



## Giorno 2 - Riscaldamento con la musica

Procedi come segue (quindi ripeti):

- 20 sec. corsa sul posto
- 5 squats
- 20 ginocchia alte
- 5 allungamenti in alto

Guarda questo video



## Giorno 3 - Gara laterale

Muoversi attraverso la stanza e indietro.

Sedersi sul pavimento e andare avanti con le mani e i piedi. Quindi spostati all'indietro allo stesso modo. 5 giri veloci.

Guarda questo video





## Fase 2: Parlare assieme

Riposa e inizia una conversazione: 5 min

Siediti assieme e inizia una conversazione. Ecco alcune domande per iniziare.

### Giorno1 - Discussione

---

Se potessi incontrare e diventare amico con qualcuno della storia, chi sceglieresti?

Perché?

Cosa apprezzi di più in un'amicizia? Condividi esempi dalla tua esperienza.

### Giorno2 - Discussione

---

Se potessi incontrare e diventare amico con un artista o un atleta, chi sceglieresti?

Perché?

Cosa pensi possa rovinare una buona amicizia? Ti è mai successo questo?

### Giorno 3 - Discussione

---

Se potessi diventare amico con un personaggio dei cartoni animati, chi sceglieresti? Come passeresti il tempo con loro? Siate creativi!

Vota te stesso come amico da 1 a 10. Perché pensi che?



## Fase 3: Muoversi

Muoviti e fai dei affondi: 5 min

Pratica il movimento degli affondi per sviluppare la forza del braccio.

### Giorno 1 - Pratica affondi nel pavimento

---

Pratica due movimenti.

3 giri di 10.

- Sedetevi sul pavimento con le mani come supporti e gambe estese. Quindi alza i fianchi, tenendo le mani e i talloni sul pavimento.
- Appoggiate sul pavimento appoggiate sui gomiti. Utilizzare le braccia per spingere verso l'alto in posizione seduta.

Guarda questo video



### Giorno 2 - Affondi nella sedia

---

Affondi su una sedia sostenendo il peso sulle braccia. Tieni i piedi sul pavimento. 10 ripetizioni.

Guarda questo video



### Giorno 3 - Affondi più duri

---

Affondi su una sedia sostenendo il peso sulle braccia. Mentre scendete, estendete una gamba dal pavimento. Alternate le gambe.

Guarda questo video





## Fase 4: Sfida

Sposta la sfida in famiglia: 10 min

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

### Giorno 1 - Sfida a staffetta familiare

---

Utilizzando una sedia, ogni persona fa 3 affondi e poi corre al segno per raccogliere l'acqua in un bicchiere con un cucchiaino. Tagga la prossima persona per continuare. Continua fino a quando il bicchiere è pieno.

3 affondi = 1 cucchiaino.

Guarda questo video



### Giorno 2 - Sfida di affondi

---

Imposta un obiettivo familiare impegnativo per un numero totale di affondi. Ad esempio 50 affondi.

Se la famiglia batte l'obiettivo, ognuno ottiene un frutto delizioso.

Guarda questo video



### Giorno 3 - Sfida affondi di una gamba

---

Guarda quanti affondi con una gamba la famiglia può fare in 90 secondi.

Fate affondi con una gamba estesa e alternare le gambe.

Guarda questo video





## Passo 5: Esplora

Esplora la Bibbia insieme: 5 min

Esplora la questione della vita - "Come posso essere un buon amico?" Leggi Proverbi 17:17-22.

### Giorno 1 - Leggi e parla del versetto 17

---

Cosa significa amare una persona?

L'ultima parte del verso parla di tempi difficili. Cosa scopriamo dell'amore di qualcuno per noi in situazioni difficili? Come si può amare qualcuno che passa attraverso un momento difficile? Elenca alcune idee su carta.

### Giorno 2 - Leggi e parla del versetto 19

---

Costruiamo muri tra di noi quando litighiamo e ci offendiamo. Perché? Crea una barriera con i mobili. Una persona sta da un lato e il resto dall'altro. Parla di abbattere le barriere attraverso il perdono.

Le amicizie devono essere nutrite. Come possiamo farlo? Crea un poster di idee come famiglia.

### Giorno 3 - Leggi e parla del versetto 22

---

Ognuno passa attraverso situazioni difficili. Cosa possiamo portare nelle loro vite per fare la differenza?

Chi potresti incoraggiare oggi? Come? Chi è stato 'buona medicina' per te?

Prendetevi del tempo per scrivere loro una nota.

# Come posso essere un buon amico?

La seguente storia viene dal Capitolo 17 del Libro dei Proverbi nella Bibbia. I Proverbi sono una raccolta di detti saggi che ci aiutano a vivere in un modo che è gradito a Dio. Se volete leggere la storia guarda nella Bibbia o visita YouVersion.

L'amico ama in ogni tempo; è nato per essere un fratello nella sventura.

L'uomo privo di senno dà la mano e si fa garante per altri davanti al suo prossimo.

Chi ama le liti ama il peccato; chi alza troppo la sua porta cerca la rovina.

Chi ha il cuore falso non trova bene, e chi ha la lingua perversa cade nella sciagura.

Chi genera uno stolto ne avrà dolore, e il padre dell'uomo da nulla non avrà gioia.

Un cuore allegro è un buon rimedio, ma uno spirito abbattuto fiacca le ossa.

*Proverbi 17:17-22*



## Fase 6: Pregare

Pregate e fate il defaticamento: 5 min

Prendetevi il tempo di guardare verso l'esterno e pregare per gli altri.

### Giorno 1 - Prega e allunga

---

Disegna o elenca gli amici che hai. Ringrazia Dio per loro. Prega che tu possa essere un buon amico anche per loro. Pensa a modi specifici per sorprenderli e ringraziarli!

Allunga mentre preghi per loro.

### Giorno 2 - Preghiere di restaurazione

---

Forse avete detto o fatto qualcosa che ha fatto del male ad un'altro. Chiedi aiuto a Dio mentre ammetti i tuoi errori e chiedi perdono. Parlagli. Ci vorrà coraggio!

### Giorno 3 - Pregate per gli altri

---

Ringrazia Dio per esser il tuo amico che vuole ciò che è meglio per te ed è sempre lì per te. Chiedi a Dio di aiutarti ad essere quel tipo di amico per gli altri. Pensa a 2 o 3 persone che puoi rallegrare questa settimana attraverso la tua amicizia. Pregate per loro - poi andare a sorprenderli!



## Fase 7: Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia: 5 min

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

### Giorno 1 - Giro del mondo ping pong

---

Stare intorno a un tavolo. Una persona colpisce una palla sopra la "rete" e un'altra persona la restituisce. Continua a muoverti in modo che ogni persona abbia un turno - passa la racchetta al prossimo in fila. Prova a fare 10 colpi consecutivi come famiglia, poi 20.

NOTE: utilizzate la creatività! Invece di racchette utilizzare coperchi/piatti di plastica o infradito.

Invece di una rete è possibile utilizzare libri o rotoli di carta igienica.

Guarda questo video



### Giorno 2 - Fare canestro

---

Dividere la famiglia in due squadre, una su ciascun lato di un tavolo. Posizionare una fila di rotoli di carta igienica o tazze al centro del tavolo.

Vedi quale squadra può essere la prima a fare canestro.

Guarda questo video



### Giorno 3 - Costruire una casa

---

Divertitevi come famiglia nel costruire un forte / castello / tenda all'interno. Siate creativi.

# 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, occhiolino ecc. Inventati di tutto!





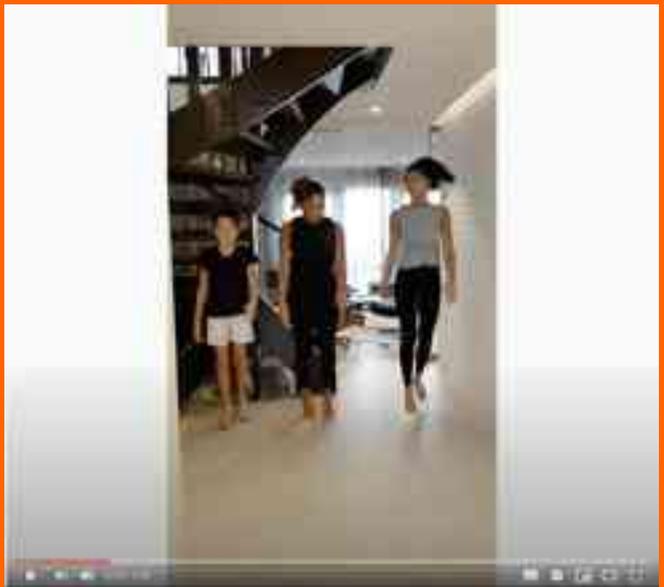
## Collegamenti Video

Trova tutti i video per la family.fit su <https://family.fit/> o sul canale YouTube® family.fit

## Video promozionale



[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)