



famiglia.fitness.fede.divertimento



## Penso alla vita?

### 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**

**9**

[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: Meravigliarsi

### 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 quello di meravigliarsi. 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!

Guarda questo video



### Le 7 fasi di family.fit



1. Riscaldamento



2. Parlare



3. Muoversi



4. Sfida



5. Esplorare



6. Preparare



7. Giocare



# Fase 1: Riscaldamento

Inizia a muovere tutto il corpo: 5 min

Esegui il seguente riscaldamento per tutto il corpo

## Giorno 1 - Riscaldamento con la musica

---

Fai quanto segue per 60 secondi ciascuno:

- High knees running
- High knees to side
- Scissor jumps
- Jumping jacks

Guarda questo video



## Day 2 — Junkyard dog

---

Una persona si siede sul pavimento con le gambe stese in avanti e le braccia di lato. Ogni persona salta sopra il braccio, le gambe e il secondo braccio. Ognuno fa 2 giri e cambia posto in modo che tutti possano saltare.

Guarda questo video



## Giorno 3 - Riscaldamento con la musica

---

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

---

Come ti senti quando guardi il cielo notturno?

Quante stelle pensi ci siano nell'universo?

Qual è il numero più grande che puoi pensare?

Meravigliamoci perchè Dio creò così tante stelle.

### Giorno 2 - Discussione

---

Pensa a una persona famosa e condividi ciò che ti piace di loro.

Sanno chi sei?

Chi sono le persone che si prendono cura di te e sanno cosa ti rende speciale?

### Giorno 3 - Discussione

---

Hai un animale domestico o ti piacerebbe averne uno?

Hai un giardino o ti piacerebbe averne uno?

Quali responsabilità sono coinvolte nell'avere un animale domestico o un giardino?






## Fase 3: Muoversi

Muoviti e fai speed skaters: 5 min

Pratica il movimento speed skaters per sviluppare la forza della gamba e nel core.


### Giorno 1 - Pratica speed skaters

---

Pratica speed skaters. Fanne 10 di tutto.  
Riposa e poi fanne 20. Riposa e poi fanne 30.  
Guarda questo video. 


### Giorno 2 - Tabata

---

Fai il maggior numero possibile di speed skaters per 20 secondi, riposa 10 secondi e poi ripeti 8 volte.  
Prova a fare lo stesso numero in ogni round.  
Ascolta la musica Tabata. 

### Giorno 3 - Speed skaters difficili

---

Pratica gli speed skaters difficili Renderli regolari e aumenta la velocità. Fanne 20.  
Riposa e poi fanne altri 20.  
Prova 20 speed skaters sopra un oggetto.  
Riposa e poi fanne altri 20.  
Guarda questo video. 



## Fase 4: Sfida

Sposta la sfida in famiglia: 10 min

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

### Giorno 1 - Percorso ad ostacoli

---

Prepara un percorso ad ostacoli. Usa lo spazio che hai dentro o fuori (ad esempio corri verso l'albero/la sedia, salta sul percorso/tappeto, ecc.) Sii creativo!

A turno superate il percorso ad ostacoli il più rapidamente possibile. Prendi il tempo ad ogni persona.

Guarda questo video.



### Giorno 2 - Knee tag

---

Competere in coppia. Prova a toccare le ginocchia del tuo avversario tutte le volte che puoi in 60 secondi mentre proteggi il tuo con le mani e con la posizione del corpo. Cambia partner.

Guarda questo video.



### Giorno 3 - Sfida familiare

---

Stare in un cerchio. Fai 100 speed skaters come famiglia. Una persona inizia e poi tocca alla persona successiva quando necessario. Dopo 100, riposare per 30 secondi e quindi riniziare di nuovo i speed skaters.

3 giri di 100.



## Passo 5: Esplora

Esplora la Bibbia insieme: 5 min

Esplora la questione della vita - 'Penso alla vita?' Leggi il Salmo 8.

### Giorno 1 - Leggi Salmo 8 e discuti

---

Imposta un timer per 60 secondi e vedi chi può disegnare il maggior numero di stelle in quel tempo. Qual è il totale della famiglia?

Se contassi tutte le stelle, Una al secondo, ci vorrebbero più di un trilione di anni! Cosa ti dice riguardo al nostro Dio Creatore?

### Giorno 2 - Rileggi e discuti

---

Il Salmo dice che Dio pensa a noi e si prende cura di noi. Pensa: Che cosa Dio sta pensando di noi oggi?

Sapendo che Dio si prende cura di te e ti nota, come ti fa sentire? Aggiungi parole per finire questa frase 'mi sento ...' e crea un poster assieme.

### Giorno 3 - Rileggi e discuti

---

Dal Salmo, quali responsabilità dà Dio agli uomini?

Pensi che l'umanità stia facendo un buon lavoro di prendersi cura di tutto ciò che Dio ha fatto? (considera i versi 7-8)

Qual è una piccola o grande cosa che potresti fare per aiutare?

# Penso alla vita?

Il seguente passaggio è una canzone scritta dal Re Davide circa 3000 anni fa. Anche se era un re, si sentiva piccolo e speciale quando si paragonava a Dio e a ciò che ha creato. Se volete leggere la storia guarda nella Bibbia o visita YouVersion.



O Dio, Signore nostro, quant'è magnifico il tuo nome in tutta la terra! Tu hai posto la tua maestà nei cieli.

Dalla bocca dei bambini e dei lattanti hai tratto una forza, A causa dei tuoi nemici, per ridurre al silenzio l'avversario e il vendicatore.

Quando io considero i tuoi cieli, opera delle tue dita, La luna e le stelle che tu hai disposte,

Che cos'è l'uomo perché tu lo ricordi?

Il figlio dell'uomo perché te ne prenda cura?

Perché ti importa così tanto dell'uomo?

Perché lo hai notato?

Eppure tu lo hai fatto solo di poco inferiore a Dio e lo hai coronato di gloria e d'onore.

Tu lo hai fatto dominare sulle opere. Hai posto ogni cosa sotto i suoi piedi.

Le persone dominano su pecore e bovini e su tutti gli animali selvatici.

Regnano sugli uccelli nel cielo e sui pesci che nuotano nel mare.

O Dio, Signore nostro, quant'è magnifico il tuo nome in tutta la terra!

*Salmo 8*



## 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

---

Mentre ti allunghi, a turno condividi qualcosa che ti fa pensare a quanto è grande e grande il nostro Dio (come una grande montagna o un ampio oceano) e digli quanto è grande!

### Giorno 2 - Prega e meravigliati

---

Dio è abbastanza grande da far fronte alle nostre domande. Finisci oggi condividendo alcune delle tue domande 'mi chiedo perché...'.

### Giorno 3 - Pregate il Salmo 8 assieme

---

Leggi il Salmo 8 ad alta voce insieme come preghiera di lode a Dio.



## Fase 7: Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia: 5 min

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

### Giorno 1- Specchio specchio

---

Stai faccia a faccia con un partner e cerca di fargli copiare tutti i tuoi movimenti. Rendilo divertente Quindi scambiatevi i ruoli

Guarda questo video.



### Giorno 2 - Squalo

---

Spargi alcune 'isole' e' barche 'sul pavimento (usa cuscini, peluche, asciugamani ecc.) e poi fai saltare tutti da uno all'altro senza cadere nell'acqua e rischiare di esser mangiato dagli 'squali'.

Guarda questo video.



### Giorno 3 - Fai un libro 'Esser sorpreso'

---

Crea un libro 'Esser sorpreso'. Lascia che tutti conservino le loro grandi idee e domande curiose in un taccuino. Magari cercare alcune risposte assieme. Incoraggia i bambini a continuare a fare domande anche se alcune risposte possono essere difficili da rispondere.

# 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 condividilo 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)