

Crescere Assieme — Settimana 1



famiglia.fitness.fede.divertimento



**Come essere gentili
con gli altri**

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

**Luca
10:30-37**

**Gentilezza
con la mia
famiglia**

**Gentilezza con
i miei amici**

**Gentilezza
verso chi ha
bisogno**



Riscaldamento

**Muoversi con
la musica**

**Cerchi/forme
del corpo**

**Turno di
pulizie**



Muoversi

**Mountain-
climbers**

**Mountain-
climbers**

**Mountain-
climbers**



Sfida

**Tabata
Mountain-
climbers e
corsa**

**Turno - Plank
e jumping jack**

**60 secondi di
sfida
mountain-
climber**



Esplorare

**Recita la
storia e
discuti**

**Effettua azioni
per atti gentili.
Racconta di
nuovo la
storia**

**Piano per
mostrare
gentilezza**



Giocare

**Tocca il
ginocchio**

**Sfida
aggroviata**

**Turno di Flip-
flop**

Prepararsi per iniziare

Aiuta la tua famiglia ad essere attiva questa settimana con tre divertenti sessioni:

- Coinvolgere tutti — chiunque può guidare!
- Adatta per la tua famiglia
- Incoraggiarsi a vicenda
- Autosfidarsi
- Non esercitare se provoca dolore

Condividi family.fit con gli altri:

- Condividi una foto o un video sui social media ed etichetta con **#familyfit**
- Fai family.fit con un'altra famiglia

Maggiori informazioni alla fine del libretto.



ACCORDO IMPORTANTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA RISORSA

Utilizzando questa risorsa accetti i nostri Termini e Condizioni <https://family.fit/terms-and-conditions> come li puoi trovare sul sito in modo dettagliato. Questi regolano l'uso 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 te accettino integralmente questi termini e condizioni. Se non sei d'accordo con questi termini e condizioni o una parte di questi termini e condizioni, non devi utilizzare questa risorsa.



Muoversi con la musica

Metti la tua musica preferita. Fai i movimenti elencati nel tuo spazio fino al termine della musica:

- Corsetta
- Corsa ginocchia alte
- Calciata
- Saltare come la rana



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Quali atti di gentilezza mostrate nella vostra famiglia?

Vai più a fondo: come definiresti la gentilezza?



Mountain-climbers



Metti mani e piedi a terra e tieni tutto il corpo dritto come una tavola.



Spostare un ginocchio verso i gomiti e poi spostare il piede nella posizione di partenza. Ripeti con l'altra gamba.

Per vedere come fare clicca qui sotto.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Fai 20 ripetizioni e riposa. Ripeti.

Più difficile: Fallo in un movimento fluido.

**Tabata**

Ascolta la musica Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Fai mountain-climbers per 20 secondi, quindi riposa per 10 secondi. Corri sul posto per 20 secondi, quindi riposa per 10 secondi. Ripeti questa sequenza. Fai otto giri.

Più difficile: aumenta il numero di ripetizioni in 20 secondi.



Gentilezza con la mia famiglia

Leggi Luca 10:30-37 dalla Bibbia.

Se hai bisogno di una Bibbia, vai su <https://bible.com> o scarica l'app Bibbia sul tuo telefono.

Questa storia fu raccontata da Gesù quando qualcuno gli chiese con chi dovevano essere gentili. Gesù aiuta le persone a pensare in modi nuovi su chi è degno di gentilezza.



Passaggio della Bibbia — Luca 10:30-37

«Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e s'imbatté nei briganti, che lo spogliarono, lo ferirono e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso un sacerdote scendeva per quella stessa strada, ma quando lo vide, passò oltre dal lato opposto. Così pure un Levita, quando giunse in quel luogo e lo vide, passò oltre dal lato opposto. Ma un Samaritano, che era in viaggio, giunse presso di lui e, vedendolo, ne ebbe pietà; avvicinatosi, fasciò le sue piaghe versandovi sopra olio e vino, poi lo mise sulla propria cavalcatura, lo condusse a una locanda e si prese cura di lui. Il giorno dopo [,prima di partire], presi due denari, li diede all'oste e [gli] disse: "Prenditi cura di lui; e tutto ciò che spenderai di più, te lo rimborserò al mio ritorno"»

Quale [dunque] di questi tre ti pare essere stato il prossimo di colui che s'imbatté nei ladroni?»

Quegli [quindi] rispose: «Colui che gli usò misericordia».

Gesù gli disse: «Va', e fa' anche tu la stessa cosa».

Scegli qualcuno che sia l'uomo sdraiato sul ciglio della strada. A turno fate il prete e il levita che camminano, mostrando sui vostri volti ciò che è 'non essere gentile'.

Vai più a fondo: Ci sono state volte in cui non sei stato gentile l'uno con l'altro nella tua famiglia? Descrivi come ti è sembrato e come l'hai sentito.

I membri della famiglia si rivolgono a turno per pregare una «benedizione di gentilezza» (chiedendo a Dio di aiutarli ad essere gentili) l'uno sull'altro.



Tocca il ginocchio

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 e ripeti.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**Suggerimento per la
salute**

Bevi più acqua.

Cerchi col braccio e forme del corpo

Cerchi con il braccio: Stare in cerchio e completare insieme 15 piccoli cerchi braccio in avanti, piccoli cerchi indietro, grandi cerchi in avanti, grandi cerchi all'indietro.

Forme del corpo: sdraiarsi a faccia in giù, braccia in testa e palmi rivolti l'uno verso l'altro. Muovi le braccia in ogni formazione. Fai tre giri.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Riposa e parla di un momento in cui hai mostrato gentilezza a uno dei tuoi amici.

Vai più a fondo: quanto costa essere gentili?



Mountain-climbers

Fai 10 mountain-climbers e tocca la persona successiva. Continua fino a quando non hai completato 100.



Puoi fare cinque e toccare la prossima persona.

Più difficile: imposta un totale più alto come famiglia: 150 o 200.



Turno di Plank e 'jumping jack'

Una persona fa plank, mentre gli altri fanno 10 jumping jacks. Tocca per scambiare.

Prendi una pausa di 20 secondi e ricomincia. Fai sei giri.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Gentilezza con i miei amici

Leggi Luca 10:30-37 (vedi Giorno 1).

Puoi elencare almeno sei modi in cui l'uomo samaritano ha mostrato gentilezza? Crea un'azione per ogni atto di gentilezza e poi racconta la storia.

Pensa a un modo in cui puoi mostrare gentilezza ad un amico questa settimana. Dillo alla tua famiglia.

Scrivete una preghiera familiare che chiede a Dio di aiutarvi a vivere il valore della gentilezza.



Sfida aggrovigliata

Stare in un cerchio spalla a spalla.

Con la mano destra prendi la mano destra di un'altra persona. Fai lo stesso con la mano sinistra.

Lavorate insieme per districare voi stessi, mantenendo le mani sempre collegate.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Suggerimento per la salute

Bevi più acqua. Scegli un momento in cui bevi succo di frutta o soda e sostituisci questa bevanda con acqua fresca e pulita.



Turno di pulizie

Metti su la canzone ritmata preferita. Mentre c'è la musica, tutti si muovono rapidamente per raccogliere le cose e metterle via per circa due minuti (portare vestiti da lavare, riordinare il cortile o mettere via giocattoli e libri).

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Pensa ad alcune persone che conosci che sono in difficoltà. Come hai potuto mostrare gentilezza?

Vai più a fondo: Cosa potrebbe essere difficile nell'essere gentile?



Mountain-climbers



Lavorare in coppia. Una persona fa 10 mountain-climbers mentre l'altra fa plank. Scambia i posti. Fai tre giri.

Fallo più duro: aumenta il numero di giri o fai mountain-climbers più velocemente.



Sfida mountain-climbers

Ogni persona fa mountain-climbers per 60 secondi mentre gli altri contano. Tocca la prossima persona. Somma il totale della famiglia.

Indovina quale potrebbe essere il totale in anticipo. Chi era il più vicino?



Gentilezza verso chi ha bisogno

Leggi di nuovo Luca 10:30-37 (vedi Giorno 1).

Guarda come Gesù ha finito questa storia. Pianificate come te, o la tua famiglia, potete «andare e fare lo stesso» questa settimana.

Pregate per le persone, specialmente per i bambini, che vivono per strada senza famiglia, cibo o vestiti.



Turno di Flip-flop

Lavorare in coppia. Uno camminerà e l'altro sposterà le infradito. Il pedone cammina lentamente attraverso la stanza, mentre l'altra persona muove le due infradito in modo che il pedone passi sempre sull'infradito. Scambia i ruoli.

Fai tre giri. Nell'ultimo giro il pedone può chiudere gli occhi. Cosa succede?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing water being poured from a clear plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing in the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Suggerimento per la salute

Bevi più acqua, soprattutto dopo che sei stato attivo. Prendi un bicchiere d'acqua per qualcun'altro della famiglia.

Terminologia

Un **riscaldamento** è una semplice azione che riscalda i muscoli, dove si respira in profondità e c'è un'aumento della pressione sanguigna. Usa musica divertente e ritmata per le tue attività di riscaldamento. Fai una gamma di movimenti per 3-5 minuti.

Gli **allungamenti** hanno meno probabilità di causare lesioni quando sono fatti DOPO il riscaldamento. Allunga delicatamente - e tieni per 5 secondi.

I **movimenti possono essere visti sui video** in modo da poter imparare il nuovo esercizio e praticarlo bene. Inizia lentamente con un focus sulla tecnica che ti permetterà di andare più veloce e più forte in seguito.

Riposare e recuperare dopo il movimento energetico. La conversazione e' fantastica qui. Sorseggia dell'acqua.

Toccare è un modo per passare l'esercizio alla persona successiva. È possibile scegliere diversi modi per «toccare», ad esempio, battere le mani o fischiare. Te lo inventi!

Giro — una serie completa di movimenti che verranno ripetuti.

Ripetizioni — quante volte un movimento sarà ripetuto in un round.

Web e video

Trova tutte le sessioni sul [sito di family.fit](http://family.fit)

Trovaci sui social media qui:



Trova tutti i video per family.fit sul [canale YouTube® family.fit](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



family.fit Cinque passi



Video promozionale

Rimani connesso

Ci auguriamo che abbiate apprezzato questo libretto di family.fit. È stato messo assieme da volontari provenienti da tutto il mondo.

Troverete tutte le sessioni di family.fit sul sito <https://family.fit>.

Il sito web ha le ultime informazioni, modi in cui puoi dare un feedback ed è il posto migliore per rimanere in contatto con **family.fit**!

Se ti è piaciuto, condividi con altri che potrebbero voler partecipare.

Questa risorsa è fornita liberamente e destinata ad essere condivisa con altri senza alcun costo.

Se vuoi ricevere family.fit come email settimanale puoi iscriverti qui: <https://family.fit/subscribe/>.

Se traduci questo in una lingua diversa, inviaci un'email all' [indirizzo info@family.fit](mailto:indirizzo_info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con altri.

Grazie mille.

Il family.fit team



www.family.fit