



famiglia.fitness.fede.divertimento



## Come posso mostrare compassione?

### 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**

**10**

[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 Compassion

### 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 sulla compassione. 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. Pregare



7. Giocare



# Fase 1: Riscaldamento

Inizia a muovere tutto il corpo: 5 min

Esegui il seguente riscaldamento per tutto il corpo

## Giorno 1 — Gara della coda

---

Tutti indossano una sciarpa o un piccolo asciugamano come una «coda» nascosta nella parte posteriore. L'obiettivo è quello di raccogliere quante più code possibile, proteggendo al contempo la propria. Se perdi la coda, fai cinque flessioni e continua il gioco. Divertiti.

Guarda questo video.



## Giorno 2 — Carriola e vermicciattolo

---

Carriola: lavora con un partner. Cammina 10 metri quindi scambiate i posti.

Vermiciattolo: piegati in avanti e appoggia le mani sul pavimento. Muovi le mani fino a quando non sei in una posizione di plank con la schiena piatta. Quindi muovi i piedi il più vicino possibile alle tue mani. Ripetere per 10 metri. Fai tre turni.

Guarda questo video.



## Giorno 3 — Gara della coda

---

Ripeti il giorno 1.



## Fase 2: Parlare assieme

Riposa e inizia una conversazione: 5 min

Sedetevi o state assieme e iniziate una breve conversazione. Ecco alcune domande per iniziare.

### Giorno 1 - Discussione

---

Pensa a un momento in cui sei stato egoista. Condividi questo con la tua famiglia, se puoi. Cosa diciamo con le nostre azioni quando agiamo egoisticamente?

### Giorno 2 - Discussione

---

Come definiresti «compassione»? Condividi un esempio che hai visto di qualcuno essere compassionevole. C'è differenza tra compassione e gentilezza?

### Giorno 3 - Discussione

---

C'è qualcuno che conosci che ha bisogno di compassione in questo momento? Come hai potuto mostrarlo individualmente? Come famiglia?





## Fase 3: Muoversi

Muoviti e fai push-up: 5 min

Pratica push-ups per sviluppare la forza del braccio, della spalla e del core.

### Giorno 1 — Flessioni in scala

---

Praticare questo movimento a coppie.  
Iniziare lentamente e con attenzione.

Più facile: ginocchia a terra o mani su un muro.

Difficile: Piedi a terra.

Aumenti la difficoltà, se puoi. Fai tre serie da 10.

Guarda questo video.



### Giorno 2 — Push-up inverso

---

State in una linea (la più piccola davanti) con una sedia dietro l'ultima persona. Appoggiate all'indietro con le mani sulle ginocchia della persona dietro di te e le gambe davanti a 90 gradi. L'ultima persona si appoggia su una sedia. Scendete allo stesso momento e tornate al punto di partenza.

Ripeti 10 volte. Fai tre turni.

Guarda questo video.



### Giorno 3 — Push-up e sit-up

---

Lavorare in coppia. Una persona fa cinque push-ups e cinque sit-up poi tocca all'altra persona.

Fai cinque giri.



## Fase 4: Sfida

Sposta la sfida in famiglia: 10 min

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

### Giorno 1 — Squat in coppia

---

State schiena-schiena con un partner. Appoggiarsi l'uno sull'altro e scendere a una posizione di squat di 90 gradi. Mantenete questa posizione e passatevi una palla sopra la testa. Vedete quante volte riuscite e passarvi la palla in 30 secondi. Riposa e ripeti.

Fai tre turni. Cerca di aumentare ogni round.

Guarda questo video.



### Giorno 2 — Gara hip shuffle

---

Sedersi sul pavimento con le gambe dritte davanti. Sposta le gambe alternativamente in avanti per cinque metri. Al segno di cinque metri, girare e strisciare come un orso fino alla partenza. Ripeti due volte. Fallo diventare una gara!

Guarda questo video.



### Giorno 3 — Squat in coppia

---

Ripeti il giorno 1.



## Passo 5: Esplora

Esplora la Bibbia insieme: 5 min

Esplora la domanda sulla vita - «Come posso mostrare compassione?» Leggi Luca 15:11-24. (pagina successiva)

### Giorno 1 — Leggere e parlare

---

Dopo aver letto la storia, prendi due fogli di carta: uno intitolato «Padre», l'altro «Figlio». Su ogni pagina scrivi parole che descrivono le loro azioni e atteggiamenti. Sostituisci la parola «Padre» con «Dio» e «Figlio» con «Me». Cosa noti?

### Giorno 2 — Rileggere con espressione

---

Rileggete la storia con diversi lettori per Gesù, padre e figlio. (Non dimenticare l'espressione!). Invece di mostrare compassione, come avrebbe potuto rispondere il padre? Quando è facile e quando è difficile mostrare compassione?

### Giorno 3 - Rileggi e discuti

---

Scegli un membro della famiglia da «vestire» in abiti da festa mentre leggi. Alla fine, il 'padre' può dire «Mio figlio era perduto, ma ora è stato ritrovato». Ricordate l'un l'altro che queste sono parole compassionevoli di Dio verso ognuno di noi.

# Una storia sull'essere compassionevole

La seguente è una storia che Gesù ha raccontato dal capitolo 15 del Libro di Luca nella Bibbia. Se volete leggere la storia guarda nella Bibbia o visita YouVersion.



Un uomo aveva due figli. Il più giovane di loro disse al padre: 'Padre, dammi la parte dei beni che mi spetta'.

Ed egli divise fra loro i beni. Il figlio più giovane, messa insieme ogni cosa, partì per un paese lontano e vi sperperò i suoi beni. Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una gran carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. Allora si mise con uno degli abitanti di quel paese, il quale lo mandò nei suoi campi a pascolare i maiali. d egli avrebbe voluto sfamarsi con i baccelli che i maiali mangiavano.

Allora, rientrato in sé, disse: 'Quanti servi di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Io mi alzerò e andrò da mio padre gli dirò: 'Padre, ho peccato contro il cielo e contro di te: non sono più degno di essere chiamato tuo figlio; trattami come uno dei tuoi servi'

Ma mentre egli era ancora lontano, suo padre lo vide e ne ebbe compassione; corse, gli si gettò al collo e lo baciò. E il figlio gli disse: 'Padre, ho peccato contro il cielo e contro di te: non sono più degno di essere chiamato tuo figlio'.

Ma il padre disse ai suoi servi: 'Presto, portate qui la veste più bella e rivestitelo, mettetegli un anello al dito e dei calzari ai piedi; Facciamo festa perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita; era perduto ed è stato ritrovato

*Luca 15:11-24*





## 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 — Pregate e correte

---

«Corse...» Pensa a come Dio ti ha mostrato compassione. Mentre correte sul posto, a turno fate una preghiera di ringraziamento.

### Giorno 2 — Pregheria d'abbraccio

---

«Egli abbracciò...» Ogni persona si trova accanto a un membro della famiglia e prega, «Grazie Dio per essere un Padre compassionevole per \_\_\_\_.» o «Possa \_\_\_\_ sentire il tuo abbraccio compassionevole oggi».

### Giorno 3 — Soffia un bacio

---

«Baciò...» Forma un cerchio. A turno soffiare un bacio a un altro membro della famiglia e pregate: «Che tu mostri compassione a qualcuno oggi». Mentre pregate, pensate a una persona che conoscete che potrebbe aver bisogno di compassione e pensate a come potete esprimerlo.



## Fase 7: Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia: 5 min

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

### Giorno 1 — Formiche sul tronco

---

Tutti stanno su un 'tronco' (una linea o una panchina). L'obiettivo è invertire l'ordine sul tronco senza che nessuno cada. Lavorare assieme in modo che tutti abbiano successo. Imposta il timer.

Guarda questo video.



### Giorno 2 — Mimare le emozioni

---

Fai una lista di emozioni. Dividetevi in due squadre. La prima squadra sceglie un'emozione e la mostra con azioni, non parole. L'altra squadra deve indovinare l'emozione.

### Giorno 3 — Tag

---

Un giocatore è IN. Questa persona corre intorno a un'area per cercare di toccare un'altra persona. Una volta toccato, la nuova persona è IN e tocca un'altra. Se un giocatore sta facendo squat non può essere toccato (massimo tre squat). Cambia chi tocca regolarmente. Divertitevi!

# 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

## 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)