

Crescere Assieme — Settimana 2



famiglia.fitness.fede.divertimento



Cosa ci dà gioia?

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

Matteo 28:1-8

**Trovare gioia
nel
cambiamento**

**Trovare gioia
quando si ha
paura**

**Trovare gioia
in Gesù**



Riscaldamento

**Muoversi con
la musica**

**Corri e fai
squat**

Pick-up relay



Muoversi

Squats

Squats

**Squat a
coppie**



Sfida

Plank e squat

**Percorso ad
ostacoli**

**Segui il
leader**



Esplorare

**Disegnare
un'orecchio,
un'occhio e un
cuore**

**Racconta di
nuovo la
storia e finisci
una frase**

**Recita la
storia e
discuti**



Giocare

**La grande
competizione
di carta**

**Calzini da
basket**

**Gioco di
parole rapido**

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:

- Inserisci 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. Ripeti queste mosse fino alla fine della musica:

- 10 corsa sul posto
- 5 squats
- 10 corsa sul posto
- 5 squat con le mani che battono sopra la testa



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Quali sono stati alcuni eventi o momenti che hanno cambiato la vita della tua famiglia?

Vai più a fondo: qual è la differenza tra gioia e felicità?



Squats



Per vedere come fare clicca qui sotto.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Stare di fronte a una sedia bassa. Piegare le ginocchia in modo da sedersi leggermente sulla sedia. Alzati di nuovo.

Fai 10 ripetizioni. Ripeti.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

Più difficile: fai lo squat senza una sedia o aggiungi giri extra.



Sfida plank e squat

Lavora con un partner.

Mentre una persona fa plank, l'altra fa squat. Cambia posizione dopo 10 squat.



Fai quattro turni.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Più difficile: Aumenta il numero di giri.



Cosa ci dà gioia?

Leggi **Matteo 28:1-8** dalla Bibbia.

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

Questo è un resoconto di ciò che è accaduto all'inizio del terzo giorno dopo la morte di Gesù.

Passaggio della Bibbia — Matteo 28:1-8

Dopo il sabato, verso l'alba del primo giorno della settimana, Maria Maddalena e l'altra Maria andarono a vedere il sepolcro.

Ed ecco, si fece un gran terremoto, perché un angelo del Signore, sceso dal cielo, si accostò, rotolò la pietra [dell'entrata] e vi sedette sopra. Il suo aspetto era come di folgore e la sua veste bianca come neve. E, per lo spavento che ne ebbero, le guardie tremarono e rimasero come morte.

Ma l'angelo si rivolse alle donne e disse: «Voi, non temete; perché io so che cercate Gesù, che è stato crocifisso. Egli non è qui, perché è risuscitato come aveva detto; venite a vedere il luogo dove giaceva [il Signore]. E andate presto a dire ai suoi discepoli: "Egli è risuscitato dai morti, ed ecco, vi precede in Galilea; là lo vedrete". Ecco, ve l'ho detto».

E quelle se ne andarono in fretta dal sepolcro con spavento e grande gioia e corsero ad annunciarlo ai suoi discepoli.

Disegna un orecchio, un occhio e un cuore su pezzi di carta separati. Elencate ciò che le donne nella storia sentivano, vedevano e provavano la mattina in cui Gesù tornò in vita.

Ora ricorda assieme un evento gioioso nella tua famiglia. Aggiungi parole per descrivere questo evento sui fogli di carta.

Getta un oggetto l'un l'altro, e come lo prendi di, «Grazie a Dio che... (per esempio, il calcio) mi dà gioia».





La grande competizione di carta

Dai a tutti un foglio di carta. Scrivici sopra ciò che ti toglie la gioia. Usa la carta per tre diverse competizioni.

1. Fai un aeroplano di carta e fallo volare il più lontano possibile. Dai punti a ogni persona.
2. Fai diventare una palla l'aeroplano di carta. Ogni persona lancia tutte le palle in un secchio a cinque metri di distanza. Scopri chi può ottenere il punteggio migliore.
3. Prova a fare il juggle con le palle di carta. Inizia con una, poi due e così via. Chi ha il punteggio complessivo più alto?

A close-up photograph of a hand cupped under a stream of water, with the entire image tinted in a teal color. A central orange rectangular box contains white text.

**Suggerimento per la
salute**

Bevi più acqua.



Corri e tocca una persona che fa squat

Gioca 'tag' dove una persona insegue gli altri per toccarli. Chiunque sia taggato fa cinque squat e poi diventa il cacciatore. Continua per tre minuti.



Riposatevi e parlate insieme.

Cosa ti fa paura?

Vai più in profondità: cosa aiuta quando hai paura?



Squats

Fai 10 squat e tocca la persona successiva.
Continua fino a quando non avrai
completato 100 come famiglia.



Per vedere come fare clicca qui sotto.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Puoi fare cinque squat e poi toccare la
prossima persona.

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



Percorso ad ostacoli

Imposta un percorso ad ostacoli nella vostra casa o cortile. Usa quello che hai: sedie, tavoli, alberi, rocce, sentieri e pareti. Prendi il tempo di ogni persona mentre completa il corso.

Chi può superare il corso più velocemente?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Condividi foto o video del tuo percorso ad ostacoli sui social media e tagga con #familyfit.



Trovare gioia quando si ha paura

Leggi [Matteo 28:1-8](#) (vedi Giorno 1).

Rileggere la storia. Perché le guardie avevano paura? Perché l'angelo ha detto alle donne di «non avere paura»? Come possono le donne essere «spaventate ma piene di gioia»? Possiamo avere la stessa reazione?

Finisci questa frase in due o tre modi diversi e rendi la tua preghiera: «Grazie Dio che quando abbiamo paura, sappiamo che...» (Ricordate, la presenza di Dio è il fondamento della vera gioia.)



Calzini da basket

Fai una palla con un calzino arrotolato. Una persona usa le braccia come obiettivo.

Scegli tre luoghi da cui tirare. Ognuno ha tre colpi in ogni posto. Conta il numero di canestri per trovare il vincitore.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a teal color overlay. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, splashing effect. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled. The background is a solid teal color, matching the overlay.

Suggerimento per la salute

Bevi più acqua. Bevi piccoli sorsi d'acqua quando ti alleni.



Pick-up relay

Metti 20 oggetti sul pavimento ad un'estremità della stanza. Inizia dall'altra estremità e competi a coppie per raccogliere il maggior numero di oggetti (uno alla volta) in 30 secondi. Dai a tutti un turno. Vedi chi può raccoglierne di più.

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Quando senti buone notizie, chi è la prima persona a cui vuoi condividerla?

Andate più a fondo: Chi vi ha raccontato per primo la buona novella di Gesù?



Squat a coppie

Stai di fronte a un partner. Fate squat allo stesso tempo. Datevi un High 10 quando arrivate alla fine dello squat.



Fai 10 ripetizioni.

Ad ogni squat, a turno condividete una cosa che vi porta gioia.

Riposa per un minuto e cambiate partner.

Fai tre giri.



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

Più difficile: Aumenta il numero di giri.



Segui il leader

Metti la tua musica preferita, corri in cerchio.

Una persona è il leader e usa gli applausi delle mani per dare le istruzioni:

- Un applauso - tutti mettono una mano sul pavimento
- Due applausi - due squat
- Tre applausi - tutti si siedono sul pavimento

Cambiare leader dopo un minuto.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Trovare gioia in Gesù

Leggi di nuovo [Matteo 28:1-8](#) (vedi Giorno 1).

Recita la storia e includi le esatte parole dell'angelo.

Alla nascita di Gesù, gli angeli dissero che era «una buona notizia che porterà grande gioia». Perché Gesù porta gioia a molti?

Posizionare una cintura o una corda sul pavimento a forma di bocca triste. Pensate a qualcuno che ha bisogno di gioia, e dite «*(inserire nome) ha bisogno di un pò di gioia*» mentre saltate avanti e indietro attraverso la cintura cinque volte. Questa è la tua preghiera. Finire sul lato che sembra un sorriso.



Gioco di parole rapido

Siediti in cerchio. Selezionare un argomento, ad esempio città, paesi, nomi o oggetti. Qualcuno passa attraverso l'alfabeto nella sua testa fino a quando qualcun altro dice 'stop'.

A turno, dite rapidamente una parola sull'argomento che inizia con la lettera scelta. Continua fino a quando qualcuno non riesce a pensare a una parola, poi inizia un nuovo giro. Cambia gli argomenti ad ogni round.

Rendilo competitivo, se vuoi.

A close-up photograph of a hand cupped under a running faucet, with water splashing. The entire image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Suggerimento per la salute

Bevi più acqua. Bevi acqua prima di mangiare piuttosto che dopo; poi mangerai meno cibo.

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](https://www.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, condividilo 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