

Crescere Assieme — Settimana 3



famiglia.fitness.fede.divertimento



**Come faccio a sapere che
sono amato?**

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

**Luca
19:1-10**

**Mostrare
amore**

**Ricevere
amore**

**Amare come
famiglia?**



Riscaldamento

**Camminata
ad orso e
granchio**

**Riscaldamento
degli angoli**

Junkyard dog



Muoversi

Planks

Su e giù planks

**Planks a
specchio**



Sfida

**Plank e
mountain-
climber
tabata**

**Plank con il
salto**

Squats



Esplorare

**Disegna
Zaccheo e
discuti**

**Rileggere la
storia e
condividere
l'insegnamento
ricevuto**

**Mangia e fai
delle
domande**



Giocare

**Caduta della
fiducia**

**Cerchio con la
palla di carta**

**Crea un
cartello di
famiglia con
scritta «I
love you».**

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.



Camminata ad orso e granchio

Camminata dell'orso nella stanza e torna indietro camminando a granchio. Fai cinque 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.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Come ti piace mostrare l'amore verso qualcuno?

Più a fondo: Quando è difficile mostrare l'amore verso qualcuno?



Plank



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

Sostieni il tuo peso sui gomiti.

Fai 20 ripetizioni e riposa. Ripeti.

Più difficile: Muoviti tra mani e gomiti in un'azione fluida.

**Tabata**

Ascolta la musica Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

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



Mostrare amore

Leggi **Luca 19:1-10** dalla Bibbia.

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

Questo è un incontro che Gesù ebbe con un uomo quando fu seguito dalle folle a Gerico. Gesù mostrò amore all'uomo quando tutti gli altri si diffidavano di lui.



Passaggio della Bibbia — Luca 19:1-10

Gesù, entrato in Gerico, attraversava la città. Un uomo, di nome Zaccheo, il quale era capo dei pubblicani ed era ricco, cercava di vedere chi era Gesù, ma non poteva a motivo della folla, perché era piccolo di statura. Allora, per vederlo, corse avanti e salì sopra un sicomoro, perché egli doveva passare per quella via.

Quando Gesù giunse in quel luogo, alzati gli occhi, [lo vide e] gli disse: «Zaccheo, scendi, presto perché oggi debbo fermarmi a casa tua». Egli si affrettò a scendere e lo accolse con gioia.

eduto questo, tutti mormoravano, dicendo: «È andato ad alloggiare in casa di un peccatore!»

Ma Zaccheo si fece avanti e disse al Signore: «Ecco, Signore, io do la metà dei miei beni ai poveri; se ho frodato qualcuno di qualcosa gli rendo il quadruplo».

Gesù gli disse: «Oggi la salvezza è entrata in questa casa, poiché anche questo è figlio di Abraamo; perché il Figlio dell'uomo è venuto per cercare e salvare ciò che era perduto».

Discutere:

Cosa fa Gesù quando incontra una persona che non è amata dalla comunità?

Chiedi ad un artista della famiglia di disegnare Zaccheo su un albero. Assieme, da un lato dell'albero, scrivete ciò che Gesù fece per mostrare a Zaccheo che lo amava. Dall'altra parte, scrivete quello che Zaccheo fece per mostrare a Gesù che lo amava.

Metti insieme le tue mani per creare una forma di cuore. Questa forma ci ricorda l'amore di Dio. Guardate le vostre mani e dite una preghiera silenziosa: «Grazie Dio per il tuo amore per me».



Caduta della fiducia

La fiducia cade in due nuovi modi:

1. Una persona si trova tra le altre due e cade avanti e indietro con gli occhi chiusi. Cosa si prova ad essere catturati dalla famiglia?
2. Stare su una sedia, chiudere gli occhi e cadere all'indietro nelle mani della famiglia.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange text box is overlaid on the center of the image.

**Suggerimento per la
salute**

Bevi più acqua.



Riscaldamento degli angoli

Numera gli angoli della stanza da 1 a 4. Ogni persona inizia da un angolo diverso e fa un riscaldamento diverso. Muovetevi nella stanza al numero successivo. Fai due giri.



1. 10 jumping jacks
2. 10 corsa sul posto
3. 10 mountain-climbers
4. 10 squats



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Riposatevi e parlate insieme.

Quali azioni o parole ti fanno sentire amato?

Vai più a fondo: Cosa ti fa sentire non amato?



Su e giù planks



Inizia nella posizione di plank sui gomiti e sulle dita dei piedi con il tuo corpo in linea retta. Sposta il peso e premi verso l'alto in modo da essere sostenuto sulle tue mani — mano sinistra e destra. Poi torna giù ai gomiti.

Fai 10 ripetizioni e riposa. Fai due giri.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Più facile: Tieni la stessa tecnica dalle ginocchia (invece delle dita dei piedi) o su una sedia.



Sfida plank con salto



Mattiti in linea l'uno accanto all'altro in una posizione di plank. L'ultima persona si alza e salta sopra ogni membro della famiglia e riprende plank all'altra estremità della linea. La prossima persona fa lo stesso fino a quando tutti hanno saltato sopra tutte le persone in fila. Lavora come squadra! Prendi il tempo dei tuoi sforzi.

Ripeti e prova a batterlo.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Ricevere amore

Leggi Luca 19:1-10 (vedi Giorno 1).

Rileggere la storia. Che cosa impariamo su Gesù in questa storia?

Scegli qualcuno per essere Zaccheo e stare su una sedia (come essere su un albero).

Stare intorno a Zaccheo e a turno condividere una cosa appresa mentre Zaccheo tiene il conto.

Metti insieme le tue mani per creare una forma di cuore. Guarda i membri della tua famiglia. Mentre lo fate, dite a ciascuno di voi: «Dio vi ama». Pregate l'uno per l'altro.



Cerchio con la palla di carta

Tutti scrivono ciò che amano di più della famiglia sullo stesso foglio di carta.

Arrotolare la carta in una palla e state in cerchio. A turno lanciare la palla di carta ad un'altra persona e dare loro un esercizio da fare come mountain-climbers, o corsa sul posto. Tutti gli altri fanno lo stesso.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Più difficile: Aumenta la velocità.

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in small, white bubbles. The lighting is bright and natural, highlighting the clarity of the water and the texture of the glass.

Suggerimento per la salute

Bevi più acqua. Dai ad ogni membro della famiglia una tazza che è sempre pronta per l'uso vicino al rubinetto.



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.

Pensa a come potresti mostrare ad un'estraneo che lo ami.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Più a fondo: Pianifica quando e come lo farai.



Planks a specchio



Lavorare in coppia. Entrare in una posizione di plank di fronte a un partner. Una persona in ogni coppia sarà lo specchio e dovrà copiare tutto ciò che fa l'altra. Divertiti.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Lancia i dadi

Trova o fai un dado.



In piedi in cerchio, completa 100 squat come famiglia. Ogni persona tira i dadi e fa quel numero di squat prima di toccare la persona successiva. Tieni un conteggio totale degli squat fatti dalla famiglia.

Più forte: Completa 150 o 200 squat.



Mostrare l'amore come famiglia

Leggi di nuovo Luca 19:1-10 (vedi Giorno 1).

Gesù venne a casa di Zaccheo per cena.

Dice al versetto 10 che «è venuto a cercare e salvare i perduti», quelli come Zaccheo, come te e me.

Siediti intorno al tuo tavolo e immagina che Gesù si sia unito a te per un pasto. Qual è una domanda che gli faresti? Quali domande potrebbe fare alla vostra famiglia?

Come famiglia, stai davanti a una finestra.

Tieni le mani in alto a forma di cuore e

guarda attraverso esso fuori dalla finestra.

Condividi assieme i nomi delle persone che conosci nel tuo quartiere che hanno bisogno di conoscere l'amore di Dio.

Pregate per loro.



Un modo per dire «ti amo»

Insieme create un segno originale per la tua famiglia da usare per dire quanto vi amate. Potete usare le dita e le mani. Sii creativo e divertiti. Usa questo segno durante la settimana in circostanze felici e stressanti.

A close-up photograph of clear water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Suggerimento per la salute

Bevi più acqua.
La maggior parte del tuo corpo è fatta di acqua, quindi è necessario bere molto.

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.

MAGGIORI INFORMAZIONI

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/UC...)



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 in modo che possa essere condiviso con altri.

Grazie mille.

Il family.fit team



www.family.fit