

Crescere Assieme — Settimana 4



*famiglia.fitness.fede.divertimento*



**Quanto posso esser  
insegnato?**

*www.family.fit*



	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
Proverbi 1:1-9	Saggezza è vivere una vita giusta	Saggezza è ascoltare i tuoi genitori	Saggezza è ubbidire a Dio
 Riscaldamento	Jumping jacks and high knees running	Muoversi con la musica	Segui il leader
 Muoversi	Preparazione Burpee	Burpees	Burpee con lancio della palla
 Sfida	Percorso ad ostacoli	Burpee a tempo	Sfida con il tempo 4 movimenti
 Esplorare	Vivere bene e vivere giustamente	Cosa hai imparato dai tuoi genitori	Imparare da Dio ora
 Giocare	Luce rossa e luce verde	Indovina il leader	Caccia al tesoro

# 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:**

- Pubblica una foto o un video sui social media e tagga con **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- 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.

## Riscaldamento

**Jumping jacks e high knees  
running**

Fai 10 jumping jacks e 20 high knees.  
Riposa un minuto tra ogni giro. Fai tre giri.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Che nuova cosa hai imparato nelle ultime 24 ore? Questa settimana?

*Più a fondo: Quale opportunità per imparare qualcosa di nuovo ti sei perso di recente?*



## Preparazione Burpee

Una parte di un burpee è spingersi via dal pavimento. Fai tre giri di 9 flessioni e 12 squat. Riposa tra i giri.



*Più facile: Fai solo due giri o abbassa le ripetizioni a 5 flessioni e 10 squat.*



## Percorso ad ostacoli

Prepara un percorso ad ostacoli. Usa lo spazio che hai all'interno o all'esterno (ad esempio, corri verso l'albero o la sedia, salta sul sentiero o sul tappeto e così via). Siate creativi! A turno superate il percorso ad ostacoli il più rapidamente possibile. Prendi il tempo ad ogni persona.



[https://youtu.be/3w5H7\\_xTvVY](https://youtu.be/3w5H7_xTvVY)

*Più difficile: Fallo come staffetta in due squadre.*



## Saggezza è vivere una vita giusta

Leggi Proverbi 1:1-9 dalla Bibbia.

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

Salomone era l'uomo più saggio della Bibbia. Scrisse proverbi (detti saggi) per condividere le importanti lezioni che aveva imparato. Queste lezioni riguardano principalmente come vivere bene e con saggezza.

Passaggio della Bibbia — Proverbi 1:1-9

Proverbi di Salomone, figlio di Davide, re d'Israele, perché l'uomo conosca la saggezza, l'istruzione e comprenda i detti sensati; perché riceva istruzione sul buon senso, la giustizia, l'equità e la rettitudine;



per dare accorgimento ai semplici e conoscenza e riflessione al giovane. Il saggio ascolterà e accrescerà il suo sapere; l'uomo intelligente ne otterrà buone direttive per capire i proverbi e le allegorie, le parole dei saggi e i loro enigmi. Il timore del Signore è il principio della scienza; gli stolti disprezzano la saggezza e l'istruzione. Ascolta, figlio mio, l'istruzione di tuo padre e non rifiutare l'insegnamento di tua madre, poiché saranno un fregio di grazia sul tuo capo e monili al tuo collo.

### *Discutere:*

Diresti che stai vivendo 'bene' ora? Cosa significa vivere «bene, giustamente e lealmente»? Dividere un pò di carta in due colonne intitolate «BENE» e «GIUSTAMENTE» ed elencare modi di vivere in questo modo.

Scrivete una preghiera chiedendo a Dio di aiutarvi ad essere più insegnabili. Mettilo sotto il cuscino e pregalo ogni sera questa settimana.



## Luce verde e luce rossa

Tutti stanno ad un'estremità della stanza. Il 'chiamante' si trova sul lato. Quando il chiamante dice «luce verde» tutti si muovono verso il traguardo. Quando dice «luce rossa» tutti devono fermarsi. Se qualcuno si muove, torna alla linea di partenza.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand held under a running faucet, with water splashing. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue color. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

**Suggerimento per la  
salute**

Bevi più acqua.



## Riscaldamento con la musica

Procedi come segue (quindi ripeti):

- 20 jumping jacks
- 20 ski jumps (saltare da un lato all'altro)



- 10 flessioni contro una parete/recinzione
- 10 high jumps



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Condividi due cose che apprezzi su tuo padre e tua madre.

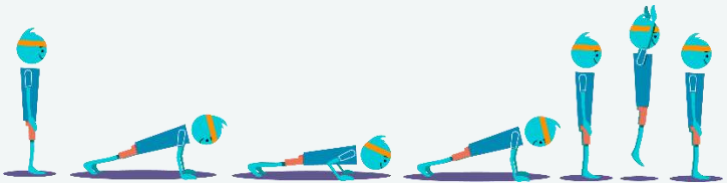
*Vai più a fondo: Quando le persone diventano sagge?*



## Pratica burpees

Inizia lentamente e usa la tecnica corretta. Stare in piedi e spostarsi nella posizione di plank per fare push-up sul pavimento. Poi salta in aria e batti le mani sopra la testa. Prova a farlo in un movimento fluido.

Fai tre burpees e poi riposati. Fai cinque giri.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



## Sfida con il tempo Burpee

Scegli quattro aree nella tua casa o cortile dove puoi fare burpees insieme.

Avvia un timer, corri verso la prima area e fai 20 burpees. Completa 15 burpees nella seconda area, 10 burpees nella terza e cinque burpees nella quarta.

Ferma il timer.

Quanto tempo ci ha messo la tua famiglia per finire la sfida?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





## Saggezza è ascoltare i tuoi genitori

Proverbi 1:8-9 parla riguardo dell'imparare dai tuoi genitori. Queste lezioni sono importanti. A turno raccontate ciò che avete imparato da tuo padre e tua madre o da coloro che si prendono cura di te. Allora dai un po' di «abbracci di ringraziamento»! Cosa potresti usare per creare degli anelli o dei gioielli da indossare oggi come ricordo delle parole dei tuoi genitori?

*Più in profondità: Dove vuoi imparare e crescere?*

A turno mettete una mano sul cuore di un membro della famiglia e pregare affinché Dio cresca uno spirito d'insegnamento dentro di loro.



## Indovina il leader

Stare in un cerchio.

Una persona lascia la stanza. Scegli qualcuno che guidi i movimenti fisici, cambiandoli ogni 5-10 secondi. La persona fuori ritorna e si trova nel mezzo del cerchio e cerca di indovinare chi è il leader. Tutti gli altri seguono il leader senza mostrare chi sta guidando.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, bright blue color. The hand is positioned in the center of the frame, with the fingers spread out. The water is clear and glistening, reflecting light. The overall composition is clean and minimalist, emphasizing the purity and freshness of the water.

## Suggerimento per la salute

Bevi più acqua. Il 70% delle persone non beve abbastanza acqua ogni giorno.



## Segui il leader

Una persona è leader per ogni round. Inizia facendo jogging in giro. Il capo dice un nome e la famiglia deve muoversi in quel modo. Mischiateli.

- Mr. Slow - muoversi lentamente
- Mr. Rush - muoversi velocemente
- Mr. Jelly - scuotere tutto il corpo
- Mr. Pandle - cammina all'indietro
- Mr. Bounce - salta intorno
- Mr. Small - accovacciarsi e continuare a muoversi
- Mr. Strong - muovere flettendo i muscoli
- Mr. Tall - allungare e muoversi
- Mr. Tickle - agita le braccia intorno
- Mr. Happy - muoversi e sorridere



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Riesci a ricordare e condividere alcuni saggi detti?

*Più in profondità: Cos'è una buona definizione di «saggezza»?*





## Burpee con lancio della palla

Stare da due a tre metri di distanza di fronte a un partner. Lancia una palla l'un l'altro senza farla cadere. Se uno di voi lascia cadere la palla, fa cinque burpees prima di passare al turno successivo.

- Round 1: Lancia e cattura con la mano più debole
- Round 2: Stare su un piede
- Round 3: Chiudi un occhio
- Round 4: Sdraiati sulla schiena

*Più facile: fai due burpees perchè hai fatto cadere la palla.*



## Sfida con il tempo

Misura il tempo necessario di ogni persona per completare 10 dei seguenti movimenti:

- 10 mountain-climbers
- 10 squats
- 10 su e giù planks
- 10 burpees



Completa cinque di ogni movimento.

*Più duro: fai due o più giri.*



## Saggezza è ubbidire a Dio

Proverbi 1:7 dice che la sapienza inizia con il timore di Dio. Questo significa inchinarsi, rispettare e obbedire a Dio. Cosa significa per te inchinarti a Dio? Su una scala di 1-10 quanto siete insegnabili: a) a Dio; b) agli altri.

*Più a fondo: Dove hai bisogno di inchinarti e imparare da Dio nella tua vita in questo momento?*

Fai una lista di persone al di fuori della tua famiglia per le quali sei grato per quello che ti hanno insegnato. Ringrazia Dio per loro.



## Caccia al tesoro

Nascondi 20 piccoli alimenti in una stanza (ad esempio, verdure o frutta).

Quanti ne possono trovare la famiglia in tre minuti?

Dopo averli trovati tutti, sedersi insieme e discutere come ci si sente a trovare il cibo. E' stato facile o difficile? Perché? Com'è imparare attraverso questa caccia al tesoro?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, dynamic flow. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint.

## **Suggerimento per la salute**

Bevi più acqua.  
L'acqua aiuta a sbarazzarsi dal nostro corpo di tossine e batteri in modo da rimanere sani.



# 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. Sorreggia 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/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, 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](http://www.family.fit)