

Crescere Assieme — Settimana 5



famiglia.fitness.fede.divertimento



La mia vita ha uno scopo?

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

**Giosuè
1:1-9**

**Scoprire il tuo
scopo**

**La promessa
di Dio alla tua
famiglia**

**Comandi di
Dio**



Riscaldamento

**Cavalli al
galoppo**

Segui il leader

**Ordinare la
musica**



Muoversi

Superman

**Superman
opposti**

**Tenere
Superman**



Sfida

**Superman e
mountain-
climbers in
coppia**

**Rotolare alla
Superman**

**Superman e
burpee tabata**



Esplorare

**Leggi la storia
e discuti**

**Rileggere la
storia e
creare un
poster**

**Rileggere la
storia e prega
con gli occhi
bendati**



Giocare

**Cuscini
musicali**

**Formiche su
una trave**

**Gioco da
tavolo**

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.



Cavalli al galoppo

Rimanere in fila. Con una mano in aria, galoppare per la stanza. Scambia le braccia, vai veloce, vai piano, salta sopra i cuscini, e così via. Fai cinque giri.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

A turno fai domande divertenti iniziando con «Perché abbiamo...?» Chiedi «Qual è il suo scopo?» Ad esempio, gelati, animali domestici...

Vai più a fondo: Come risponderesti a qualcuno che ti ha chiesto qual è lo scopo della vita?



Superman



Sdraiati a faccia in giù sul pavimento o su un tappetino con le braccia tese sopra la testa (come Superman). Alza le braccia e le gambe il più lontano possibile da terra. Tieni la posizione per tre secondi e rilassati.

Fai 10 ripetizioni e riposa. Ripeti.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Sfida di coppia



Lavorare in coppia. Una persona tiene superman con braccia e gambe sollevate dal pavimento, mentre l'altra fa 20 mountain-climbers.

Più facile: Rilassati e ripeti Superman.

Più difficile: Aumenta il numero di alpinisti.



Scoprire il tuo scopo

Leggi **Giosuè 1:1-9** dalla Bibbia.

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

Mosè, capo del popolo di Dio, gli Israeliti, è morto. Giosuè è scelto per condurre il popolo di Dio nella terra che Dio ha promesso loro. Il suo scopo è chiaro, ma aveva paura di entrare nel futuro.

Passaggio della Bibbia — Giosuè 1:1-9

Dopo la morte di Mosè, servo del Signore, il Signore parlò a Giosuè, figlio di Nun, servo di Mosè, e gli disse: «Mosè, mio servo, è morto. Àlzati dunque, attraversa questo Giordano, tu con tutto questo popolo, per entrare nel paese che io do ai figli d'Israele. Ogni luogo che la pianta del vostro piede

calcherà, io ve lo do, come ho detto a Mosè, dal deserto e dal Libano che vedi là sino al gran fiume, il fiume Eufrate, tutto il paese degli Ittiti sino al mar Grande, verso occidente: quello sarà il vostro territorio. Nessuno potrà resistere di fronte a te tutti i giorni della tua vita; come sono stato con Mosè, così sarò con te; io non ti lascerò e non ti abbandonerò. Sii forte e coraggioso, perché tu metterai questo popolo in possesso del paese che giurai ai loro padri di dar loro.

Solo sii molto forte e coraggioso; abbi cura di mettere in pratica tutta la legge che Mosè, mio servo, ti ha data; non te ne sviare né a destra né a sinistra, affinché tu prosperi dovunque andrai. Questo libro della legge non si allontani mai dalla tua bocca, ma meditalo, giorno e notte; abbi cura di mettere in pratica tutto ciò che vi è scritto; poiché allora riuscirai in tutte le tue imprese, allora prospererai. Non te l'ho io comandato? Sii forte e coraggioso; non ti spaventare e non ti sgomentare, perché il Signore, il tuo Dio, sarà con te dovunque andrai».

Discutere:

Che scopo ha dato Dio a Giosuè? Mentre lo scopo di Giosuè gli è stato chiaramente dato, spesso può essere più difficile trovare il nostro scopo. Quale potrebbe essere uno scopo importante per la tua vita in questo momento?

Trascorri un po' di tempo in silenzio, chiedendo a Dio di rivelare o confermare il Suo scopo per la tua vita ora e nel futuro.



Cuscini musicali

Metti i cuscini sul pavimento in un cerchio (due in meno del numero di persone). Una persona si siede in mezzo con gli occhi chiusi e suona uno strumento semplice (shaker di riso, padella e bastone, e così via). Tutti saltano intorno al cerchio e cercano di sedersi su un cuscino quando la musica si ferma. Chiunque perde diventa il prossimo musicista.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Suggerimento per la salute

Ridurre l'uso della tecnologia "il tempo sullo schermo".



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 - tre squats
- Tre applausi - tutti si siedono sul pavimento

Cambiare leader dopo un minuto.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Riposatevi e parlate insieme.

Come ti senti quando qualcuno mantiene una promessa?

Vai più a fondo: Com'è quando qualcuno rompe una promessa?



Superman opposti



Sdraiati a faccia in giù sul pavimento o su un tappetino con le braccia tese sopra la testa (come Superman). Sollevare il braccio destro e la gamba sinistra il più lontano possibile da terra. Tieni la posizione per tre secondi e rilassati. Ripetere con braccio e gamba opposti.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Fai 10 ripetizioni e riposa. Ripeti.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.



Rotolare alla Superman



Tutti si alternano per rotolare nella posizione di superman da un lato all'altro della stanza mentre portano una tazza. Rotolare senza mani e piedi che toccano il pavimento. Continuare mentre si costruisce una torre di tazze. Scegli la dimensione della torre in base al numero di tazze che usi.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



La promessa di Dio alla tua famiglia

Leggi Giosuè 1:1-9 (vedi Giorno 1).

Quali promesse fece Dio a Giosuè? Quale di queste promesse è rilevante per noi oggi? Molte di queste promesse erano solo per Giosuè in quel momento della storia, ma una promessa è per chiunque creda in Gesù. Trova la promessa in Romani 8:38-39. Scrivilo su un poster con parole tue e mettilo dove puoi vederlo come promemoria.

Mentre ti siedi attorno al tavolo ogni giorno, a turno, condividi dove hai notato che Dio era con te oggi.



Formiche su una trave

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



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Più difficile: Aumenta la velocità e migliora il tuo tempo.



Suggerimento per la salute

Ridurre il tempo sullo schermo. Pianificare gli orari «senza lo schermo» per tutta la famiglia, genitori inclusi.



Ordinare la musica

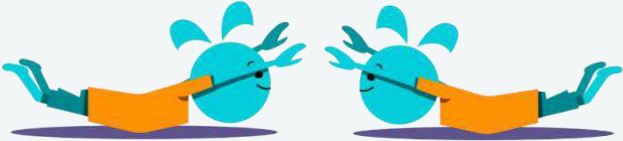
Metti su la canzone ritmata preferita. Mentre la musica suona, tutti si muovono rapidamente per raccogliere le cose e metterle via per circa quattro minuti.

Condividi un buon consiglio che qualcuno ti ha dato.

Vai più a fondo: hai mai ignorato i consigli e l'hai fatto andare male?



Tenere Superman



Sdraiati a faccia in giù sul pavimento o su un tappetino con le braccia tese sopra la testa (come Superman). Alza le braccia e le gambe il più lontano possibile da terra. Tenere per 10 secondi e rilassarsi per 10 secondi.

Ripeti 10 volte.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Ascolta la musica Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Fai Superman per 20 secondi, quindi riposa per 10 secondi. Fai burpees per 20 secondi, quindi riposa per 10 secondi. Ripeti questa sequenza. Fai otto giri.

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



Comandi di Dio

Leggi di nuovo Giosuè 1:1-9 (vedi Giorno 1).

Identificare i diversi comandi che Dio ha dato a Giosuè. Scrivili su fogli di carta separati e sparpagliali sul pavimento. Di' una alla volta ad alta voce insieme. Qual è la più impegnativa per te in questo momento? Va' a stare su quel foglio. Qual è la sfida per la tua famiglia? Alzati e discuti.

Trova le bende per tutti. Molte persone sono alla ricerca di uno scopo nella loro vita. Alcuni si sentono persi e al buio.

Mettiti le bende e chiama alcune persone conosciute dalla tua famiglia. Pregate perché trovino lo scopo di Dio per la loro vita.



Gioco da tavolo

Molte famiglie giocano online. Scegli un gioco da tavolo da giocare assieme.



Suggerimento per la salute

Ridurre il tempo sullo schermo. Bilancia il tempo dello schermo con le attività fisiche e all'aperto.

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](#)

Trovaci sui social media qui:



Trova tutti i video per family.fit sul [canale YouTube® 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