

Crescere Assieme — Settimana 6



famiglia.fitness.fede.divertimento



Ho l'autocontrollo?

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

Genesi
39:1-12

Il successo
costruisce
fiducia e favore

Il successo
porta la
tentazione

Il successo sta
facendo bene



Riscaldamento

Tocco la spalla
dell'orso

Corri intorno
alla casa

Toe taps e
squats



Muoversi

Tripiciti sulla
sedia

Affondi con le
gambe alzate

Affondi
temporizzati
con le gambe
alzate



Sfida

Riempi la tazza

Partner per gli
affondi

Circuito
triangolare



Esplorare

Leggi parte della
storia e discuti
delle
responsabilità

Leggi di più
della storia e
tira su una
sedia

Leggi di più sulla
storia e muovi
le mani



Giocare

Fare la guardia

Pronto,
partenza,
'muoviti'

Costruisci una
casetta dei
giochi

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.



Tocco la spalla dell'orso

Mettiti su mani e ginocchia di fronte a un partner. Prova a toccare la spalla del tuo partner con la mano mantenendo la posizione dell' «orso». Gioca fino a quando qualcuno raggiunge 11 tocchi.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

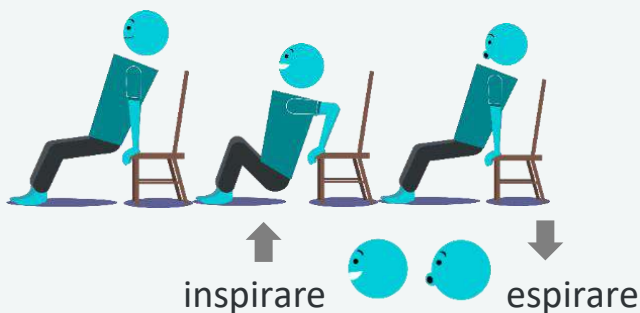
Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Cos'è una cosa che la gente direbbe per la quale sei molto bravo?

Vai più a fondo: Descrivi come ci si sente ad avere successo in qualcosa.



Tripiciti sulla sedia



Affondi su una sedia sostenendo il peso sulle braccia. Tieni i piedi sul pavimento.

Fai 10 ripetizioni e riposa. Ripeti.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



Riempi la tazza

Utilizzando una sedia, ogni persona fa 3 affondi e poi corre al segno per raccogliere l'acqua in un bicchiere con un cucchiaino. Tagga la prossima persona per continuare. Continua a fare la staffetta fino a quando il bicchiere è pieno.

Tre affondi = un cucchiaino

Più difficile: aumenta il numero di affondi per cucchiaino.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



Il successo costruisce fiducia e favore

Leggi **Genesi 39:1-4** dalla Bibbia.

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

Giuseppe era uno dei dodici figli di Giacobbe. I suoi fratelli lo vendettero in schiavitù in Egitto e divenne servo nella casa di Potifar, un funzionario del faraone.

Passaggio della Bibbia — Genesi 39:1-4

Giuseppe fu portato in Egitto; e Potifar, ufficiale del faraone, capitano delle guardie, un Egiziano, lo comprò da quegli Ismaeliti che ce l'avevano condotto.

Il Signore era con Giuseppe: a lui riusciva bene ogni cosa e stava in casa del suo padrone egiziano. Il suo padrone vide che il Signore era con lui e che il Signore gli faceva prosperare nelle mani tutto ciò che intraprendeva. Giuseppe trovò grazia agli occhi di lui e si occupava del servizio personale di Potifar, il quale lo fece maggiordomo della sua casa e gli affidò l'amministrazione di tutto quello che possedeva.

Discussione

Qual era il segreto del successo di Giuseppe?

Ogni persona trova un oggetto in casa che è un indizio di una delle loro responsabilità. Ora prova a indovinare.

Chi è responsabile di diverse responsabilità nella vostra casa?

Quanto hai avuto successo nell'assolvere le tue responsabilità nell'ultima settimana? Nell'ultimo mese? Datevi un punteggio da 1

a 10. In che modo l'autocontrollo influisce su questo punteggio?

Dai l'oggetto che hai scelto che rappresenta una delle tue responsabilità verso un altro membro della famiglia e chiedi loro di pregare perché tu sia degno di fiducia con la tua responsabilità.





GIORNO 1

Giocare

Fare la guardia

Una persona è il «giullare» e tutti gli altri fingono di essere «guardie». Le guardie devono essere le più serie possibile mentre il giullare cerca di distrarle e farle ridere. Chiunque ride lascia il gioco.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



**Suggerimento per la
salute**

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



Corri intorno alla casa

Metti la tua musica preferita. Corri intorno alla casa facendo questi movimenti:



- Correre
- Ginocchie alte
- Corsa ginocchia alte
- Saltare
- Calciata



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Riposatevi e parlate insieme.

Qual è una cosa commestibile a cui è difficile dire di no o smettere di mangiare?

Vai più a fondo: Condividi un momento in cui hai dato in tentazione e il risultato non è stato buono.



Affondi con le gambe alzate



Affondi su una sedia sostenendo il peso sulle braccia. Mentre scendete, estendete una gamba dal pavimento. Alternate le gambe.

Fai 10 ripetizioni e riposa. Ripeti.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.



Partner per gli affondi



Metti due sedie l'una di fronte all'altra. I partner si affrontano nella posizione di affondo. Sollevare un piede e posizionarlo contro il piede del partner, mantenendo l'altra gamba sul pavimento. Fai due affondi e poi scambia le gambe. Ripetere per un totale di 10 affondi e poi riposare. Durante il periodo di riposo massaggiare le braccia del vostro partner pronti per il prossimo giro.

Fai tre giri.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

Più duro: Fai più giri.



Il successo porta la tentazione

Leggi Genesi 39:6 -7.

Nota: potrebbe essere necessario modificare il testo della storia per i bambini più piccoli.

Potifar lasciò tutto quello che aveva nelle mani di Giuseppe; non s'occupava più di nulla, tranne del cibo che mangiava.

Giuseppe era avvenente e di bell'aspetto.

Dopo queste cose, la moglie del padrone di Giuseppe gli mise gli occhi addosso e gli disse: «Unisciti a me!»

Cosa pensi che farà Joseph?

Cos'è la tentazione? Parliamone insieme.

A turno sedetevi su una sedia e descrivete come appare nella vostra vita. Quando ogni persona finisce, attorciglia una corda attorno alle gambe della sedia e tira

delicatamente, dimostrando come la tentazione ci tira avanti.

Come rispondete alla tentazione? Pensa a un settore specifico della tua vita in cui sei tentato. Pregate silenziosamente per questa vostra situazione.



Pronto, partenza, 'muoviti'

Il leader chiama «Pronto... partenza... moviti», e tutti muovono i loro corpi. Il leader chiama «pronto... partenza... stop» e nessuno dovrebbe muoversi. Tutti devono rimanere fermi se viene chiamata una parola diversa da «mossa».



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

Più difficile: I giocatori possono essere eliminati se si muovono quando non dovrebbero.



Suggerimento per la salute

Ridurre il tempo sullo schermo. Genitori, modellare l'uso appropriato dello schermo per i vostri figli.



Toe taps e squats

Stai di fronte a un partner. Toccate le dita dei piedi assieme quattro volte quando si salta, cambiando gamba ogni volta. Di seguito fai uno squat. Ripeti cinque volte.



Fai tre giri.

Puoi decidere quale membro della tua famiglia ha più autocontrollo? Il minimo? Perché?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

Vai più a fondo: Come fai a sapere la cosa giusta da fare?



Affondi con le gambe alzate



Affondi su una sedia sostenendo il peso sulle braccia. Mentre scendete, estendete una gamba dal pavimento. Alternate le gambe.

Quanti ne puoi fare in 30 secondi? Ripeti e prova ad aumentare il tuo numero.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Più difficile: Aumenta il limite di tempo a un minuto.



Circuito triangolare

Fai tre stazioni nella vostra casa o cortile a forma di triangolo con i numeri 1-3. Ogni persona inizia da una stazione diversa e fa un riscaldamento diverso:

1. Plank
2. Burpees
3. Squats



Passare al numero successivo dopo 30 secondi. Fai tre giri. Riposa tra i giri.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni in 30 secondi.



Il successo sta facendo bene

Leggi Genesi 39:8-12.

Nota: potrebbe essere necessario modificare il testo della storia per i bambini più piccoli.

Ma egli rifiutò «Ecco, il mio padrone non mi chiede conto di quanto è nella casa e mi ha affidato tutto quello che ha. In questa casa egli stesso non è più grande di me nulla mi ha vietato, se non te, perché sei sua moglie. Come dunque potrei fare questo gran male e peccare contro Dio?» Benché lei gliene parlasse ogni giorno, Giuseppe non acconsentì a unirsi né a stare con lei.

Un giorno egli entrò in casa per fare il suo lavoro; lì non c'era nessuno della gente di casa; allora lei lo afferrò per la veste e gli disse: «Unisciti a me!» Ma egli le lasciò in mano la veste e fuggì.

Esplora la strategia di Giuseppe per rimanere in controllo:

1. RICORDA chi si fida di te
2. Sapere cosa è GIUSTO
3. Scappa dalla tentazione

Fai queste azioni con le mani come promemoria da usare di fronte alla tentazione: 1. dita sulle tempie; 2. mani aperte (qual è la cosa giusta per queste mani da fare); 3. due dita che corrono sull'altro palmo.

Come famiglia, pensa a persone che conosci che potrebbero lottare con l'autocontrollo in mezzo alla tentazione e scrivi i loro nomi su un pezzo di carta. Una persona si siede su una sedia e tiene il foglio mentre altri membri della famiglia tirano la sedia mentre pregano per loro.



Costruisci una casetta dei giochi

Divertiti con la tua famiglia costruendo una forte/castello/tenda. Puoi farlo all'interno della tua casa o all'esterno nel cortile.

Siate creativi!

Condividi le foto della tua casa-giochi con noi!



A young girl with long dark hair is wearing large white and blue headphones. She is looking down at a smartphone held in her right hand. She is wearing a blue and white checkered shirt over a bright yellow-green t-shirt and blue jeans. The background is a bright orange wall with horizontal lines.

Suggerimento per la salute

Ridurre il tempo sullo schermo.

I bambini piccoli dovrebbero avere molto meno tempo sullo schermo rispetto ai bambini più grandi.

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, 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