



famiglia.fitness.fede.divertimento



## Di chi mi fido?

### Un vaccino per giorni isolati!

Aiuta la tua famiglia a rimanere in forma e in buona salute, rimanere in contatto e crescere di carattere.

### Settimana

11

[www.family.fit](http://www.family.fit)





Come far diventare il fitness un'importante della vita della tua famiglia:

## Rendilo divertente

- Essere attivi assieme
- Giocare
- Coinvolgere tutta la famiglia
- Stai dentro o all'aperto
- Sii creativo e improvvisa con quello che hai

Fai attività fisica alcune volte a settimana.

Trova un orario che funzionerà per tutti.

## Due grandi idee

**#1:** Scatta una foto della tua famiglia godendo family.fit e pubblica sui social media. Tagga con #familyfit

**#2:** Pensa a una famiglia che non ha mai fatto family.fit. Fallo insieme su Zoom® o WhatsApp® video.



## Sfidarsi a vicenda

- Consenti diversi livelli di sfida in base all'abilità, alle dimensioni e all'età
- Rispettatevi a vicenda
- Ascoltate attentamente
- Condividi family.fit! E' gratuito.
- Non fare esercizi che causano dolore o che possono far peggiorare la situazione.
- Non esercitare se sei malato. Lavarsi le mani prima e dopo family.fit.

Stabilisci obiettivi personali.

Confronta i miglioramenti con i tuoi risultati migliori.

## ACCORDO IMPORTANTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA RISORSA

Utilizzando questa risorsa, accetti i nostri Termini e Condizioni <https://family.fit/terms-and-conditions/> come descritto in dettaglio sul nostro sito web. Questi accordi regolano l'utilizzo 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 voi accettiate questi termini e condizioni per intero. Se non sei d'accordo con questi termini e condizioni o parte di questi, non devi utilizzare questa risorsa.



# Questa Settimana

## Tema Fiducia

### Come funziona

Come famiglia, fai un pò di esercizio fisico 3 giorni a settimana (anche se anche una volta è utile!). Se riesci a farlo più spesso, allora fai anche altri tipi di esercizi: camminare, jogging, cavalcare, pattinare o nuotare.

Ogni settimana family.fit ha un tema. L'attenzione di questa settimana è la fiducia. Ogni passaggio di seguito ti aiuta a esplorare il tema insieme.

Ogni sessione è un'avventura composta da 7 fasi.

Ci sono 3 opzioni per ogni fase, dando 3 giorni di programmazione.

Ricorda che ognuno nella famiglia può prendere il telefono e condurre un'altro passo in questa avventura.

Divertitevi assieme!

Guarda questo video



### Le 7 fasi di family.fit



1. Riscaldamento



2. Parlare



3. Muoversi



4. Sfida



5. Esplorare



6. Pregare



7. Giocare



# Fase 1: Riscaldamento

Inizia a muovere tutto il corpo: 5 min

Esegui il seguente riscaldamento per tutto il corpo

## Giorno 1 — 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 jack
2. 10 Calciata
3. 10 High plank to low plank
4. 10 Squat

Guarda questo video.



## Giorno 2 — 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.

Guarda questo video.



Mr. Slow — si muove lentamente

Signor Rush — si muove velocemente

Mr. Jelly — scuote tutto il corpo

Mr. Pandle — cammina all'indietro

Mr. Bounce — salta in giro

Mr. Small — si accovaccia e continua a muoversi

Mr. Strong — si muove flettendo i muscoli

Mr. Tall — si allunga e si muove

Mr. Tickle — agita le braccia intorno

Mr. Happy — si muove e sorride

## Giorno 3 — Riscaldamento degli angoli

Ripeti il giorno 1.



## Fase 2: Parlare assieme

Riposa e inizia una conversazione: 5 min

Sedetevi o state assieme e iniziate una breve conversazione. Ecco alcune domande per iniziare.

### Giorno 1 — Discussione

---

E' veramente speciale avere persone di cui ti puoi fidare. Di chi ti fideresti per mantenere un segreto?

Di chi ti fideresti per aiutarti nei guai?

Di chi ti fideresti per difenderti se gli altri ti fanno passare un momento difficile?

### Giorno 2 — Discussione

---

Sei mai stato deluso da persone di cui ti fidavi? Come ti sei sentito a quel tempo? Come ti senti adesso?

### Giorno 3 — Discussione

---

Cosa rende affidabile un gruppo di persone? Pensi di essere il tipo di famiglia di cui le altre famiglie si fiderebbero? Perché?





## Fase 3: Muoversi

Muoviti e fai squat: 5 min

Pratica gli squat per sviluppare la forza delle gambe e del nucleo.

### Giorno 1 — Pratica squat

---

Praticare questo movimento a coppie. Inizia con 10 squat e riposati. Quindi fai ripetizioni di 15, 20 e 25.

Guarda questo video.



### Giorno 2 — Squat in scala

---

Versione più semplice: sedersi su una sedia e alzarsi in piedi. Fai 20 ripetizioni.

Versione più difficile: Jump Squat — Vai giù come un normale squat ma sali con un salto. Fai 20 ripetizioni.

Guarda questo video.



### Giorno 3 — Squat e plank

---

Lavorare in coppia. Una persona fa 20 squat mentre l'altra rimane in posizione plank. Si alternano tra squat e plank. Completa tre turni.

Guarda questo video.





## Fase 4: Sfida

Sposta la sfida in famiglia: 10 min

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

### Giorno 1 — Unity squat

---

Stare in cerchio tenendosi per mano.  
Completa 10 squat insieme. Riposa per 15 secondi. Ripeti.

Completa quattro giri, se puoi. Alla fine, dai un cinque a tutti.

Guarda questo video.



### Giorno 2 — Lancia i dadi

---

Trova o fai un dado. Completa 80 squat come famiglia (o più). Ogni persona tira i dadi e fa quel numero di squat. Mantenete il conteggio totale.

### Giorno 3 — Tic-tac-toe

---

Lavora in due squadre. A ogni squadra viene data una sfida. Ad esempio, 10 squat o superman. Una volta completato, due persone corrono e mettono il loro pezzo sul gioco tic-tac-toe. Continua con nuove sfide.

Guarda questo video.





## Passo 5: Esplora

Esplora la Bibbia insieme: 5 min

Esplora la domanda sulla vita — «Di chi mi fido?» Leggi Atti 16:25-34 (pagina successiva)

### Giorno 1 — Leggere e parlare

---

Leggi la storia. Quali cose ti sorprendono? Come ti sentiresti prigioniero in una cella affollata? Come avresti reagito quando Paolo e Sila hanno iniziato a cantare e a pregare? Perché pensi che si fidino ancora di Dio quando sono stati imprigionati?

### Giorno 2 — Rileggere ed applicare

---

Scegli i ruoli e recita la storia. Il carceriere è terrorizzato quando pensa che tutti siano scappati. Perché si fidava di Paolo e Sila quando li conosceva a malapena? Se qualcuno ti chiedesse: «Cosa devo fare per vivere veramente?» , cosa diresti?

### Giorno 3 — Rileggi e discuti

---

Il carceriere e la sua famiglia ripongono la loro fiducia in Gesù. Riesci a pensare ad alcune storie dai Vangeli che Paolo e Sila potrebbero aver condiviso su Gesù che li convinsero di essere degni di fiducia?

# Una storia sulla fiducia

La seguente storia viene dal capitolo 16 del Libro degli Atti nella Bibbia. Paolo e Sila sono seguaci di Gesù. Sono stati messi in prigione da persone che avevano paura di loro. Se volete leggere la storia guarda nella Bibbia o visita YouVersion.



Verso la mezzanotte Paolo e Sila, pregando, cantavano inni a Dio; e i carcerati li ascoltavano. A un tratto vi fu un gran terremoto, la prigione fu scossa dalle fondamenta... e le catene di tutti si spezzarono. Il carceriere si svegliò e, vedute tutte le porte del carcere spalancate, sguainò la spada per uccidersi, pensando che i prigionieri fossero fuggiti. Ma Paolo gli gridò ad alta voce: «Non farti del male, perché siamo tutti qui».

Il carceriere, chiesto un lume, balzò dentro e tutto tremante, si gettò ai piedi di Paolo e di Sila; poi li condusse fuori e disse: «Signori, che debbo fare per essere salvato?» Ed essi risposero: «Credi nel Signore Gesù [Cristo], Allora vivrai come dovevi vivere!» [...] Essi continuarono a descrivere dettagliatamente la storia del Maestro — tutta la famiglia entrò in questa parte... Era una notte da ricordare: Lui e tutta la sua famiglia avevano riposto la loro fiducia in Dio; tutti nella casa erano presenti alla celebrazione.

*Atti 16:25-34*



## Fase 6: Pregare

Pregate e fate il defaticamento: 5 min

Prendetevi il tempo di guardare verso l'esterno e pregare per gli altri.

### Giorno 1 — Pregate e inviate un ringraziamento

---

Ringrazia Dio per le persone di cui puoi fidarti. Invia loro un messaggio di ringraziamento in modo che sappiano che li apprezzate.

### Giorno 2 — Potresti essere tu!

---

Alcune persone nella tua scuola, sul posto di lavoro o nel tuo quartiere potrebbero non avere nessuno a cui rivolgersi quando hanno bisogno di aiuto. Pregate che trovino una persona affidabile. Potresti essere tu!

### Giorno 3 — Festeggia con una canzone

---

Celebrate l'affidabilità di Dio creando un canto di ringraziamento. Ottieni contributi da tutti i membri della famiglia. Registrate e inviate a un amico o a una famiglia.



## Fase 7: Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia: 5 min

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

### Giorno 1 — Gara delle uova

---

Fai un breve percorso ad ostacoli. In coppia stare con un uovo sodo o un'altro piccolo oggetto tra la fronte. Portalo attraverso il percorso e ritorna indietro (senza mani). Se cade è necessario riniziare

### Giorno 2 — Passeggiata della fiducia

---

Lavorare in coppia. Una persona è bendata mentre l'altra dà istruzioni per raggiungere un obiettivo. Metti fuori alcuni ostacoli per renderlo più impegnativo.

Guarda questo video.



### Giorno 3 — Disegno in coppia

---

Siediti in coppia dietro a schiena. Una persona ha un'immagine semplice e deve dare istruzioni all'altra per disegnarla. Non mostrare l'immagine o dire di cosa si tratta.

# Terminologia

- Un riscaldamento è una semplice azione che riscalda i muscoli, aiuta a respirare più a fondo e pompa il sangue. Divertiti giocando, usa la musica ritmata per le vostre attività di riscaldamento. Fai una serie di movimenti per 3-5 minuti.
- I movimenti d'allenamento possono essere visti sui video in modo da poter imparare il nuovo esercizio e praticarlo bene. Parti lentamente con un focus sulla tecnica così vi permetterà di andare più veloce e più forte in seguito.
- Gli allungamenti hanno meno probabilità di causare lesioni quando vengono eseguiti DOPO il riscaldamento. Utilizzare un pezzo più lento di musica per fare l'allungamento. Allungare delicatamente - e tenere per 5 secondi.
- Riposa e recupera dopo il movimento energetico. La conversazione è fantastica qui.
- Dare il 5 è un modo per passare l'esercizio alla persona successiva. È possibile scegliere diversi modi per 'dare il 5' ad esempio battere le mani, fischiare, fare le pistole con le dita, occhiolino ecc. Inventati di tutto!





## Collegamenti Video

Trova tutti i video per la family.fit su <https://family.fit/> o sul canale YouTube® family.fit

## Video promozionale



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)





## Si prega di rimanere in Contatto

Ci auguriamo che abbiate apprezzato questo libretto di family.fit. Questo è stato messo insieme da volontari provenienti da tutto il mondo. Troverete tutte le nuove sessioni di family.fit sul sito web <https://family.fit>

Il sito web ha le ultime informazioni, modi per dare i vostri feedback e i vostri pensieri ed è il posto per rimanere in contatto con la family.fit!

Se ti è piaciuto questo, si prega di condividerlo con i tuoi amici e chissà che possa piacergli così da farli partecipare.

Questa risorsa è data liberamente e destinata ad essere data liberamente agli altri senza alcun costo.

Se traduci questo nella tua lingua, per favore condividerlo sul sito web o invialo via email a [info@family.fit](mailto:info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con gli altri.

Grazie mille.

*La squadra family.fit*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)