



famiglia.fitness.fede.divertimento



## La mia vita riflette la disciplina?

**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**

**12**

[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: Disciplina

### 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 disciplina. 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

---

Tutti corrono sul posto in un angolo diverso della stanza. Una persona corre verso l'angolo diagonale e tocca quella persona che corre verso un altro angolo. Continua per due minuti.

Guarda questo video.



## Giorno 2 — Corri sulla linea

---

Allineati uno accanto all'altro.

Salta una volta al punto di partenza e corri fino al punto intermedio.

Nel punto intermedio, corri all'indietro fino al punto di partenza.

Salta una volta e corri fino al traguardo.

Salta di nuovo e corri indietro fino al punto intermedio e poi torna al traguardo.

Torna al punto di partenza e ripeti.

Guarda questo video.



## Giorno 3 — Riscaldamento degli angoli

---

Ripeti il giorno 1 con le ginocchia alte.



## 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

---

Hai mai fatto bene nello sport, nella scuola, nel lavoro o nell'amicizia? Come ti sei sentito quando il successo è stato inaspettato? Come ti sei sentito quando ti sei sforzato di fare bene?

### Giorno 2 — Discussione

---

Scegli uno o due obiettivi familiari per l'anno. Ad esempio: cammina per tre giorni alla settimana, fai un favore per un vicino, impara una nuova ricetta. Come potresti aver bisogno di «sforzarli»? Chi ti terrà concentrato?

### Giorno 3 — Discussione

---

Dovrai essere disciplinato per raggiungere il tuo obiettivo familiare. Quali sono alcune cose che puoi fare per assicurarti di non essere distratto? Sono necessari dei sacrifici?



## Fase 3: Muoversi

Muoviti e fai su e giù: 5 minuti

Pratica su e giù per sviluppare la forza delle gambe e del nucleo.

### Giorno 1 — Pratica su e giù

---

Con mani e piedi a terra, cammina o salta all'indietro in modo che il tuo corpo sia in linea retta. Cammina o salta in avanti vicino alle tue mani e poi alzati e batti le mani sopra la testa.

Prova cinque su e giù e poi riposati.

Ripeti tre volte.

Guarda questo video.



### Giorno 2 — Su e giù

---

Fai cinque su e giù e tocca la persona successiva. Continua fino a quando non hai completato 50.

Guarda questo video.



### Giorno 3 — Su e giù in coppia

---

Una coppia fa cinque su e giù assieme e poi tocca a un'altra coppia. Ripeti. Prova a fare il maggior numero di su e giù in 90 secondi.

Guarda questo video.





## Fase 4: Sfida

Sposta la sfida in famiglia: 10 min

Sfidarsi a vicenda aiuta a darsi energia.

### Giorno 1 — Sfida familiare

---

Scrivi le etichette per i sei movimenti sottostanti (uno per carta) e mettilo in cerchio. Una persona gira una bottiglia e fa il movimento a cui punta. Tocca il prossimo membro della famiglia.

Sfida: 120 movimenti come una famiglia. Cinque affondi, cinque su e giù, cinque flessioni, 10 squat, 10 sit-up, 10 ginocchia alte in corsa.

### Giorno 2 — Gioco dei colori

---

Scegliete un colore preferito assieme. Ogni persona deve correre e raccogliere cinque capi di abbigliamento o oggetti di quel colore, un pezzo alla volta, e riportarlo al punto di partenza. Corri contro il tempo.

### Giorno 3 — Knee tag

---

Competere in coppia. Prova a toccare le ginocchia del tuo avversario tutte le volte che puoi in 60 secondi mentre proteggi il tuo con le mani e con la posizione del corpo.

Cambia partner.

Guarda questo video.





## Passo 5: Esplora

Esplora la Bibbia insieme: 5 min

Esplora la domanda sulla vita — «La mia vita riflette la disciplina?» Leggi 2 Timoteo 2:5 e Filippesi 3:13-17 (pagina successiva)

### Giorno 1 — Leggere e parlare

---

A tempo di Paolo, l'atletica era popolare. Per vincere, dovevi essere disciplinato allenandoti duramente e rispettando le regole.

Quali regole non scritte ci sono nella tua famiglia e nel quartiere ?

Cosa succede se vengono rotte? Perché abbiamo delle regole?

### Giorno 2 — Rileggere ed applicare

---

Tutti noi commettiamo degli errori. Paolo doveva «dimenticare ciò che c'è dietro». Quale tuo errore è difficile da «dimenticare»? Questi errori possono impedirci di essere concentrati. Quale guarigione è necessaria per aiutarti ad andare avanti?

### Giorno 3 — Rileggi e discuti

---

Paolo dice che il miglior premio è conoscere bene Gesù. Ciò richiede disciplina. Perché pensi che questo fosse l'obiettivo principale di Paolo?

Qual è il tuo obiettivo principale nella vita? Aiuterà te e gli altri?

# Scrittura sull'essere disciplinati

I versi seguenti provengono da due lettere della Bibbia scritte dall'apostolo Paolo. Se volete leggere la storia guarda nella Bibbia o visita YouVersion.



Paolo scrisse queste parole ad un giovane amico chiamato Timoteo per incoraggiarlo a rimanere concentrato su Gesù:

«Allo stesso modo quando uno lotta come atleta non riceve la corona, se non ha lottato secondo le regole..»

*2 Timoteo 2:5*

E scrisse queste parole alla chiesa di Filippi:

«Ma una cosa faccio: dimenticando le cose che stanno dietro e protendendomi verso quelle che stanno davanti, corro verso la meta per ottenere il premio della celeste vocazione di Dio in Cristo Gesù.... Siate miei imitatori, fratelli, e guardate quelli che camminano secondo l'esempio che avete in noi.»

*Filippesi 3:13-17 (abbreviato)*



## 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 — Prega e allunga

---

Siediti in silenzio. Pensa a quando hai deliberatamente infranto le regole, anche se nessuno l'ha notato. Diglielo a Dio. Se ti dispiace, chiedigli di perdonarti e di aiutarti a cambiare. Lo farà!

### Giorno 2 — Nota spiacente

---

Ogni persona prende un pezzo di carta. Scrivi o disegna su un errore che hai commesso che ha ferito qualcuno. Abbi il coraggio di scusarti. Quindi strappa la carta a pezzi e dì «è finita». «Vai avanti» e trova un modo per essere un esempio positivo per loro e per gli altri.

### Giorno 3 — Pregate per crescere

---

Condividi un'idea dalla lettura della Bibbia di questa settimana che ti ha influenzato, e dì come ti aiuterà se la implementerai.

Questo potrebbe essere il tuo obiettivo per la settimana. Ora è il momento dell'autodisciplina!



## Fase 7: Giocate assieme

Giocate a giochi come una famiglia: 5 min

Giocate assieme in sfide attive. Divertitevi!

### Giorno 1 — Ragnatela

---

Crea una ragnatela con della corda o del nastro. Progettalo in modo che ci siano spazi per attraversare la ragnatela. Ora come una famiglia, aiutatevi a vicenda a superare la ragnatela senza toccare la corda.

### Giorno 2 — Luce verde e 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.

Guarda questo video.



### Giorno 3 — Segui il mio applauso

---

Qualcuno crea uno schema di battitura. Tutti ascoltano attentamente e seguono lo schema. Fate a turno per guidare.

# 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!





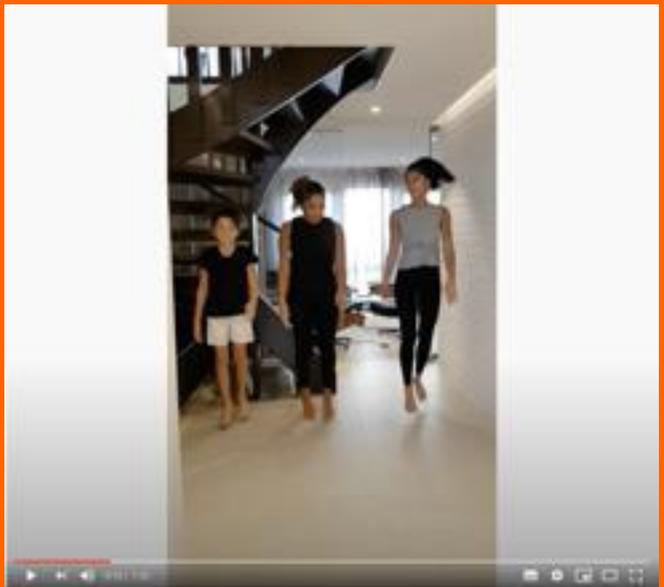
## Collegamenti Video

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)