

Crescere Assieme — Settimana 7



famiglia.fitness.fede.divertimento



Sono un compagno di squadra?

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

**Ruth 2:2-7,
17-18**

**Dipendere
l'uno
dall'altro**

**Contribuire al
team**

**Siate
generosi con
gli altri**



Riscaldamento

**Camminata
dell'orso e
del granchio**

**Riscaldamento
della squadra**

**Shadow
boxing**



Muoversi

Speed skaters

Speed skaters

**Speed skaters
più difficili**



Sfida

20, 15, 10 e 5

**Gara di
velocità speed
skater**

**Percorso ad
ostacoli**



Esplorare

**Leggi la storia
e discuti della
dipendenza**

**Recita la storia
e trova una
ciotola**

**Rileggere la
storia con
una ciotola e
delle monete**



Giocare

**Gara ad
ostacoli con
la carriola**

Aggrovigliato

**Camminare la
linea**

Prepararsi per iniziare

Aiuta la 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.



Camminata dell'orso e del granchio

Camminata dell'orso nella stanza e torna indietro camminando a granchio. Fai cinque giri.

Camminata dell'orso - Cammina a faccia in giù con i piedi e le mani sul pavimento.

Camminata del granchio - Cammina con la faccia alzata e le mani e i piedi per terra.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Nominare qualcuno o qualcosa che dipende da te (una persona, un animale domestico o anche una pianta). Per cosa dipendono da te?

Vai più a fondo: Nominate qualcuno da cui dipendete e per cosa dipendete da loro.



Speed skaters



Iniziare lentamente poi aumentare la velocità e rendere i movimenti fluidi.

Pratica il movimento speed skaters per sviluppare la forza della gamba e nel core. Fanne sei. Riposa e poi fanne 12. Riposa di nuovo e fanne 18.

Più difficile: Aumenta le ripetizioni a 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 e 5

Inizia con 'high fives', quindi fai:



- 20 jumping jacks
- 15 speed skaters
- 10 flessioni
- 5 squats

Finisci con 'high fives'.

Fai tre giri senza riposo.

Più difficile: Aumenta il numero di giri.



I buoni compagni di squadra dipendono l'uno dall'altro

Leggi **Rut 2:2-7, 17-18** dalla Bibbia.

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

Dopo 10 anni nel paese di Moab, Naomi torna a Betlemme con la sua nuora vedova, Ruth. Il marito di Naomi Elimelek e i suoi due figli erano morti. Ruth e' la sua unica compagna. Ruth va a lavorare per mangiare del cibo.

Passaggio della Bibbia — Ruth 2:2 -7, 17-18

Rut, la Moabita, disse a Naomi: «Lasciami andare nei campi a spigolare dietro a colui agli occhi del quale avrò trovato grazia».

E lei le rispose: «Va', figlia mia». Rut andò e si mise a spigolare in un campo dietro ai mietitori; e per caso si trovò nella parte di terra appartenente a Boaz, che era della famiglia di Elimelec.

Ed ecco che Boaz giunse da Betlemme e disse ai mietitori: «Il Signore sia con voi!»

E quelli gli risposero: «Il Signore ti benedica!»

Poi Boaz disse al suo servo incaricato di sorvegliare i mietitori: «Di chi è questa fanciulla?»

Il servo incaricato di sorvegliare i mietitori rispose: «È una fanciulla moabita; quella che è tornata con Naomi dalle campagne di Moab. Lei ci ha detto: “Vi prego, lasciatemi spigolare e raccogliere le spighe cadute dai manelli dietro ai mietitori”. È venuta ed è rimasta in piedi da stamattina fino ad ora; soltanto adesso si è seduta nella casa per un po'».

Così lei spigolò nel campo fino alla sera; batté quello che aveva raccolto, e ne ricavò circa un efa d'orzo. Se lo caricò addosso,

entrò in città e sua suocera vide ciò che aveva spigolato; e Rut tirò fuori quello che le era rimasto del cibo dopo essersi saziata e glielo diede.

Discussione:

Prova a leggere la storia in modo che ogni ruolo venga letto da una persona diversa.

Trova quattro oggetti nella tua casa che possono essere messi uno sopra l'altro. Etichetta ciascuno con il nome di qualcuno della storia. Aggiungi ogni contenitore alla torre mentre rispondi a queste domande:

1. Da chi dipendono?
2. Per cosa dipendono ciascuno di essi?

Canta la canzone, «Lean On Me», se lo sai.

Appoggiati l'uno sull'altro mentre chiedi a Dio di aiutare ognuno di voi ad essere dei compagni di squadra affidabili.



Gara ad ostacoli con la carriola

Assembla un percorso ad ostacoli che include alcuni giri. Lavora in coppia per spostarsi attraverso il percorso in una gara a «carriola».

Cronometra ogni squadra. Scambia i posti e fallo di nuovo.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



Suggerimento per la salute

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



Riscaldamento della squadra

Crea una forma (quadrata o esagonale) o una parola speciale usando i corpi di tutti in famiglia. Quindi fai questo riscaldamento:

- 20 mountain-climbers
- 20 ginocchia alte
- 20 calciata
- 20 jumping jacks

Fate tre giri. Quindi fate di nuovo la forma o la parola.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Riposatevi e parlate insieme.

Nominate alcuni dei vostri giocatori sportivi preferiti.

Vai più in profondità: In che modo contribuiscono alla squadra?



Speed skaters



Pratica speed skaters. Fanne 10 di tutto.
Riposa e poi fanne 20. Riposa e poi fai 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

*Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni
a 40, 50 o 60.*



Gara di velocità speed skater

Conta quanti speed skaters puoi fare in due minuti.

Riposa per due minuti.

Quindi stare su una linea (corda) e saltare in questi modi:

- 20 avanti/indietro
- 20 da lato a lato

Completa due giri.

Più duro: Fai più giri.



I buoni compagni di squadra contribuiscono alla famiglia

Leggi Ruth 2:2-7 e 17-18

Recita la storia, scegliendo un'oggetto per ogni personaggio. Parla di come ogni persona contribuisce nella storia. Scrivi ogni suggerimento su un pezzo di carta e mettili in una ciotola della cucina. Quali altri ingredienti fanno una buona ricetta per una squadra? Scrivili e aggiungili alla ciotola.

Nominate e ringraziate Dio per ciò che ogni membro della vostra famiglia contribuisce al vostro Family Team.



Aggrovigliato

Stare in un cerchio spalla a spalla. Con la mano destra prendi la mano destra di un'altra persona. Fai lo stesso con la mano sinistra.

Lavorate insieme per districare voi stessi, mantenendo le mani sempre collegate.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



Suggerimento per la salute

Assicurarsi che i genitori siano presenti quando i bambini sono sullo schermo.



Shadow boxing

Fai 30 secondi di 'Rocky pumps' (calciata mentre alzi le braccia sopra la testa).

Fai 30 secondi di 'Rocky pumps' (piedi alla larghezza delle spalle in una posizione stabile, poi inizia a dare dei pugni alternati).

Per la sicurezza, sparpagiatevi!

Fate tre giri.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Sei stato o hai visto qualcuno essere generoso questa settimana?

Andate più a fondo: Come potete essere più generosi oggi?



Speed skaters più difficili



Pratica gli speed skaters difficili Fatelo con un oggetto come una corda o un libro sul pavimento che dovete scavalcare.

Fateli in modo corretto e aumenta la velocità. Fanne 20. Riposa e poi fanne altri 20. Ripeti.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Più duro: Fai più giri o fallo più velocemente.



Percorso ad ostacoli

Prepara un percorso ad ostacoli. Usa lo spazio che hai dentro o fuori della casa. Ad esempio, corri verso l'albero/sedia, salta sul percorso/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/PvTfqkGbq8M>

Più difficile: Aumenta la velocità attraverso il percorso ad ostacoli o porta peso extra.



Siate generosi con gli altri

Leggi Ruth 2:2-7 e 17-18

Trova una ciotola e delle monete. Rileggere la storia. Cerca i modi in cui ogni personaggio era generoso (o chiedi 'Qual'era il costo per ogni persona? '). Mentre li chiami, butta una moneta nella ciotola. Essere generosi costa qualcosa. (Puoi dare via le tue monete oggi?)

Invita ogni membro della famiglia a dire come può essere un generoso compagno di squadra questa settimana.

Pregate l'uno per l'altro.



La sfida della camminata sulla linea

Crea alcune linee sul pavimento (dritte, a zig-zag o sinuose). Utilizza vestiti, nastro adesivo, gesso o nastro. Ogni persona deve muoversi lungo la linea in un modo diverso mentre altri seguono (saltando, indietro, e così via). Accendi la musica e a turno impostate sfide diverse.



Suggerimento per la salute

Durante i pasti e altri momenti importanti della famiglia vieto l'uso dello "schermo".

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