

Crescere Assieme — Settimana 8



*famiglia.fitness.fede.divertimento*



**Sono affidabile?**

*www.family.fit*



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

Luca 12:42-48

Qualità di  
una persona  
affidabile

Vantaggi  
dell'essere  
fidati

Fiducia rotta



Riscaldamento

Junkyard dog

Sfida della  
coda

Riscaldamento  
con la musica



Muoversi

Affondi

Affondi lenti

Affondi con  
pesi



Sfida

Girare la  
bottiglia

Tic Tac Toe

Sfida plank e  
affondo



Esplorare

Leggi la  
storia, discuti  
e fai la prova  
di fiducia

Rileggere la  
storia e  
pensare alla  
ricompensa  
per la fiducia

Rileggere la  
storia e  
misurare la  
fiducia



Giocare

Mima una  
storia

Prendi  
l'aeroplano

Passeggiata  
della fiducia

# Prepararsi per iniziare

**Aiuta la tua famiglia nell'essere attiva all'interno o all'esterno 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.



## Junkyard dog

Una persona si siede sul pavimento con le gambe stese in avanti e le braccia di lato. Ogni persona salta sopra il braccio, le gambe e il secondo braccio. Ognuno fa 2 giri e cambia posto in modo che tutti possano saltare.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Cosa significa essere affidabili?

*Profondità: Come fai a sapere se qualcuno è affidabile?*



## Affondi



Stare dritto con le mani sui fianchi. Fai un passo avanti con una gamba e abbassa i fianchi fino a quando il ginocchio anteriore non è piegato a 90 gradi. Alternate le gambe.

Pratica affondi a coppie l'uno di fronte all'altro. Iniziare lentamente e con attenzione.

Fai quattro giri di 10 ripetizioni con 30 secondi di pausa tra ogni giro.

*Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.*



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



## Girare la bottiglia

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: 100 movimenti come una famiglia.

- 5 affondi
- 5 squats
- 5 burpees
- 5 speed skaters
- 5 supermans
- 10 mountain-climbers

*Più difficile: Aumenta il numero totale di movimenti a 150 o 200.*



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



## Qualità di una persona affidabile

Leggi **Luca 12:42-48** dalla Bibbia.

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

Dopo aver insegnato ai suoi discepoli che dovrebbero cercare tesori che durino piuttosto che le cose di questo mondo, Gesù parla di essere fiduciosi e pronti.

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

Passaggio biblico — Luca 12:42-48

Il Signore rispose: «Chi è dunque l'amministratore fedele e prudente, che il padrone costituirà sui suoi domestici per dar loro a suo tempo la loro porzione di

viveri? Beato quel servo che il padrone, al suo arrivo, troverà intento a far così. In verità vi dico che lo costituirà su tutti i suoi beni. Ma se quel servo dice in cuor suo: “Il mio padrone tarda a venire”, e comincia a battere i servi e le serve, a mangiare, bere e ubriacarsi, il padrone di quel servo verrà nel giorno che non se lo aspetta e nell’ora che non sa, e lo punirà severamente, e gli assegnerà la sorte degli infedeli.

Quel servo che ha conosciuto la volontà del suo padrone e non ha preparato né fatto secondo la sua volontà, riceverà molte percosse; ma colui che non l’ha conosciuta e ha fatto cose degne di percosse, ne riceverà poche. A chi molto è stato dato, molto sarà richiesto; e a chi molto è stato affidato, tanto più si richiederà.

## *Discussione:*

Nel passo di oggi, un maestro dà a qualcuno la responsabilità di essere un manager.

Quali parole sceglie Gesù per descrivere questa persona?

Fai il test di fiducia. Scegli un «catcher» e a turno state con gli occhi chiusi e cadete all'indietro verso il tuo «catcher». Perché ti fidavi di loro? Perché ti fidi di altre persone?





## Mima una storia

Tutti tranne una persona lasciano la stanza. Quella persona seleziona una storia biblica e poi la mima alla seconda persona che entra nella stanza in modo da poterla indovinare. Questa persona poi lo mima ad un'altra persona che entra. Va avanti in questo modo fino a quando l'ultima persona entra nella stanza e deve indovinare la storia della Bibbia.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



**Suggerimento per la  
salute**

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



### Sfida della coda

Tutti indossano una sciarpa o un piccolo asciugamano come una «coda» nascosta nella parte posteriore. L'obiettivo è quello di raccogliere quante più code possibile, proteggendo al contempo la propria. Se perdi la coda, fai cinque flessioni e continua il gioco. Divertiti.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Riposatevi e parlate insieme.

Condividi alcune delle responsabilità che gli altri si fidano di te.

*Più difficile: Quali sono i vantaggi di essere affidabili?*



## Affondi profondi lenti



Pratica il lento affondo. Oggi la nostra attenzione è sul tempo.

Fai un passo avanti con una gamba e conta fino a cinque mentre abbassi lentamente i fianchi fino a quando il ginocchio posteriore tocca il terreno. Alzati in fretta. Ripeti per l'altra gamba.

Sii una tartaruga, non un coniglio!

Ripeti cinque volte per gamba.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*Più facile: Conta fino a tre mentre abbassi il ginocchio a terra.*



## Tic Tac Toe

Crea una tavola da gioco Tic Tac Toe a terra prima di iniziare (usa nastro o corda).

Lavora in due squadre. Ogni squadra riceve una sfida come 10 squats o 10 affondi. Una volta completato, due persone corrono e mettono il loro pezzo sul gioco tic-tac-toe. Continua con nuove sfide fino a quando la partita non viene vinta.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

*Più difficile: Fai più ripetizioni per ogni movimento.*



## Ricompense per una persona affidabile

Leggi Luca 12:42-48.

Rileggere la storia. Qual era la ricompensa per il servo degno di fiducia? Scegli una «ricompensa» commestibile che la tua famiglia può godere al termine di questa sessione.

Quali ricompense «non commestibili» ricevi quando ti fidi?

Per cosa vorresti che la tua famiglia fosse conosciuta nel tuo quartiere?

Fai un cerchio di squadra - un cerchio stretto con le braccia sulle spalle l'una dell'altra. Pregate che Dio aiuti la vostra famiglia ad avere la reputazione di fiducia.



## Prendi l'aeroplano

Fai un aeroplano di carta. Stare in un cerchio. Un giocatore lancia l'aereo a un'altra persona. Quando prendono l'aereo, dovrebbero nominare una persona di cui fidarsi. Continua a giocare fino a quando tutti hanno avuto un turno.

Chiedi a ogni persona di pensare al perché può fidarsi delle persone che hanno chiamato.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



## **Suggerimento per la salute**

Cercate di non utilizzare la tecnologia per «badare» ai bambini durante i viaggi in auto o nei ristoranti. Usa questi tempi per parlare, scoprire e imparare.



## Riscaldamento con la musica

Metti la tua musica preferita. Fai i movimenti elencati nel tuo spazio fino al termine della musica:

- Corsetta
- Corsa ginocchia alte
- Calciata
- Saltare come la rana



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Condividi un momento in cui qualcuno di cui ti fidi ti ha deluso.

*Vai più a fondo: Descrivi i sentimenti che sorgono quando la fiducia è interrotta.*



## Affondi con pesi



Aggiungi peso all'affondo. Indossa uno zaino con un libro o tieni le bottiglie d'acqua tra le mani. Pensate in modo creativo, ma ricordatevi di mantenere una tecnica adeguata.

Completa due serie di 10 ripetizioni. Riposa 30 secondi tra le serie.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*Più difficile: Fare più serie o portare più peso.*



## Sfida plank e affondo



Lavora con un partner. Mentre una persona è in una posizione di plank, l'altra fa affondi. Cambia posto dopo 10 affondi su ogni gamba.

Fai quattro turni.

*Più facile: Fai cinque affondi su ogni gamba.*

*Più difficile: Aggiungi pesi ai tuoi affondi.*



## Conseguenze di non essere degni di fiducia

Leggi Luca 12:42-48.

Guarda le gravi conseguenze per il manager che non era degno di fiducia. Trovare un oggetto di misurazione come un righello o una brocca. Se vuoi, tieni l'oggetto e parla di un momento in cui non eri affidabile (non misurato).

Discutere cosa deve accadere per ripristinare la fiducia. A quale dei manager sei più simile nella storia di Gesù?

Leggete insieme l'ultima frase del brano e poi dite insieme questa preghiera:

«Signore, aiutaci a mantenere le nostre promesse ed essere onesti in modo che le nostre parole corrispondano sempre alle nostre azioni».



## 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. Se possibile, fallo fuori.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



## Suggerimento per la salute

Spegnete gli schermi almeno 60 minuti prima di andare a letto per consentire al cervello di prepararsi per dormire.

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