

Crescere Assieme — Settimana 9



famiglia.fitness.fede.divertimento



**La mia vita è un buon
esempio?**

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

Matteo
5:13-16

Aggiungere
sapore agli altri

Una luce per gli
altri

Le buone azioni
mostrano Dio



Riscaldamento

Segui il leader

Wheelbarrow
and inchworm

Muoviti



Muoversi

Push-ups contro
un muro

Push-ups in
ginocchio

Push-ups



Sfida

Tabata

Sfida Push-up
con palla

Sfida familiare
push-up



Esplorare

Leggi i versetti,
assaggia il cibo e
discuti

Rileggi i versetti,
disegna delle
luci e discuti

Rileggi i versetti
e parla delle
buone azioni



Giocare

Degustazione di
cibo bendato

Segui il leader
bendato

Salta dentro,
salta fuori

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.

Riscaldamento

**Segui il leader**

Vai a fare una breve corsa intorno alla casa o al cortile mentre tutti seguono il leader scelto. Prova ad andare in ogni stanza o spazio. Il leader può cambiare i movimenti — passi laterali, ginocchia alte e così via. Scambia i leader.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

A chi guardi come un buon esempio o modello?

*Vai più a fondo: Cosa li rende buoni esempi?
Sono perfetti?*



Push-ups contro un muro



Stare con le braccia tese verso un muro. Appoggiati in avanti, posiziona i palmi sul muro, piega i gomiti e spingi indietro in posizione eretta.

Iniziare lentamente e con attenzione.

Completa 10 ripetizioni.

Più facile: Stai più vicino al muro.

Più difficile: Posizionare i piedi più lontano dal muro o aumentare le ripetizioni.

**Tabata**

Ascolta la musica Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Fai ogni movimento per 20 secondi, seguito da 10 secondi di riposo:

- Affondi
- Speed skaters
- Squats
- Push up contro un muro

Ripeti questa sequenza. Fai otto giri.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni in 20 secondi.



Un buon esempio aggiunge sapore agli altri

Leggi **Matteo 5:13-16** dalla Bibbia.

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

Gesù insegna che quando crediamo in Lui dobbiamo fare la differenza per coloro che ci circondano.

Passaggio biblico — Matteo 5:13-16

«Voi siete il sale della terra; ma, se il sale diventa insipido, con che lo si salerà? Non è più buono a nulla se non a essere gettato via e calpestato dagli uomini.

Voi siete la luce del mondo. Una città posta sopra un monte non può essere nascosta, e non si accende una lampada

per metterla sotto un recipiente anzi la si mette sul candeliere ed essa fa luce a tutti quelli che sono in casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché vedano le vostre buone opere e glorifichino il Padre vostro che è nei cieli.

Discussione:

Prendi un po' di sale e assaggialo. Provate un alimento come popcorn senza sale e poi con sale. Perché usiamo il sale con il nostro cibo? Cosa significava Gesù quando disse: «Tu sei il sale della terra»? Decidi un modo in cui puoi aggiungere sapore alla tua giornata.

Scrivi il nome di una persona che è stato un buon esempio per te su un pezzo di carta. Mettilo in una ciotola, cospargilo di sale e ringrazia Dio per loro e per il modo in cui ti hanno ispirato ad essere un buon esempio per gli altri.

Fatto divertente: Un corpo umano adulto contiene circa una tazza di sale!



GIORNO 1

Giocare

Degustazione di cibo bendato

Fa' che una persona scelga cinque cibi misteriosi. Bendare uno o più membri della famiglia e chiedere loro di indovinare ogni cibo. Vedere chi può identificare la maggior parte degli alimenti correttamente.



**Suggerimento per la
salute**

Mangia bene.



Wheelbarrow and inchworm

Carriola: lavora con un partner. Cammina 10 metri quindi scambiate i posti.

Vermiciattolo: piegati in avanti e appoggia le mani sul pavimento. Muovi le mani fino a quando non sei in una posizione di plank con la schiena piatta. Quindi muovi i piedi il più vicino possibile alle tue mani.

Ripetere per 10 metri. Fate tre giri.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Riposatevi e parlate insieme.

In quanti modi diversi usiamo la luce?

Più a fondo: Cosa succede quando non c'è luce o scarsa illuminazione?



Push-ups in ginocchio



Inizia in posizione di plank con le ginocchia a terra. Mantenere la schiena dritta, abbassare il corpo piegando le braccia in modo che il petto tocchi terra. Spingere indietro fino alla posizione di partenza.

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



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Più facile: Spingere verso l'alto contro un muro.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.



Sfida Push-up con palla

Allineare nella posizione push-up con le ginocchia a terra. Posiziona una palla alla fine della fila. La prima persona fa un push-up e poi passa la palla alla persona successiva. Continuare lungo la linea per un minuto e vedere quante volte la palla va su e giù.

Fate tre giri. Riposa per un minuto tra un giro e l'altro.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Più forte: Fai flessioni con i piedi a terra.



Un buon esempio è una luce per gli altri

Leggi Matteo 5:13-16.

Sedersi in cerchio e posizionare una luce come una candela o una torcia elettrica al centro. Ogni persona disegna una fonte di luce su un pezzo di carta e la posiziona attorno alla luce al centro.

Gesù disse: «Tu sei la luce del mondo». In che modo avere Gesù come luce centrale vi aiuta ad essere un esempio per gli altri?

Disegna un'immagine della tua famiglia e posizionala al centro con la luce. Pregate che Gesù aiuti la vostra famiglia ad essere un esempio per gli altri.



Segui il leader bendato

Scegli una persona per essere il leader. Benda tutti gli altri e mettili in fila dietro il leader con le mani sulle spalle della persona davanti. Il leader cammina intorno alla casa o al cortile per due minuti. Rendilo divertente andando in giro per gli angoli e camminando sopra gli ostacoli. Fate a turno per guidare.



Suggerimento per la salute

Mangia bene. Mangia più verdure rispetto alla carne o ai dolci.



Muoviti

Riscaldati con il video o metti su una musica preferita e fare quanto segue per due minuti:

- Camminare sul posto
- Allunga le gambe
- Allungamenti laterali
- Squat con torsione del busto



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

A turno nominate alcune delle buone qualità di ogni persona in famiglia.

Più a fondo: La mia vita fa la differenza nella vita degli altri?



Push-ups



Inizia in posizione di plank con i piedi a terra. Mantenere la schiena dritta, abbassare il corpo piegando le braccia in modo che il petto tocchi terra. Spingere indietro fino alla posizione di partenza.

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

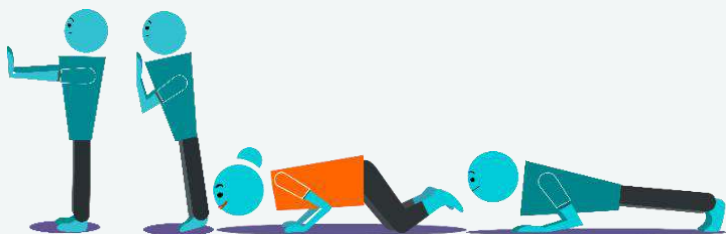


https://youtu.be/stuFr3i21_M

Più facile: Fai meno ripetizioni o spingi dal muro o dalle ginocchia.



Sfida push-up



Fai 100 flessioni come famiglia.

Più facile: Fai 80 flessioni.

Più difficile: Fai 150 o 200 flessioni.



Le buone azioni mostrano Dio

Leggi Matteo 5:13-16.

Chiedetevi l'un l'altro «Quali buone azioni potete fare?»

Come ti fa sentire le buone azioni?

Che cosa dice Gesù riguardo lo scopo delle nostre buone azioni?

Pensate ad alcune idee per delle buone azioni che potresti fare come famiglia che porterà gloria a Dio. Pianifica di farne una questa settimana.



Salta dentro, salta fuori

Stare in un cerchio tenendosi per mano con un leader nel mezzo che dà istruzioni.

Primo turno — il leader dice «salta» e tutti gridano l'azione e lo fanno allo stesso tempo. Ripeti con *saltare fuori, saltare a destra, saltare a sinistra*.

Secondo turno — tutti dicono e fanno il contrario di quello che dice il leader (per esempio, gridare e saltare fuori quando il leader dice «salta dentro»).

Terzo turno — tutti fanno l'azione che dice il leader, ma gridano il contrario.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



Suggerimento per la salute

Mangia bene. Prova a mangiare insieme come una famiglia almeno una volta al giorno.

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