

Crescere Assieme — Settimana 10



famiglia.fitness.fede.divertimento



Sono onesto?

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

2 Re 5:20-27

**La disonestà
è subdola**

**La disonestà
sta dicendo
bugie**

**La disonestà
ha
conseguenze**



Riscaldamento

**Prendi
l'oggetto**

**Segui il
leader**

**Riscaldamento
con la musica**



Muoversi

Sit-up

Sit-up

Sit-up



Sfida

**Crea molte
sfide sit-ups**

**Squat con
"tocco"**

**Corsa con il
bacino**



Esplorare

**Leggi la storia
e recitala**

**Rileggere la
storia e fare
un patto di
onestà**

**Rileggere la
storia ed
elencare le
conseguenze**



Giocare

**Sfida di
caramelle**

**Sequenza di
memoria**

**Formiche su
una trave**

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.



Prendi l'oggetto

Stare in cerchio con un oggetto sul pavimento nel mezzo. Inizia in una posizione di squat. Un leader dà spunti casuali come «testa», «spalla», «ginocchia». Se il leader dice «testa», tutti si toccano la testa e così via. Quando il leader dice «oggetto», vince chi lo afferra per primo. Tutti gli altri fanno tre jumping jacks.

Fai cinque giri.

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Cosa significa essere onesti?

Vai più a fondo: Pensi che l'onestà ti venga naturale?



Sit-up



Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate e i piedi saldamente sul pavimento. Piega il tuo corpo verso le ginocchia in modo da esser «seduto». Ritorna alla posizione iniziale.

Lavorare in coppia. Una persona fa i sit-up mentre l'altra tiene i piedi giù. Alterna cinque sit-up e cinque squat.

Completa cinque giri.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Crea molte sfide sit-ups

Scrivere le seguenti attività su piccoli pezzi di carta, piegateli e metteteli in un contenitore:

- 5 sit-ups
- 10 sit-ups
- 15 sit-ups
- 20 sit-ups
- Abbracciare qualcuno
- Dare a qualcuno un cinque alto
- Fai un massaggio a qualcuno
- Prendi un bicchiere d'acqua per tutti

A turno disegnate delle sfide e fate il compito scelto. Aiutarsi a vicenda se necessario.

Più difficile: Aumenta il numero di sit-up.



La disonestà è subdola

Leggi **2 Re 5:20-27** dalla Bibbia.

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

Naaman, un capo ricco, fu guarito da una malattia della pelle quando il profeta Eliseo gli disse di lavarsi nel fiume Giordano.

Naaman voleva ringraziare Eliseo con un dono, ma Eliseo rifiutò perché era Dio che aveva guarito Naaman. Gehazi, il servo di Eliseo, si rese conto di poter beneficiare, così prese l'iniziativa di ottenere qualcosa da Naaman. Guarda cosa succede dopo.

Passaggio biblico — 2 Re 5:20-27

Ma Gheazi, servo di Eliseo, uomo di Dio, disse fra sé: «Ecco, il mio signore è stato troppo generoso con Naaman, con questo Siro, non accettando dalla sua mano quanto egli aveva portato; com'è vero che il Signore vive, io voglio corrergli dietro e avere da lui qualcosa».

Così Gheazi corse dietro a Naaman; e quando Naaman vide che gli correva dietro, saltò giù dal carro per andargli incontro e gli disse: «Va tutto bene?»

Egli rispose: «Tutto bene. Il mio signore mi manda a dirti: “Ecco, proprio ora mi sono arrivati dalla regione montuosa di Efraim due giovani dei discepoli dei profeti; ti prego, da' loro un talento d'argento e due cambi di vestiario”».

Naaman disse: «Ti prego, accetta due talenti!» E gli fece premura; chiuse due talenti d'argento in due sacchi con due cambi di vestiario e li caricò addosso a

due dei suoi servi, che li portarono davanti a Gheazi. Giunto alla collina, Gheazi prese i sacchi dalle loro mani, li ripose nella casa e rimandò indietro quegli uomini, che se ne andarono. Poi andò a presentarsi davanti al suo signore.

Eliseo gli disse: «Da dove vieni, Gheazi?»

«Il tuo servo non è andato in nessun luogo».

Ma Eliseo gli disse: «Il mio spirito non era forse presente laggiù, quando quell'uomo si voltò e scese dal suo carro per venirti incontro? È forse questo il momento di prendere denaro, di prendere vesti, uliveti e vigne, pecore e buoi, servi e serve? La lebbra di Naaman s'attaccherà perciò a te e alla tua discendenza per sempre». Gheazi uscì dalla presenza di Eliseo, tutto lebbroso, bianco come la neve.

Discussione:

Questa storia è fatta per il dramma! Prendi dei costumi semplici e recita insieme la storia.

Quale piano disonesto ha escogitato Gehazi?

Ponetevi la domanda: Sono onesto?

Quali parti della tua vita non sono vissute onestamente o sinceramente? In silenzio, chiedi a Dio di rivelarvelo. Trascorri qualche momento per pregare.



GIORNO 1

Giocare

Sfida di caramelle

Sedersi in un cerchio sul pavimento con una ciotola di caramelle davanti a ogni persona e una ciotola vuota un metro dietro.

Senza guardare, ogni persona getta le caramelle una ad una nella ciotola dietro di loro.

Dare un punto per ogni caramella nella ciotola. Vedi chi vince.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



**Suggerimento per la
salute**

Mangia bene.



Segui il leader

Scegli una persona come leader per ogni turno e inizia facendo jogging. Il leader nomina un movimento e la famiglia deve muoversi in questo modo. Mescola le mosse. Fate tre giri.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Riposatevi e parlate insieme.

C'è una cosa come una *piccola bugia* o una *grande bugia*?

Vai più a fondo: A parte le parole, in quali altri modi mentiamo?



Sit-up



Sedersi in cerchio l'uno di fronte all'altro. Fai 50 sit-up come famiglia. Una persona inizia. Tocca la persona successiva quando hai bisogno di una pausa. Dopo 50 sit-up, corri come famiglia a un marcatore e torna indietro. Corri al ritmo del corridore più lento. Quindi ricomincia i sit-ups.

Fai tre giri da 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Più difficile: Aumenta il numero di giri.



Squat con “tocco”



Trova uno spazio dove puoi correre in libertà. Una persona è il “tagger” che insegue tutti per toccarli. Quando qualcuno è toccato, si ferma e fa tre squats. Poi diventa il nuovo “tagger”.

Gioca per tre minuti o fino a quando tutti sono esausti.

Vai più forte: Gioca per cinque minuti.



La disonestà sta dicendo bugie

Leggi 2 Re 5:20-27.

A turno, fate due dichiarazioni alla vostra famiglia: una vera e un'altra falsa. Il resto della famiglia decide quale è la menzogna.

Leggi di nuovo la storia della Bibbia cercando le due bugie raccontate da Gehazi. Perché ha mentito a Naaman ed Eliseo?

Perché diciamo bugie? Quando a volte «stendiamo la verità»?

Lavorate insieme per stipulare un *Patto per l'onestà della famiglia*. Scrivi tre idee che esprimono il valore dell'onestà nella tua famiglia. Usate questi come punti di preghiera da fare insieme.



Sequenza di memoria

Tutti affrontano un leader che pensa a tre o più movimenti di allenamento diversi in una sequenza (ad esempio, jumping jacks, lunges, jogging). Il leader dimostra la sequenza dei movimenti e gli altri imitano la routine nel giusto ordine il più rapidamente possibile. Chi completa la sequenza per primo correttamente diventa il prossimo leader.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Passa più forte: Includi più movimenti nella sequenza.



Suggerimento per la salute

Mangia bene. Includere i bambini in un elenco per aiutare a preparare ogni pasto in famiglia.



Pulizia con la musica

Metti la tua canzone ritmata preferita.

Mentre c'è la musica, tutti si muovono rapidamente per raccogliere e mettere via le cose per circa due minuti (portare vestiti da lavare, riordinare il cortile o mettere via giocattoli e libri).

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Cosa mostriamo nell'essere onesti?

Andate più a fondo: Quali sono le conseguenze di essere disonesti anche se non siete stati scoperti?



Sit-up



Fai il maggior numero possibile di sit-ups in 60 secondi. Fate tre giri.

Cerca di battere il tuo record personale ogni volta.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni ogni turno.



Corsa con il bacino

Sedersi sul pavimento con le gambe dritte davanti. Sposta le gambe alternativamente in avanti per cinque metri. Al segno di cinque metri, girare e strisciare come un orso fino alla partenza. Fai tre sit-ups tra un giro e l'altro.

Fate tre giri.

Fallo diventare una gara!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Vai più forte: Aumenta la distanza a otto metri.



La disonestà ha conseguenze

Leggi 2 Re 5:20-27.

A turno leggete una frase della storia biblica. Dopo ogni frase, chiama *Onesto* o *Disonesto* a seconda di ciò che è successo nella storia.

Qual è stata la conseguenza della disonestà di Gehazi?

Crea un poster con due colonne: **onestà** e **disonestà**. Elenca le conseguenze che derivano da ciascuno.

Scrivete i nomi e pregate per i membri della vostra comunità o nazione che potrebbero aver agito in modo disonesto. Chiedete a Dio di aiutarli ad essere veritieri e che l'onorino.



Formiche su una trave

Tutti stanno su un 'tronco' (una linea o una panchina). L'obiettivo è invertire l'ordine sul tronco senza che nessuno cada. Lavorare assieme in modo che tutti abbiano successo. Imposta un timer.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



Suggerimento per la salute

Mangia bene. Bere acqua prima del pasto in modo da mangiare meno.

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