

Crescere Assieme — Settimana 11



famiglia.fitness.fede.divertimento



Rispetto i miei leader?

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

Ebrei 13:17

I leader vegliano su di noi

Presentare a coloro che sono in autorità

Rispettare i leader ci aiuta



Riscaldamento

Pick up relay

Push-up e corsa veloce

Esegui e mima



Muoversi

Mountain-climbers

Mountain-climbers

Mountain-climbers



Sfida

Sfida con il tempo

Mountain-climber e superman

Gara con la gamba dritta



Esplorare

Leggi il verso e carica un leader con oggetti

Rileggere il verso e fate un poster di "rispetto"

Rileggere il verso e scrivere a un leader



Giocare

Gioco della ragnatela

Isole di carta

Non farti beccare

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

**Pick up relay**

Metti 20 oggetti sul pavimento ad un'estremità della stanza. Inizia dall'altra estremità e competi a coppie per raccogliere il maggior numero di oggetti (uno alla volta) in 30 secondi. Dai a tutti un turno. Vedi chi può raccoglierne di più.

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Nomina alcuni dei leader della tua vita — individualmente e come famiglia.

Vai più in profondità: Quali responsabilità derivano dall'essere un leader?



Mountain-climbers



Metti mani e piedi a terra e tieni tutto il corpo dritto come una tavola. Spostare un ginocchio verso i gomiti e poi spostare il piede nella posizione di partenza. Ripeti con l'altra gamba.

Fai 50 ripetizioni. Riposo dopo ogni 10.

Più facile: Riduci il numero di ripetizioni a cinque alla volta.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni a 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Sfida con il tempo

Misura il tempo necessario di ogni persona per completare 10 dei seguenti movimenti:



- 10 mountain-climbers
- 10 sit-ups
- 10 flessioni
- 10 affondi

Dopo ogni 10 movimenti, tocca la persona successiva così da continuare gli esercizi.

Più facile: Fai cinque di ogni movimento.

Più difficile: Aumenta il numero di giri.



I leader vegliano su di noi

Leggi gli **Ebrei 13:17** dalla Bibbia.

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

Sappiamo che i leader sono umani e possono commettere errori. Questo versetto ci ricorda come dobbiamo rispondere a coloro che hanno autorità su di noi. È scritto riguardo ai responsabili della chiesa, ma si applica anche ai leaders della nostra comunità.

Passaggio biblico — Ebrei 13:17

Ubbidite ai vostri conduttori e sottomettetevi a loro, perché essi vegliano per le vostre anime come chi deve renderne conto, affinché facciano

questo con gioia e non sospirando;
perché ciò non vi sarebbe di alcuna
utilità.

Discussione:

Quali sono le responsabilità di un leader?
Scrivi ogni responsabilità su un pezzo di
carta e incollala a un oggetto domestico.
Mettere un membro della famiglia in mezzo
che rappresenti un leader. Posizionare ogni
oggetto nelle loro mani uno alla volta.
Quanti ne possono tenere?

Perché il loro lavoro è così difficile?

Ringrazia per tutti i leader della tua vita.
Pregate per i responsabili della vostra
chiesa che Dio ha posto su di voi per
insegnarvi riguardo a Dio.



Gioco della ragnatela

Prendi tre o più sedie e qualche corda o nastro. Legare la corda tra le sedie per creare una rete. Quindi prova a camminare o strisciare attraverso le corde senza spostare le sedie o spostare la corda.

Guarda quante vie puoi fare e puoi attraversare!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



**Suggerimento per la
salute**

Mangia bene.



Push-up e corsa veloce

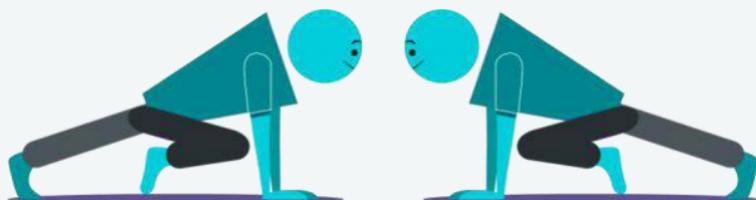
Lavorare in coppia. Un partner fa tre flessioni mentre l'altro corre sul posto. Scambiatevi i movimenti. Non fermarti finché ogni persona non completa un totale di 15 flessioni.

Riposatevi e parlate insieme.

Cosa significa sottomettersi e rispettare i nostri leader?

Vai più in profondità: Quando diventa difficile rispettare i nostri leader?

Mountain-climbers



Lavora in coppia con un piccolo oggetto come una palla. Entrambe iniziano nella posizione di plank.

Una persona fa sei mountain-climbers e poi passa l'oggetto all'altra persona. La seconda persona completa gli mountain-climber se poi ripassa l'oggetto. Fallo quattro volte.

Riposa tra i giri.

Completa tre turni.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Più facile: Fare solo quattro alpinisti prima di passare l'oggetto.



Mountain-climber / sfida superman



Una persona fa superman con braccia e gambe sollevate dal pavimento, mentre l'altra fa 20 mountain-climbers. Scambia.

Fai due giri. Cronometratevi.

Più facile: Rilassati e ripeti Superman.

Più difficile: Aumenta il numero di alpinisti.



Presentare a coloro che sono in autorità

Leggi gli Ebrei 13:17.

Crea un poster per il muro. Scrivi le lettere dalla parola 'RISPETTO' verticalmente su un lato del tuo poster. Crea una frase che inizia con ogni lettera che descriva come appare il mostrare rispetto ai tuoi leader. Cosa puoi fare questa settimana per rispettare un leader nella tua vita?

Crea un set di immagini di preghiera per i tavolo dove mangi. Scrivi il nome di un leader su ogni carta. Pregate per loro ora e dopo un pasto ogni giorno questa settimana.



Isole di carta

Stare in un grande cerchio con fogli di carta sul pavimento come *isole* al centro. Tutti si muovono intorno al cerchio fino a quando il leader dice «isole». Tutti devono stare su un'isola. Se non possono, stanno di fianco. Ci può essere più di una persona alla volta su un'isola se riescono a stare in equilibrio.

Dopo ogni giro, porta via un'isola.
Continuare fino a lasciare un'isola.
Divertitevi!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Suggerimento per la salute

Mangia bene. Crea un menu che include una varietà di carne e verdure.



Esegui e mima

Dai a ogni persona un numero e corri intorno al tuo spazio. Quando tutti si muovono, la persona 1 grida un oggetto come 'auto'. Tutti gli altri mimano qualcosa a che fare con quell'oggetto (ad esempio, comportati come se stessi guidando un'auto). Hai solo cinque secondi per rispondere e mimare l'oggetto.

Tutti ricominciano a correre fino a quando la persona 2 grida un oggetto diverso e tutti lo mimano. Fai sei giri.

Riposatevi e chiacchierate brevemente.

Parla di un momento in cui un leader è stato incoraggiato da qualcosa che hai detto o fatto.

Vai più in profondità: In che modo mostrare rispetto per i nostri leader potrebbe giovarci?



Mountain-climbers



Fai il maggior numero possibile di mountain-climbers in 30 secondi. Riposa per 30 secondi.

Completa quattro round.

Quanti sei riuscito a fare in totale?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Più difficile: Aumenta il numero di giri a sei.



Gara con la gamba dritta

Misurare un percorso di 10-20 metri.
Camminare nel percorso con le gambe dritte. Non piegare le ginocchia!

Scopri quanti giri puoi completare in due minuti. Chi ha fatto di più?

Più facile: Fallo come staffetta.

Più difficile: Aumenta la distanza.



Rispettare i leader ci aiuta

Leggi gli Ebrei 13:17.

Porta un po' di gioia a uno dei tuoi leader inviando loro una lettera o un'e-mail.

Parlate insieme di ciò che vuoi dire per incoraggiarli nel loro ruolo. Ringraziali per aver vegliato su di te.

Come ti sentirai dopo averla spedita?

A volte i leader non portano gioia. Prendi due bastoncini e mettili sul pavimento formando una croce. Se c'è un leader che conosci che sta lottando, pregate insieme per loro mentre ricordate l'esempio di Gesù nella preghiera per gli altri.



Non farti beccare

Una persona è il «leader». Voltano le spalle al resto della famiglia. Gli altri membri della famiglia fanno un esercizio mentre il leader non sta guardando (ginocchia alte, saltando sul posto, jumping jacks, e così via). Quando il leader si gira, tutti si devono bloccare. Se qualcuno viene catturato in movimento, diventa il nuovo leader.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Suggerimento per la salute

Mangia bene. Mantenete i dolci come prelibatezze speciali, e non come parte della vostra dieta quotidiana.

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