Crescere Assieme — Settimana 12

famiglia.fitness.fede.divertimento

Devo mettere gli altri al primo posto?

www.family.fit

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
Luca 14:7-11	L'umiltà mette gli altri al primo posto	L'umiltà ha dei benefici	Essere umili ogni giorno
Riscaldamento	Riscaldamento della squadra	Riscaldamento degli angoli	Corri e tocca una persona che fa squat
Muoversi	Squats	Squats	Squat a coppie
Sfida	20, 15, 10 e 5	Sfida plank e squat	Tabata
Esplorare	Leggi la storia e metti una sedia "d'onore"	Recita la storia e discuti	Gioco delle sedie e rileggere la storia
Giocare	Equilibrio e passeggiata	Flip-flop relay	Caffè o coca cola

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

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/rzRn2JWbsuo

Riposatevi e parlate insieme.

In quali situazioni ti viene detto dove ti devi sedere?

Più in profondità: Quando hai una scelta su dove sederti, come decidi?

Muoversi

Squats

Stare di fronte a una sedia bassa. Piegare le ginocchia in modo da sedersi leggermente sulla sedia. Alzati di nuovo.

Fai 15 ripetizioni. Ripeti.

Completa cinque giri.

Più difficile: Aumenta il numero di ripetizioni a 20 e rimuovi la sedia.

https://youtu.be/mwpMmpAWVds

Sfida

20, 15, 10 e 5

Inizia con ‘high fives’, quindi fai:

- 20 jumping jacks
- 15 squats
- 10 mountain-climbers
- 5 speed skaters

Finisci com ‘high fives’.

Fate tre giri. Cercate di andare più veloce ogni turno.

Più difficile: Aumenta il numero di giri.

Esplorare

L’umiltà mette gli altri al primo posto

Leggi **Luca 14:7-11** dalla Bibbia.

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

Gesù è stato invitato a casa di una persona importante. Si accorge che le persone scelgono i loro posti sulla base della classifica sociale, dello status e dell’onore. Nella storia di oggi Gesù insegna sull’umiltà.

Passaggio biblico — Luca 14:7-11

Notando poi come gli invitati sceglievano i primi posti, disse loro una parabola: «Quando sarai invitato a nozze da qualcuno, non ti mettere a tavola al primo posto, perché può darsi che sia

stato invitato da lui qualcuno più importante di te, e chi ha invitato te e lui venga a dirti: “Cedi il posto a questo!” e tu debba con tua vergogna andare allora a occupare l’ultimo posto. Ma quando sarai invitato, va’ a metterti all’ultimo posto, affinché quando verrà colui che ti ha invitato, ti dica: “Amico, vieni più avanti”. Allora ne avrai onore davanti a tutti quelli che saranno a tavola con te. Poiché chiunque si innalza sarà abbassato e chi si abbassa sarà innalzato».

Discussione:

Quale posto vorresti su un autobus? In macchina? In un’aula? Perché?

Come definiresti l’umiltà dalla storia di Gesù?

Crea una «sedia d’onore» e a turno sedetevi mentre un altro membro della famiglia prega per te.

Giocare

Equilibrio e passeggiata

A turno, tieni in equilibrio un libro sulla testa e cammina verso l'altro lato della stanza e torna indietro senza farlo cadere o toccarlo. Prova camminando all'indietro. Quindi prova un libro con una tazza di plastica in cima. Puoi aggiungere acqua alla tazza? Divertitevi!

Più difficile: Dividi in due squadre e fate una staffetta.

Suggerimento per la salute

Mangia bene.

Riscaldamento

Riscaldamento degli angoli

Numera gli angoli della stanza da 1 a 4. Inizia da angoli diversi e fai diversi riscaldamenti. Muovetevi nella stanza al numero successivo. Fai due giri.

- 10 corsa sul posto
- 10 speed skaters
- 10 mountain-climbers
- 10 squats

Riposatevi e parlate insieme.

Racconta di un momento in cui lasci che qualcun altro ti preceda.

Più in profondità: Perché li hai lasciati andare per primi?

Muoversi

Squats

Fai 15 squat e tocca la persona successiva. Continua fino a quando non avrai completato 150 come famiglia.

https://youtu.be/mwpMmpAWVds

Più facile: Fai 10 squat prima di toccarlo.

Più difficile: Imposta un totale di famiglia più alto.

Sfida plank e squat

Lavora con un partner.

Mentre una persona fa plank, l'altra fa squat. Cambia posizione dopo 10 squat.

Fai cinque giri.

Più difficile: Aumenta il numero di giri.

Esplorare

L’umiltà ha dei benefici

Leggi Luca 14:7-11.

Preparare un tavolo in modo che una sedia sia di gran lunga superiore alle altre. Mentre ti siedi, vedi chi si siede dove.

Ora recita la parte principale della storia in cui qualcuno viene chiesto di lasciare il posto superiore in modo che un’altra persona possa prendere il suo posto.

Chiedi a coloro che hanno dovuto spostarsi come si sentivano. Perché si sono sentiti così?

Insieme fate una lista dei benefici dell’essere umili. Pregate e chiedete l’aiuto di Dio.

Giocare

Flip-flop relay

Lavorare in coppia. Uno camminerà e l'altro sposterà le infradito. Il pedone cammina lentamente attraverso la stanza, mentre l'altra persona muove le due infradito in modo che il pedone passi sempre sull'infradito. Scambia i ruoli.

Fate tre giri. Nell'ultimo giro il pedone può chiudere gli occhi. Cosa succede?

https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM

Suggerimento per la salute

Mangia bene. Iniziate la giornata con una sana colazione.

Riscaldamento

Corri e tocca una persona che fa squat

Gioca ‘tag’ dove una persona insegue gli altri per toccarli. Chiunque sia taggato fa cinque squat e poi diventa il cacciatore. Continua per tre minuti.

Riposatevi e parlate insieme.

Hai un certo posto al tavolo della tua famiglia? Ti siedi sempre lì?

Più in profondità: Come si fa a far sentire un ospite il benvenuto? Dove si sederebbero per un pasto?

Muoversi

Squat a coppie

Stai di fronte a un partner. Tenetevi i polsi e fate lo squat allo stesso tempo.

Fai tre serie da 15 squat.

https://youtu.be/ExCB4SdQGn0

Più difficile: Aumenta il numero di giri.

Sfida

Tabata

Ascolta la musica Tabata.

https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ

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

- Squats
- Mountain-climbers
- Push-ups
- Sit-up

Ripeti questa sequenza. Fai otto giri.

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

Esplorare

Essere umili ogni giorno

Leggi Luca 14:7-11.

Metti fuori abbastanza sedie in fila affinché la tua famiglia si sieda. A turno chiama dei argomenti e sedetevi nell'ordine corretto (ad esempio, dal più alto al più breve; mese di nascita; età).

Scegli un membro della famiglia per rileggere la storia. Pensate alle parole di Gesù «L'amico si sposta in un posto migliore». Cosa potrebbe significare per noi oggi? A scuola? Sull'autobus? Al lavoro? Per i pasti?

Scrivete i nomi delle persone che conoscete che hanno bisogno di preghiera. Attaccare questi nomi alle sedie in casa tua. Pregate per loro ogni volta che siedi su quella sedia.

Giocare

Caffè o coca cola

Disegnare una tazza di caffè su un lato di un pezzo di carta e una bottiglia di coca dall'altro.

Stare di fronte a un partner che tiene la carta. Senza guardarlo, capovolgilo tra le mani un paio di volte e poi mostra un lato (caffè o coca). Hai scelto la stessa cosa del tuo partner?

Ripeti cinque volte. Vedi quante volte scegliete entrambi lo stesso lato.

https://youtu.be/TQchZPvFazo

Suggerimento per la salute

Mangia bene. Masticate lentamente per godere i sapori e lasciate il tempo per il cibo che venga digerito.

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.

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, condividi 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** in modo che possa essere condiviso con altri.

Grazie mille.

Il family.fit team

www.family.fit