

*Crescere profondamente — Settimana 1*

# Gesù... qualcuno di importante!

**family.fit**  
**fast**

7 minuti per aiutare a far crescere la tua  
*famiglia.fitness.fede.divertimento*



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

# È così facile!

Riunisci la famiglia per 7 minuti:



**Attivati**  
4 minuti



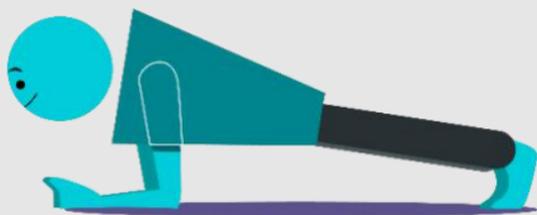
**Riposo e Parlare**  
3 minuti

<b>GIORNO 1</b>	Crab plank relay	Leggere e discutere Marco 1:1-3
<b>GIORNO 2</b>	Sfida della risata in plank	Leggi e discuti Marco 1:4-8
<b>GIORNO 3</b>	Passeggiata nella palude	Leggi e discuti Marco 1:9-11

Questo è l'inizio di un viaggio attraverso la storia di Marco mentre esploriamo 'Chi è quest'uomo Gesù?'. Si trova nella Bibbia in **Marco 1:1-11**.

**E' facile!** Nessuna attrezzatura speciale. Solo un senso di divertimento e una mente aperta!

*Maggiori informazioni alla fine del libretto. Si prega di leggere i termini e le condizioni.*



# GIORNO 1

## Attivati



### Crab plank relay

Dividetevi in due squadre. Metti una distanza di circa cinque metri attraverso la stanza o cortile e segnarlo. Una persona di ogni squadra inizia in una posizione di plank ad un'estremità della stanza. Sul GO, girano lateralmente fino al marcatore e tornando indietro nella posizione plank mentre vanno. Continua con la persona successiva in ogni squadra fino al termine.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

## Riposo e Parlare



### La venuta di Gesù predetta

- *Come ti prepari per i visitatori che arrivano a casa tua?*

Leggere Marco 1:1-3.

Predire il futuro è difficile. Isaia ci ha detto che Gesù stava arrivando 700 anni prima di venire.

- *Che cosa dice questo di Gesù?*

**Chiacchierare con Dio:** a turno prega l'uno per l'altro, ringraziando Dio che conosce il futuro per ogni persona.

# GIORNO 2

## Attivati



### Sfida della risata in plank

I membri della famiglia si alternano per fare plank mentre sono cronometrati con un orologio o un telefono.

Altri membri della famiglia che non stanno lavorando possono fare facce divertenti per cercare di farli ridere.

La persona che tiene la posizione per il tempo più lungo vince.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

## Riposo e Parlare



### La venuta di Gesù proclamata

- *Qual è il miglior regalo che tu abbia mai ricevuto?*

Leggere Marco 1:4-8.

Giovanni era il cugino maggiore di Gesù.

- *Cosa lo ha fatto risaltare? Qual era il suo messaggio?*

Giovanni proclamò che Gesù sarebbe venuto con il dono dello Spirito Santo.

- *In che modo lo Spirito Santo ci aiuta a vivere la vita?*

**Chiacchiera con Dio:** trova una coperta, siediti vicino e avvolgila intorno a te. Questa è un'immagine dello Spirito Santo che avvolge la tua famiglia ogni giorno. Ringraziate Gesù per il suo dono per noi.

# GIORNO 3

## Attivati



### Passeggiata nella palude

Trova un partner e prendi due fogli di carta. Fai finta che il terreno sia una palude e che i fogli di carta siano l'unica terra asciutta. Una persona posiziona e sposta i documenti sul pavimento per aiutare l'altra persona a attraversare la palude.

Scambia luoghi e guida l'altra persona dall'altra parte in modo sicuro.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

## Riposo e Parlare



### La venuta di Gesù confermata

- *Parlate di alcuni annunci che avete sentito fare da persone «importanti».*

Leggere Marco 1:9-11.

Immagina di essere lì quel giorno in cui Dio confermò il Suo messaggero speciale. Parlate di quello che avreste visto, udito e sentito.

- *Cosa ha reso questo momento così speciale?*

**Chiacchierare con Dio:** Nominare qualcuno all'interno della vostra cerchia familiare che ha bisogno di conoscere questa Buona Novella di Gesù. Puoi essere la voce di un Isaia, di un Giovanni o di un Dio per loro questa settimana?

# Parole della settimana

Potete trovare queste parole in una Bibbia online gratis qui a [Marco 1:1-11](#).

## Passaggio biblico — Marco 1:1-11

Questo è l'inizio della buona novella di Gesù il Messia, il Figlio di Dio. Molto tempo fa il profeta Isaia scrisse:

«Manderò il mio messaggero davanti a voi.

Egli preparerà la vostra via».

Un messaggero sta chiamando nel deserto: «Preparate la via per il Signore.

Fate delle vie diritte per lui».

E così Giovanni Battista apparve nel deserto. Ha predicato che le persone avrebbero dovute essere battezzate allontanandosi dai loro peccati. Allora Dio li avrebbe perdonati. Tutti gli abitanti della campagna della Giudea andarono da lui. Anche tutta la gente di Gerusalemme è andata. Quando ammisero di aver peccato, Giovanni li battezzò nel fiume Giordano. Giovanni indossava vestiti fatti con i capelli di cammello. Aveva una cintura di pelle intorno alla vita. E mangiava cavallette e miele selvatico. Ecco cosa stava predicando Giovanni.

«Dopo di me, arriva qualcuno che è più potente di me. Non sono abbastanza bravo da piegarmi e slegargli i sandali. Ti battezzo con l'acqua. Ma egli vi batteggerà con lo Spirito Santo».

In quel tempo Gesù venne da Nazaret in Galilea. Giovanni battezzò Gesù nel fiume Giordano. Gesù stava uscendo dall'acqua. Proprio in quel momento vide i cieli aprirsi. Gesù vide lo Spirito Santo scendere su di lui come una colomba. Una voce gli parlò dal cielo. Disse: «Tu sei il mio diletto Figlio. In te mi sono compiaciuto.»

### **Suggerimento per la salute**

Dormi abbastanza ogni giorno.

# Ulteriori informazioni

Ci auguriamo che abbiate apprezzato *family.fit veloce*. È stato messo assieme da volontari provenienti da tutto il mondo. E' gratis!

Troverete sessioni complete di *family.fit* sul sito <https://family.fit>. Condividilo con gli altri.

Trovi i video sul [canale YouTube® family.fit](#)

Trovaci sui social media qui:



Se traduci questo in una lingua diversa, inviaci un'email all' [indirizzo info@family.fit](mailto:info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con altri.

Grazie mille.

*Il family.fit team*



## TERMINI E CONDIZIONI

### 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.



family.ft

