

Crescere profondamente — Settimana 1



famiglia.fitness.fede.divertimento



**Gesù... qualcuno di
importante!**

www.family.fit



GIORNO 1

GIORNO 2

GIORNO 3

Marco 1:1-11

**La venuta di
Gesù
predetta**

**La sua venuta
proclamata**

**La sua venuta
confermata**



Riscaldamento

**Segui il
leader**

**Afferra la
coda**

**Wheelbarrow
and inchworm**



Muoversi

Planks

**Su e giù
planks**

**Planks a
specchio**



Sfida

**Crab plank
relay**

**Sfida della
risata in plank**

**Plank tic-tac-
toe**



Esplorare

**Leggi la storia
e prevedi 60
secondi**

**Leggi la storia
e discuti**

**Leggi la storia
nei ruoli e
immagina di
essere lì**



Giocare

**Gioco di
parole rapido**

**Mostrami la
strada**

**Passeggiata
nella palude**

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.



Segui il leader

Una persona è leader per ogni round. Inizia facendo jogging in giro. Il capo dice un nome e la famiglia deve muoversi in quel modo. Mischiateli.

- Mr. Slow - muoversi lentamente
- Mr. Rush - muoversi velocemente
- Mr. Jelly - scuotere tutto il corpo
- Mr. Pandle - cammina all'indietro
- Mr. Bounce - salta intorno
- Mr. Small - accovacciarsi e continuare a muoversi
- Mr. Strong - muoviti flettendo il muscolo
- Mr. Tall - allungare e muoversi
- Mr. Tickle - agita le braccia intorno
- Mr. Happy - muoversi e sorridere



<https://youtu.be/ClhcURJ-KvI>

Riposatevi e parlate insieme.

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

Vai più a fondo: Perché fai questi preparativi?



Planks



Metti mani e piedi a terra e tieni tutto il corpo dritto come una tavola.

Sostieni il tuo peso sui gomiti.

Tenere per 20 secondi e riposare. Ripeti altre tre volte.

Più difficile: Muoviti tra mani e gomiti in un'azione fluida.



Crab plank relay

Dividetevi in due squadre. Metti una distanza di circa cinque metri attraverso la stanza o cortile e segnalo. 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>

Più difficile: Rendi il percorso più lungo.



La venuta di Gesù predetta

Leggi **Marco 1:1-11** dalla Bibbia.

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

Ci sono quattro testimonianze della vita di Gesù nel Nuovo Testamento. Questo è l'inizio di un viaggio attraverso la storia di Marco mentre esploriamo 'Chi è quest'uomo Gesù?'. L'apertura del vangelo di Marco sottolinea due punti di partenza fondamentali:

1. Gesù è il Messia (quello promesso da Dio).
2. Questa è una buona notizia.

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.»

Discutere:

Leggi i primi tre versetti. Scegli una persona che tenga il tempo per una sfida di un minuto con un telefono o un orologio. Gli altri alzano la mano quando pensano che sia passato un minuto. Chi era il più vicino a 60 secondi? 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 pregate l'uno per l'altro, ringraziando Dio che conosce il futuro per ogni persona.



Gioco di parole rapido

Siediti in cerchio. Selezionare argomenti quali città, paesi, nomi o oggetti. Qualcuno passa attraverso l'alfabeto nella sua testa fino a quando qualcun altro dice 'stop'.

A turno, dite rapidamente una parola sull'argomento che inizia con la lettera scelta. Continua fino a quando qualcuno non riesce a pensare a una parola, poi inizia un nuovo giro. Cambia gli argomenti ad ogni round.

Rendilo competitivo, se vuoi.

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal tint. The image shows a man, a woman, and two children in a peaceful sleep. The man is on the left, the woman is on the right, and two children are in the middle. The scene is intimate and serene, capturing a moment of rest and togetherness.

**Suggerimento per la
salute**

Dormi abbastanza ogni
giorno.



Afferra la coda

Tutti indossano una sciarpa o un piccolo asciugamano come una «coda» infilata nella parte posteriore dei pantaloni. L'obiettivo è quello di raccogliere quante più code possibile, proteggendo al contempo la propria. Se perdi la coda, fai cinque flessioni e continua il gioco. Divertiti.



<https://youtu.be/J8zlZBxJM4o>

Riposatevi e parlate insieme.

Qual è il miglior regalo che tu abbia mai ricevuto?

Vai più a fondo: *Come si fa a scegliere il regalo giusto per qualcuno?*



Su e giù planks



Inizia nella posizione di plank sui gomiti e sulle dita dei piedi con il tuo corpo in linea retta. Sposta il peso e premi verso l'alto in modo da essere sostenuto sulle tue mani — mano sinistra e destra. Poi torna giù ai gomiti.

Fai 10 ripetizioni e riposa. Fai due giri.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

Più facile: Tieni la stessa tecnica dalle ginocchia (invece delle dita dei piedi) o su una sedia.



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>

Più difficile: Fai un altro giro e cerca di migliorare il tuo tempo.



La venuta di Gesù proclamata

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.



Mostrami la strada

Lavora con un partner. Uno è bendato e ha una palla e l'altro ha un secchio o qualcosa di simile.

Nel primo round, la persona bendata ha tre tentativi per lanciare la palla nel secchio senza sapere dove si trova. Posizionare il secchio a circa due metri di distanza.

Nel secondo round, la persona bendata getta la palla nel secchio tenuto dal loro partner. Il partner può dare indicazioni come, «Sono qui» o «In questo modo». Scambia i ruoli.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Discutere:

Sei riuscito a mettere la palla nel cestino senza l'aiuto del tuo partner? Perché è stato più facile la seconda volta?



Suggerimento per la salute

Dormi abbastanza ogni giorno.

Sii costante: Vai a letto e svegliati alla stessa ora ogni giorno.



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/tVYGRLFQqLA>

Riposatevi e parlate insieme.

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

Vai più a fondo: *In che modo 'chi fa l'annuncio' cambia il modo in cui senti il messaggio?*



Planks a specchio



Lavorare in coppia. Entrare in una posizione di plank di fronte a un partner. Una persona in ogni coppia sarà lo specchio e dovrà copiare tutto ciò che fa l'altra. Divertiti.

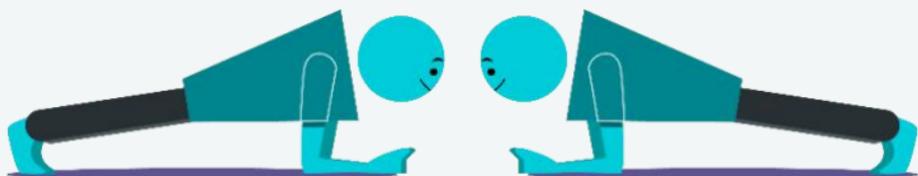


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Più facile: Fai riferimento all'esercizio plank del Giorno 1 o del Giorno 2 di questa settimana.



Plank tic-tac-toe



Disegna il contorno per un gioco tic-tac-toe su un pezzo di carta e dai pennarelli ad ogni persona. Entra in una posizione di plank di fronte a un partner e gioca il gioco mentre tieni la posizione.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Vai più forte: Fai giocare i vincitori di ogni partita.



La venuta di Gesù confermata

Leggere Marco 1:1-11.

Assegna i ruoli della storia: narratore, Isaia, Giovanni e Dio. Leggi di nuovo Marco 1:1-11. Aggiungi oggetti di scena, se vuoi.

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?



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>

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal color filter. The image shows a man, a woman, and two children in a bed with white linens. An orange text box is centered over the image.

Suggerimento per la salute

Dormi abbastanza ogni giorno.

Rimuovere i dispositivi elettronici dalla camera da letto.

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, 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