



f a m i l i a . e j e r c i c i o . f e . d i v e r s i ó n



¿Cómo puedo servir a los demás?

¡Una vacuna para días aislados!

Ayude a su familia a estar en forma y saludable, mantenerse conectado y crecer en carácter.

SEMANA

1

www.family.fit





Cómo hacer del ejercicio una parte importante de la vida de su familia:

Que sea divertido

- Ser activos juntos
- Jugar juegos
- Involucrar a todos en el hogar
- Ir adentro o afuera de casa
- Ser creativo e improvisar con lo que tienes

Haga ejercicio varias veces a la semana. Encuentre un tiempo que funcione para todos.





Desafiarse unos a otros

- Permitir diferentes niveles de desafío según la capacidad, el tamaño y la edad
- Respeto mutuo
- Escuche activamente
- Compartir **family.fit!**
Es gratis.
- No haga ejercicios que causen dolor o empeoren el dolor existente.
- No haga ejercicio si está enfermo. Lávese las manos antes y después del **family.fit**.

Establecer metas personales.

Compare sus mejoras con su previa marca personal.

ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al usar este recurso, acepta nuestros términos y condiciones <https://family.fit/terms-and-conditions/> como se detalla en su totalidad en nuestro sitio web. Estos gobiernan el uso de este recurso por usted y todos aquellos que hacen ejercicio con usted. Por favor, asegúrese que todos aquellos que hacen ejercicio con usted aceptan estos términos y condiciones en su totalidad. Si no está de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos, no debe usar este recurso.



Esta semana

Tema: **Servir a los demás**

Cómo funciona esto

Como familia, haga algo de ejercicio **físico** 3 días a la semana (*¡aunque una sola vez también es útil!*). Si puede hacerlo con más frecuencia, también haga otros tipos de ejercicios como caminar, trotar, montar a caballo, patinar o nadar.

Cada semana de **family.fit** tiene **un tema**. El enfoque de esta semana es servir a los demás. Cada paso a continuación le ayudará a explorar el tema juntos.

Cada sesión es una aventura compuesta por **7 pasos**.

Hay **3 opciones** para cada paso, con **3 días** de programación de ejercicios.

Recuerde que **cualquier persona en el hogar** puede tomar el teléfono y dar un paso diferente en la aventura.

¡Diviértanse juntos!

7 Pasos de **family.fit**



1. Calentamiento



2. Hablar



3. Moverse



4. Desafío



5. Explorar



6. Orar



7. Jugar



Paso 1 | Calentamiento

Comienza moviendo todo el cuerpo **5 min**

Haga los siguientes calentamientos de todo el cuerpo.

DÍA
1

Calentamiento con música

Haga lo siguiente (luego repita):

- 20 saltos de tijera
- 20 saltos de esquí
- 10 flexiones contra una pared/banco
- 10 saltos altos

Ver el vídeo de [calentamiento](#).

DÍA
2

Siga al líder

Haga una carrera corta alrededor de la casa o el patio, mientras todos siguen a un líder elegido. Intente ir a cada habitación o espacio.

El líder puede cambiar los movimientos, por ejemplo: dar pasos laterales o caminar levantando las rodillas. Turnar al líder.

DÍA
3

Calentamiento con música

Haga lo siguiente (luego repita):

- Correr en el mismo sitio
- Saltos de esquí
- Sentadillas
- Correr levantando las rodillas.



Paso 2 | Hablar juntos

Descansar y comenzar una conversación 5 min

Sentarse juntos y comenzar una conversación. Aquí hay algunas preguntas para comenzar.

DÍA
1

Discutir

¿Qué significa “servir” a alguien?

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo han servido a alguien en su familia esta semana?

¿Alguien de su familia le ha servido esta semana?

DÍA
2

Discutir

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo han servido a alguien en la escuela, en su trabajo o en su comunidad esta semana?

Converse acerca de cómo alguien fuera de su hogar le ha servido.

DÍA
3

Discutir

Describe algunos de sus sentimientos cuando pudo servir a alguien.

¿Cuándo alguien le sirvió?

¿Qué le hizo sentir mejor?



Paso 3 | Mover

Moverse y hacer sentadillas **5 min**

Aprender y practicar sentadillas para ayudar a los músculos de las piernas y músculos centrales.

DÍA
1

Practica la sentadilla

Ver [video de Sentadillas.](#)

Practica este movimiento en parejas.
Comience despacio y con cuidado.

DÍA
2

Inclinarse y recoger objetos

Haga la siguiente carrera: Disperse 15 objetos diferentes en el piso. Tomen turnos para correr e inclinarse para recoger todos los objetos. Coloque los objetos en un recipiente al centro de la habitación. ¿Quién podrá recoger todos los objetos en menos de 30 segundos? Vea quien puede obtener una mejor marca personal.

DÍA
3

Pruebe otros tipos de sentadillas

Vea [el video desarrollo de sentadillas.](#)

Practicar juntos.

- Hacer sentadillas con salto.
- Hacer sentadillas espalda con espalda.



Paso 4 | Desafío

Moverse en familia 10 min

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA
1

Desafío familiar

Mire el video [Family Challenge](#).

Párese en un círculo uno frente al otro. Haga 50 sentadillas en familia. Una persona comienza a hacer repeticiones de sentadillas. Toque a la siguiente persona cuando necesite un descanso.

Después de 50 sentadillas, corran en familia hacia un marcador y luego regresan. Corran al ritmo del corredor más lento. Luego comiencen las sentadillas nuevamente. Hacer tres rondas de 50.

DÍA
2

Tabata

Escuche la música de Tabata. Todos corren en el mismo lugar durante 20 segundos y luego descansan durante 10 segundos. Todos hacen sentadillas durante 20 segundos y luego descansan durante 10 segundos. Repita 4 veces.

Ver el [video de Tabata](#).

DÍA
3

Desafío familiar

Repita la actividad de las sentadillas desde el día 1.



Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos **5 min**

Piense en la siguiente pregunta: "¿Cómo puedo servir a los demás?" Lea la historia en **Juan 13** (página siguiente).

DÍA
1

Leer y discutir juntos

Lean la historia de hoy juntos.

Lavar los pies de un visitante era una costumbre durante el tiempo de Jesús. ¿Por qué sucedió esto? ¿Qué revela sobre el propietario de la casa?

Describa sus sentimientos si estuviera allí y alguien le lavara los pies.

DÍA
2

Volver a leer y discutir juntos

Elijan roles y actúen la historia. Jesús dijo: ***"He establecido un modelo para usted. Lo que he hecho, ustedes hagan"***. ¿Qué significaba esto para sus discípulos?

Memorice estas palabras y anímense mutuamente a recordarlas y vivirlas.

DÍA
3

Vuelva a leer el versículo de la Biblia

Lavarle los pies a alguien era algo normal en el tiempo de esta historia.

Converse acerca de algunas de las maneras en que puede "lavar los pies de los demás" hoy y en los siguientes días.

¿Describa sus sentimientos mientras lava los pies de los demás y mientras le lavaban los pies?

¿Qué pueden hacer juntos como familia para servir a los demás?

Una historia sobre Servicio

La siguiente es una historia sobre Jesús que se encuentra en el capítulo 13 del libro de Juan en la Biblia. Si quiere leer toda la historia, vaya a la Biblia o visite [BibleGateway](#) (o descargue la [aplicación de la Biblia](#)).

Así que se levantó de la mesa, se quitó el manto y se ató una toalla a la cintura. Luego echó agua en un recipiente y comenzó a lavarles los pies a sus discípulos y a secárselos con la toalla que llevaba a la cintura.

¿Entienden lo que he hecho con ustedes? Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy. Pues, si yo, el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies los unos a los otros. Les he puesto el ejemplo, para que hagan lo mismo que yo he hecho con ustedes. Ciertamente les aseguro que ningún siervo es más que su amo, y ningún mensajero es más que el que lo envió. ¿Entienden esto? Dichosos serán si lo ponen en práctica.

(Juan 13:4-5,12-17 NVI)



Paso 6 | Orar

Orar y relajarse 5 min

Tómese el tiempo para reflexionar y orar por los demás.

DÍA
1

Estiramiento y Oración

Mire el [video de estiramientos](#) y complete algunos de los estiramientos del cuerpo.

Oren el uno por el otro mientras hace el estiramiento.

DÍA
2

Orar por amigos o vecinos

Piense en amigos de la familia o vecinos. Imagínese cuáles podrían ser sus necesidades.

Oren por ellos, y luego, llame o envíe un mensaje para animarlos.

DÍA
3

Cocina y Nutrición

Elija una verdura o fruta que disfrute su familia (*por ejemplo, un banano o zanahoria*). Cómanlo juntos después del entrenamiento.

Ore y dé gracias por esta fruta o verdura y la felicidad que trae.

Haga un cartel de lo que ama de esta fruta o verdura. Investigue por qué es bueno para el cuerpo.

Busque recetas con esta fruta o verdura y cocine algunas comidas o refrigerios.

Disfruten comerlas y compártelas con sus vecinos.



Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia **5 min**

Jugar juntos desafíos activos (que implican agilidad, velocidad y cardio) y juegos tranquilos.

DÍA
1

Sentadillas y correr

Una persona **corre**, mientras que otra hace **sentadillas**. El corredor mueve objetos de un recipiente a otro ubicado a 5 metros de distancia. La otra persona hace sentadillas hasta que el corredor termine de mover los objetos. Entonces el corredor llama un relevo, y la persona que hacía sentadillas se convierte en el corredor.

Vea el [video del juego](#).

DÍA
2

Juego tranquilo

Jugar un juego de mesa en familia.
¡Diviértase!

DÍA
3

Camino Ninja

Preparar un camino sencillo a seguir. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera de casa, por ejemplo: correr hacia el árbol / silla, saltar sobre el camino / alfombra, etc. ¡Sea creativo!

Tomen turnos para atravesar el camino Ninja lo más rápido posible.

Use un cronómetro para medir el tiempo de cada persona.

Vea el [video del ninja](#)



Terminología

- Un **calentamiento** es una acción simple que calienta los músculos, ayuda a respirar profundamente y a bombear sangre. Escuche música divertida y rápida para sus actividades de calentamiento. Haga un rango de movimientos durante 3-5 minutos.
- Los movimientos de los **entrenamientos** se pueden ver en los videos, así puede aprender el nuevo ejercicio y practicarlo bien. Comenzar lentamente con el enfoque en la técnica le permitirá ir más rápido y cada vez más fuerte.
- **Los estiramientos** tienen menos probabilidades de causar lesiones cuando se realizan **DESPUÉS** de los calentamientos. Utilice música más lenta para hacer estiramientos. Estire suavemente, contando 5 segundos por cada estiramiento.
- **Descanse** y relájese después del movimiento energético. La conversación es genial aquí.
- **Dar un toque** es una forma de pasar el ejercicio a la siguiente persona. Puede elegir diferentes formas de "toque", por ejemplo: aplaudir, silbar, pistolas de dedo, guiño, etc. ¡Usted lo inventa!





Enlaces de video

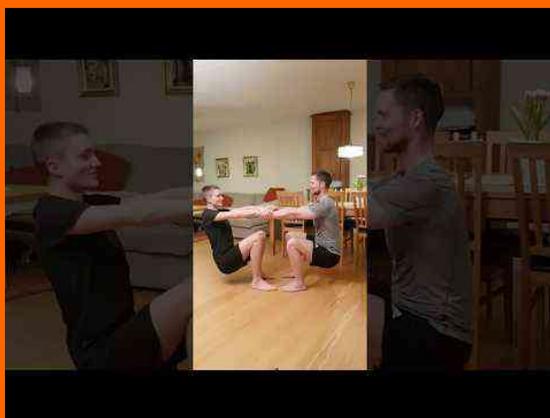
Encuentra todos los videos para family.fit en:

<https://family.fit/> o en el [family.fit del canal de YouTube®](#)

family.fit video promocional



[Video de family.fit](#)



[family.fit de vídeo móvil](#)



Por favor, manténgase conectado

Esperamos que hayan disfrutado de este primer folleto de family.fit. Esto ha sido elaborado por voluntarios de todo el mundo. Usted encontrará todas las nuevas sesiones de family.fit en el sitio web <https://family.fit>

El sitio web tiene la información más reciente, formas en las que puede retroalimentar sus ideas y es el lugar para mantenerse conectado con family.fit.

Si le ha gustado esto, por favor compártalo con sus amigos y otras personas que conozca que les gustaría participar.

Este recurso se comparte gratuitamente y fue creado para entregarse libremente sin ningún costo.

Si traduce esto a su idioma, por favor compártalo en el sitio web o envíelo por correo electrónico a info@family.fit para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de Family.fit



Web: www.family.fit

Correo electrónico: info@family.fit