



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 desarrollar valentía?

¡Una vacuna para días aislados!

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



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 tiene

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
- Escuchar activamente
- Comparta **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 para 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: Ser valiente

Cómo funciona esto

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

Cada semana del **family.fit** tiene un **tema**. El enfoque de esta semana es **cómo desarrollar valentía**. 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 del 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

Poner un poco de música con ritmo rápido y hacer lo siguiente (5 rondas):

- 20 segundos corriendo en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- 20 segundos levantando las rodillas
- 5 repeticiones al piso - al cielo

Ver el vídeo de [calentamiento](#).

DÍA
2

Calentamiento a la música

Repita lo mismo que el día 1.

DÍA
3

Ordenar con una canción

Ponga una canción con ritmo rápido. A medida que suena la música, todos deben recoger y guardar cosas como: juguetes, papeles, tazas y cualquier desorden. Muévase rápidamente y disfrute del trabajo duro durante el tiempo que dure la canción.



Paso 2 | Hablar juntos

Descansar y comenzar una conversación 5 min

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

DÍA
1

Discutir

¿Qué le asusta?

¿Cómo ha tratado de ser valiente cuando se enfrenta ante un miedo?

DÍA
2

Discutir

Converse sobre alguna ocasión que ayudó a otra persona cuando tenía miedo, o cuando alguien le ayudó a usted.

¿Qué diferencia hay entre ser valiente con otra persona, a serlo por su propia cuenta?

DÍA
3

Discutir

¿Para qué necesita valentía hoy o esta semana?

¿Puede pensar en maneras de enfrentarlo juntos como familia y encontrar la valentía que necesita?



Paso 3 | Moverse

Moverse y hacer abdominales 5 min

Aprenda y practique abdominales para ayudar a sus músculos centrales.

DÍA
1

Practicar las sentadillas

Ver [vídeo de abdominales](#).

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

DÍA
2

Abdominales y sentadillas

Trabaje en parejas. Una persona hace abdominales y luego toca a la otra persona para que inicie. Alterne entre 5 abdominales y 5 sentadillas.

Hacer 5 rondas.

DÍA
3

Probar otros tipos de abdominales

Ver opción fácil [Abdominales en escala](#).

Practicarlos juntos.

- Aplane el estómago
- Hacer abdominales con las manos



Paso 4 | Desafío

Moverse en un desafío familiar 10 min

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA
1

Desafío familiar

Mire el vídeo [Family Challenge](#).

Siéntese en un círculo uno frente al otro.
Hacer 50 abdominales entre toda la familia.
Una persona comenzará a hacer repeticiones de abdominales y cuando necesite un descanso puede dar un toque a la siguiente persona en el círculo para que continúe.

Después de 50 abdominales, correr en familia a un marcador y luego regresar al punto de partida. Corra al ritmo del corredor más lento. Luego comience las sentadillas nuevamente. Hacer 3 rondas de 50.

DÍA
2

Relevo de color

Elijan juntos un color favorito. Cada persona debe correr y recolectar 5 piezas de ropa u objetos de ese color, una pieza a la vez y llevarlo de vuelta al punto de partida. Correr contra el reloj.

DÍA
3

Desafío familiar

Repita la actividad del **día 1**, pero intente hacer 5 rondas.



Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos **5 min**

Piense en la siguiente pregunta: "¿Cómo puedo desarrollar valentía?" Lea la historia en **Marcos 4** (página siguiente).

DÍA
1

Leer y discutir juntos

Imagínese dentro del barco, ¿cómo cree que se sentiría?

¿Qué piensa sobre Jesús?

¿A qué se enfrenta hoy que le hace sentir de la misma manera que los discípulos?

DÍA
2

Vuelva a leer y discutir juntos

Actuar la historia y usa cualquier cosa cercana para ayudarte.

Cuando las cosas se ponen difíciles, ¿a quién recurre?

¿Qué cree que esta historia nos dice acerca de Jesús?

DÍA
3

Vuelva a leer el versículo de la Biblia

Escriba una situación en la que necesitará valentía en los próximos días. Arrugue el papel y tírelo lo más lejos posible. Al hacerlo, puede orar y pedirle a Dios que esté con usted y le dé valor.

Una historia de valentía

La siguiente es una historia sobre Jesús que se encuentra en el capítulo 4 del Libro de Marcos en la Biblia. Si quiere leer toda la historia, vaya a la Biblia o visite [BibleGateway](#) (o descargue la [aplicación de la Biblia](#)).

Video opcional: Jesús calma la tormenta

Ese día al anochecer, les dijo a sus discípulos:
—Crucemos al otro lado.

Dejaron a la multitud y se fueron con él en la barca donde estaba. También lo acompañaban otras barcas.

Se desató entonces una fuerte tormenta, y las olas azotaban la barca, tanto que ya comenzaba a inundarse.

Jesús, mientras tanto, estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal, así que los discípulos lo despertaron.

—¡Maestro! —gritaron—, ¿no te importa que nos ahoguemos?

Él se levantó, reprendió al viento y ordenó al mar:
—¡Silencio! ¡Cálmate!

El viento se calmó y todo quedó completamente tranquilo.

—¿Por qué tienen tanto miedo? —dijo a sus discípulos—. ¿Todavía no tienen fe?

Ellos estaban espantados y se decían unos a otros:

—¿Quién es este, que hasta el viento y el mar le obedecen?

(Marcos 4:35-41 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 qué podría causarles miedo.

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

DÍA
3

Salud y nutrición

Observar juntos un vaso de agua potable. Es limpia, a menudo es gratis y abundante. Pensar en todas las cosas que el agua nos da.

Investigar por qué el agua es buena para el cuerpo.

Dato: el cuerpo está compuesto principalmente de agua y necesita reemplazar el agua que pierde todos los días.

¿Cuántos vasos de agua necesita beber cada día?



Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia **5 min**

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

DÍA
1

Relevo

Delimitar la longitud del relevo. Cada persona debe hacer el recorrido y tocar al siguiente en la línea. Ejemplos: correr, saltar, pasos laterales, zancadas (lunges), correr de espaldas, etc.

Use un cronómetro para medir el tiempo de cada persona.

Vea el [vídeo de relevos](#).

DÍA
2

Jugar un juego

Jugar un juego activo (o juego de mesa) en familia. ¡Diviértase!

DÍA
3

Camino Ninja

Preparar un nuevo camino 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!





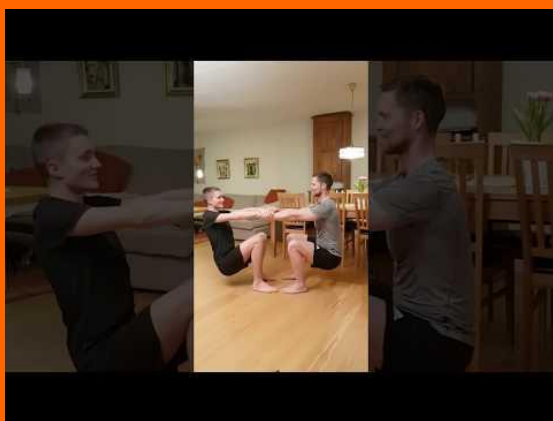
Enlaces de vídeo

Encuentre todos los videos para family.fit en <https://family.fit/> o en el canal de YouTube® de family.fit

Video promocional de family.fit



Video de **family.fit**



Video para móvil de **family.fit**



Por favor, manténgase conectado

Esperamos que hayan disfrutado de este folleto de family.fit. Esto ha sido elaborado por voluntarios de todo el mundo. Usted encontrara 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.

Equipo de family.fit



Web: www.family.fit

Correo electrónico: info@family.fit