



f a m i l i a . e j e r c i c i o . f e . d i v e r t i d o



¿Cómo puedo ser generoso?

¡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 la casa
- Ser creativo e improvisar con lo que tiene

Haga ejercicio varias veces a la semana.

Encuentre un tiempo que funcione para todos.

Dos Grandes Ideas

#1: Tome una foto de su familia haciendo family.fit y publíquela en las redes sociales. Utilice el hashtag #FamilyFit

#2: Piense en una familia que nunca ha hecho family.fit. Háganlo juntos por medio de Zoom® o WhatsApp®.



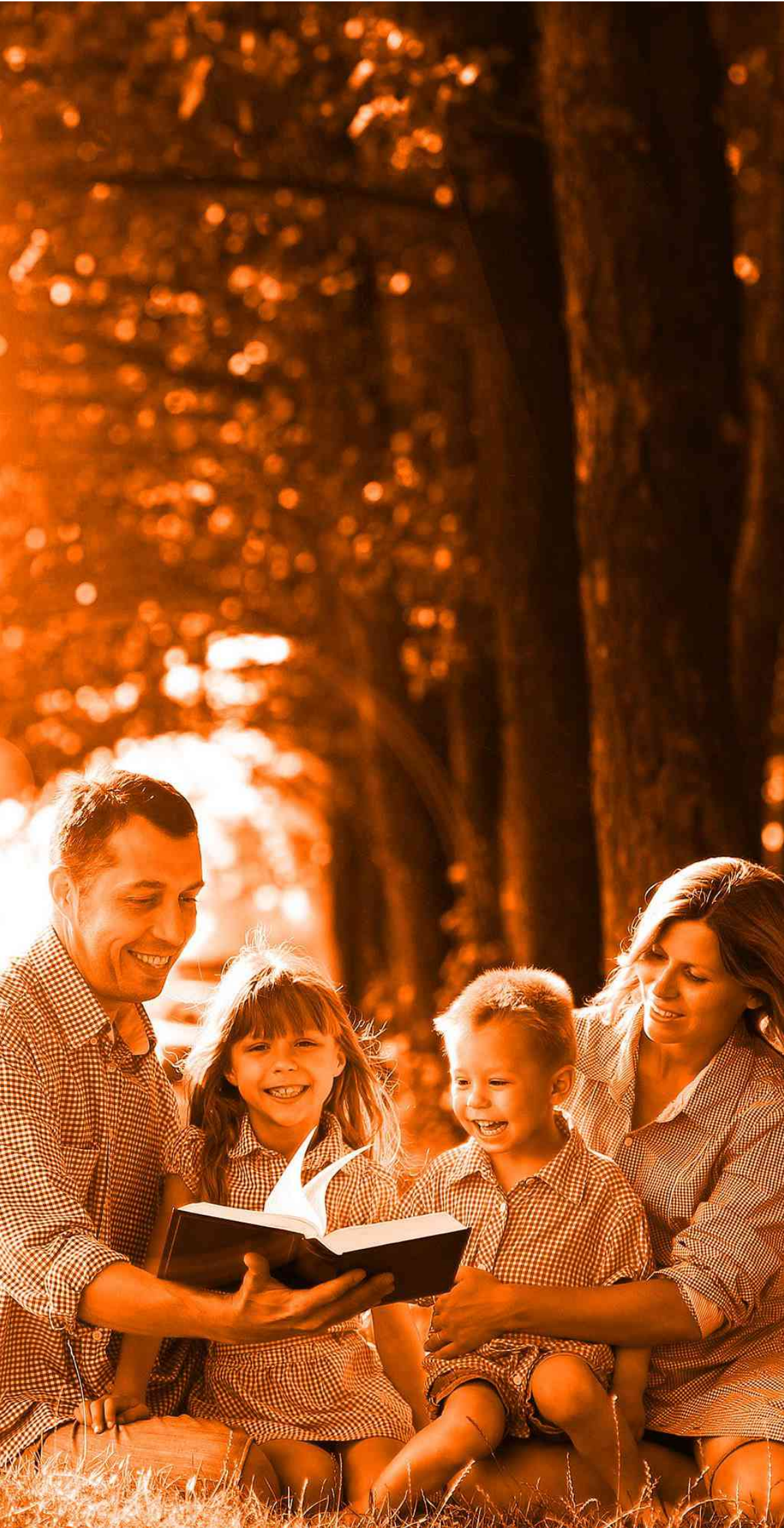
Desafiarse unos a otros

- 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 de **family.fit**.

Establecer metas personales.
Comparar 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: Generosidad

Cómo funciona esto

Como familia, haga algo de **ejercicio físico** 3 días a la semana (*¡aunque una 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 de **family.fit** tiene un **tema**. El enfoque esta semana es ser **generoso**. Cada paso a continuación le ayuda a explorar el tema juntos.

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

Hay **3 opciones** con cada paso, dando **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

Comience moviendo todo el cuerpo **5 min**

Haga los siguientes calentamientos de todo el cuerpo.

DÍA
1

Moverse

Cada ronda debe tener un líder. Comience corriendo alrededor. El líder escoge un nombre y la familia debe moverse así. Mezclarlos. [Ver vídeo](#)

- Sr. Lento - moverse lentamente
- Sr. Rápido - mover rápido
- Sr. Gelatina - agitar todo su cuerpo
- Sr. Al revés - caminar hacia atrás,
- Sr. Saltarín - saltar alrededor
- Sr. Pequeño - agacharse y mantenerse en movimiento
- Sr. Fuerte: muévete flexionando tus músculos
- Sr. Alto - estirar hacia arriba y moverse
- Sr. Cosquillas - agitar los brazos alrededor
- Sr. Feliz - muévete y sonrío

DÍA
2

X-0

Trabajar en dos equipos. Cada equipo tiene un desafío. Por ejemplo 10 saltos. Cuando se completa, dos personas corren y colocan su pieza en el juego de X-0. Continúa con nuevos desafíos.

[Ver vídeo](#)

DÍA
3

Moverse

Repita el día 1.



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 ser generoso?

Ser generoso no se trata solo de dinero.

¿De qué otras maneras podemos ser generosos? ¿Qué es lo contrario de ser generoso?

DÍA
2

Discutir

Comparta algunos ejemplos de generosidad que haya visto o experimentado.

¿Qué cree que sintió la persona generosa? ¿Y el que lo recibe?

DÍA
3

Discutir

¿Puede pensar en un momento en que como familia fueron generoso? ¿Qué les hizo sentir? ¿Ve alguna oportunidad donde podrían ser generosos hoy como familia?



Paso 3 | Moverse

Moverse y hacer “superman” 5 min

Practica el movimiento de supermán para desarrollar la fuerza en los músculos centrales.

DÍA
1

Practicar Superman

Acuéstese boca abajo en el suelo o sobre una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

- Levante los brazos y las piernas a unas 6 pulgadas / 15 cm del suelo (o tan alto como pueda).
- Mantenga la posición durante 3 segundos y lentamente regrese al suelo y relájese.

[Ver vídeo](#)

DÍA
2

Variación Superman

Un brazo/pierna a la vez.

- Acuéstese boca abajo sobre una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).
- Levante el brazo derecho y la pierna izquierda a unas 6 pulgadas/15 cm del suelo (o tan alto como pueda).

- Mantenga la posición durante 3 segundos y relájese.
- Repita con el brazo y la pierna opuesta.

Ver vídeo

DÍA
3

Superman Difícil

Acuéstese boca abajo sobre una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

- Extienda los brazos y piernas tan alto como pueda en direcciones opuestas.
- Alce su brazo derecho y la pierna izquierda hacia arriba y hacia abajo con un pequeño impulso, extendiendo todo el torso.

Alternar los brazos. Ver vídeo



Superman (Izquierda) Reto Familiar de Vasos (Derecha)



Paso 4 | Desafío

Moverse en familia 10 min

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA
1

Desafío familiar

Trabajar en parejas. Tener 6 vasos por pareja. Una persona hace la posición de supermán mientras que la otra persona hace 5 sentadillas. Después de cada ronda, coloque 1 vaso para construir una torre.

Intercambiar roles. Hacer 6 rondas. Intente construir la torre lo más rápido posible. [Ver video](#) (foto en la página anterior).

DÍA
2

Superman Rodando

Tomar turnos para rodar en la posición de supermán de un lado de la habitación al otro mientras llevan un vaso. Ruede sin que las manos y los pies toquen el piso. Continúe hasta construir una torre de vasos.

Elija el tamaño de la torre dependiendo del número de vasos que use.

[Ver video](#)

DÍA
3

Desafío familiar

Repita el día 1. Tome una foto del desafío familiar y publíquelo en las redes sociales. Utilice la etiqueta #Family.fit.



Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos 5 min

Piense en la siguiente pregunta: “¿Cómo puedo ser generoso?” Lea Juan 12:1-8 (página siguiente).

DÍA
1

Leer y discutir juntos

Encuentre un poco de perfume y huela mientras habla de la generosidad en esta historia.

¿Quién fue generoso y por qué? ¿Por qué lo vertió en los pies de Jesús?

¿Cuál fue la reacción de Jesús a esto?

DÍA
2

Vuelva a leer el versículo de la Biblia

¡Dios es generoso! Escriba algunas de las cosas que Dios le ha dado a cada uno de ustedes en hojas de papel separadas.

Encuentre un recipiente para ponerlos.

DÍA
3

Vuelva a leer y discutir juntos

¿Qué le está diciendo Dios a través de esta historia? Comparta algunas de las formas en que sus amigos o familiares han sido generosos con usted.

Prepare un regalo sorpresa para alguien en su familia o a alguien más que usted conoce.

Escritura sobre Ser generoso

La siguiente historia proviene del capítulo 12 del Libro de Juan en la Biblia. Jesús estaba comiendo con buenos amigos que estaban muy agradecidos con Él. Si desea leer más, visite [BibleGateway](#) (o descargue la [aplicación de la Biblia](#)).

Seis días antes de la Pascua llegó Jesús a Betania, donde vivía Lázaro, a quien Jesús había resucitado. Allí se dio una cena en honor de Jesús. Marta servía, y Lázaro era uno de los que estaban a la mesa con él. María tomó entonces como medio litro de nardo puro, que era un perfume muy caro, y lo derramó sobre los pies de Jesús, secándoselos luego con sus cabellos. Y la casa se llenó de la fragancia del perfume. Judas Iscariote, que era uno de sus discípulos y que más tarde lo traicionaría, objetó: —¿Por qué no se vendió este perfume, que vale muchísimo dinero, para dárselo a los pobres? Dijo esto no porque se interesará por los pobres, sino porque era un ladrón y, como tenía a su cargo la bolsa del dinero, acostumbraba a robarse lo que echaban en ella. —Déjala en paz — respondió Jesús—. Ella ha estado guardando este perfume para el día de mi sepultura. A los pobres siempre los tendrán con ustedes, pero a mí no siempre me tendrán

Juan 12:1-8 (NVI)



Paso 6 | Orar

Orar y relajarse 5 min

Tómese el tiempo para reflexionar y orar por los demás.

DÍA
1

Estiramiento y Oración

Use las letras de la palabra “GENEROSIDAD” para hacer una lista de algunas cosas que Dios le ha dado generosamente como familia. Agradézcan juntos a Dios.

DÍA
2

Oraciones cortas

Tome el recipiente del PASO 5 y haga oraciones cortas agradeciendo a Dios por su generosidad. Pídale a Dios que lo ayude a ser generoso en las cosas donde sabe que necesita ayuda.

DÍA
3

Orar y sorprender

Pedirle a Dios que le ayude a pensar en alguien que conozca para sorprenderlo con algo (un regalo, comida, tiempo, etc.) para animarlos. Oren para que sean bendecidos a medida que lo reciban.



Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia 5 min

Jugar juntos en desafíos activos. ¡Diviértanse!

DÍA
1

La mejor puntuación es ...

Coloque sobre una mesa los vasos, y de un puntaje a cada uno. Desde una distancia de 3-4 metros, arroje 5 bolas de papel hacia los vasos. Ganará puntos por cada bola dentro del vaso. Después de 5 rondas, ver quién obtiene la mejor puntuación.

[Ver vídeo](#)

DÍA
2

Ordenando

Ponga una serie de diferentes objetos pequeños (*por ejemplo: semillas, monedas, canicas, pasta, etc.*) en un plato para cada persona. En GO, clasificarlos en diferentes vasos. Ver quién es el más rápido.

[Ver vídeo](#)

DÍA
3

Equilibrio

Cada persona camina hacia el otro lado de la habitación con un libro sobre la cabeza y regresa sin tocarlo.

- Intentar caminando de espaldas.
- Luego intentar con un libro y un vaso de plástico.

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 practicarlos bien. Comenzar lentamente con un 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!





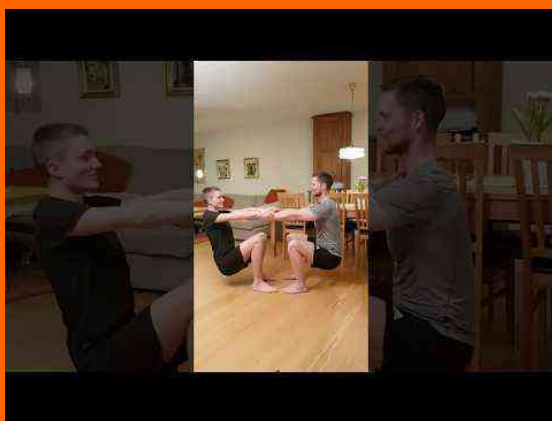
Enlaces de vídeo

Encuentra todos los videos para family.fit en <https://family.fit/> o en él [o en la family.fit del canal de YouTube®](#)

family.fit video promocional



[family.fit de vídeo](#)





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 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