



familia.ejercicio.fe.diversión



**¿Me maravillo acerca de la vida?**

**¡Una vacuna para días aislados!**

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

**Semana**

**9**

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

## Dos grandes ideas

**#1:** Tome una foto de su familia disfrutando de family.fit y publíquela en las redes sociales. Etiqueta con #familyfit

**#2:** Piensa en una familia que nunca ha hecho family.fit. Hazlo juntos en el video 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 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 Maravillarse

### 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 maravillarse. 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!

Ver este vídeo



### 7 Pasos de family.fit



1. Calentamiento



2. Hablar



3. Moverse



4. Desafío



5. Explorar



6. Orar



7. Jugar



# Paso 1: Calentamiento

Inicie moviendo todo el cuerpo: 5 minutos

Haga los siguientes calentamientos de cuerpo entero

## Día 1 — Calentamiento con música

---

Realice lo siguiente durante 60 segundos cada uno:

- Correr levantando las rodillas.
- Rodillas altas a los lados
- Saltos de tijera (alternando pierna al frente y detrás)
- Saltos de tijera (piernas a los lados)

Ver este vídeo.



## Día 2 — Perro de chatarra

---

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todos los participantes saltan dos veces, la persona en el suelo cambia de lugar para que todos tengan la oportunidad de saltar.

Ver este vídeo.



## Día 3 — Calentamiento con música

---

Repetir el Día 1.



## Paso 2: Hablar juntos

Descanse y comience a conversar: 5 minutos

Siéntense juntos y comiencen una breve conversación. Aquí tiene algunas preguntas para iniciar.

### Día 1 — Conversar

---

¿Cómo se sienten cuando ven hacia el cielo por la noche y hay estrellas?

¿Cuántas estrellas creen que hay en el universo?

¿Cuál es el número más grande que se les ocurre?

Juntos, pregúntense por qué Dios hizo tantas estrellas.

### Día 2 — Conversar

---

Piensen en una persona famosa y compartan lo que les gusta de esa persona.

¿Ellos saben quién eres?

¿Quiénes son las personas que se preocupan por usted, y saben lo que le hace especial?

### Día 3 — Conversar

---

¿Tiene un animal como mascota o le gustaría tener uno?

¿Tiene un jardín o quiere uno?

¿Qué responsabilidad implica tener una mascota o un jardín?



## Paso 3: Movimiento

Muévase y haga patinadores de velocidad:  
5 minutos

Practique el movimiento de los patinadores de velocidad para desarrollar fuerza en las piernas y el centro del cuerpo.

### Día 1 — Practicar patinadores de velocidad

---

Practicar patinadores de velocidad. Haga 10 de ellos. Descanse y luego haga 20. Descanse, luego haga 30.

Mire este vídeo.



### Día 2 — Tabata

---

Haga tantos patinadores de velocidad como pueda durante 20 segundos, descanse 10 segundos y luego repita la secuencia 8 veces.

Trate de hacer el mismo número en cada repetición.

Escuche la música tabata.



### Día 3 — Patinadores de velocidad más duro

---

Practique patinadores de velocidad más duro. Hágalos suave y aumente la velocidad. Haga 20. Descanse y haga 20 mas.

Pruebe hacer 20 patinadores de velocidad sobre un objeto. Descanse y haga 20 mas.

Mire este vídeo.





## Paso 4: Desafío

Muévase a un desafío familiar: 10 minutos

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

### Día 1 — Carrera de obstáculos

---

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene adentro o afuera (por ejemplo, correr hacia el árbol/silla, saltar sobre el camino/alfombra, etc.) ¡Séa creativo!

Tome turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Tome el tiempo a cada persona.

Mire este vídeo.



### Día 2 — Toque las rodillas

---

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente tantas veces como pueda en 60 segundos mientras protege las suyas con las manos y la posición del cuerpo. Cambia de pareja.

Mire este vídeo.



### Día 3 — Desafío familiar

---

Párese formando un círculo. Hacer 100 patinadores de velocidad en familia. Una persona inicia y luego toca a la siguiente persona cuando sea necesario. Después de 100 repeticiones, descansa durante 30 segundos y luego vuelve a iniciar los patinadores de velocidad.

Tres series de 100.



## Paso 5: Explore

Exploren juntos la Biblia: 5 minutos

Explore la pregunta de vida - «¿Me maravillo acerca de la vida?» Lea el Salmo 8.

### Día 1 — Lea el Salmo 8 y converse

---

Ponga un cronómetro por 60 segundos y vea quién puede dibujar más estrellas en ese tiempo. ¿Cuál es el total de su familia?

Si contara todas las estrellas, una por segundo, ¡le tomaría más de un trillón de años! ¿Qué le dice esto sobre nuestro Dios Creador?

### Día 2 — Volver a leer y hablar

---

El Salmo dice que Dios piensa en nosotros y se preocupa por nosotros. Piense: Me pregunto qué está pensando Dios de nosotros hoy?

Sabiendo que Dios me cuida y me conoce, ¿cómo me hace sentir esto? Añada palabras para terminar esta frase «Me siento...» y haga un póster junto con su familia.

### Día 3 — Vuelva a leer y hablar

---

En el Salmo, ¿qué responsabilidades nos da Dios a los humanos?

¿Cree que los humanos están haciendo un buen trabajo cuidando de todo lo que Dios hizo? (Considere los versículos 7-8).

¿Qué es una cosa pequeña o grande que podría hacer para ayudar?

# ¿Me maravillo acerca de la vida?

El siguiente pasaje es una canción escrita por el rey David hace unos 3000 años. Aunque era un rey, se sentía pequeño al mismo tiempo que se sentía especial cuando se comparaba a sí mismo con Dios y con lo que Él ha creado. Si quiere leer más, use una Biblia o visite [YouVersion](#).



Señor nuestro Señor, tú nombre es el más maravilloso en toda la tierra! Te trae alabanza por todas partes en el cielo.

De la boca de los niños y de los bebés vienen canciones de alabanza hacia ti. Cantan de tu poder para silenciar a tus enemigos que buscaban venganza.

Miro los cielos que tu formaste con tus manos. Veo la luna y las estrellas que creaste.

Y me pregunto: '¿Por qué la gente es tan importante para ti?

¿Por qué piensas en ellos?

¿Por qué te importan tanto los humanos?

¿Por qué te das cuenta de ellos?'

Pero los hiciste casi como dioses y los coronaste con gloria y honor.

Tú los pones a cargo de todo lo que hiciste. Tu pones todo bajo su control.

La gente gobierna sobre las ovejas y el ganado y todos los animales salvajes.

Ellos gobiernan sobre los pájaros en el cielo y los peces que nadan en el mar.

¡Oh Dios Señor, tu nombre es el nombre más maravilloso de toda la tierra!

*Salmo 8*



## Paso 6: Orar

Orar y enfriamiento físico: 5 minutos

Tómese el tiempo para mirar a su alrededor y orar por los demás.

### Día 1 — Orar y estiramientos

---

Mientras se estira, tome turnos compartiendo algo que le hace pensar en lo grande y grandioso que es nuestro Dios (como una gran montaña o un océano ancho) dígale lo grande que es.

### Día 2 — Orar y maravillarse

---

Dios es lo suficientemente grande para hacer frente a nuestras preguntas. Termine hoy compartiendo algunas de sus preguntas sobre «Me pregunto por qué...».

### Día 3 — Oren juntos basados en el Salmo 8

---

Lean el Salmo 8 juntos y en voz alta, como una oración de alabanza a Dios.



## Paso 7: Jugar juntos

Juegos en familia: 5 minutos

Jueguen juntos con desafíos activos. ¡Diviértanse!

### Día 1 — Espejo espejo

---

Póngase cara a cara con un compañero y traten de copiar todos sus movimientos. Hágalo divertido. Luego intercambie roles.

Mire este vídeo.



### Día 2 — Tiburones

---

Separe algunas «islas» y «barcos» en el suelo (use almohadas, peluches, toallas, etc.) y luego haga que todos salten de un lado a otro sin caer en el agua y sin arriesgar a ser devorados por los «tiburones».

Mire este vídeo.



### Día 3 — Hacer un libro de 'Que me maravilla'

---

Crear un libro «Que me maravilla». Deje que todos almacenen sus grandes ideas y preguntas curiosas en un libro de notas. Tal vez investiguen algunas respuestas juntos. Anime a los niños a seguir haciendo preguntas siempre que algunas respuestas sean difíciles de investigar.

# 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!





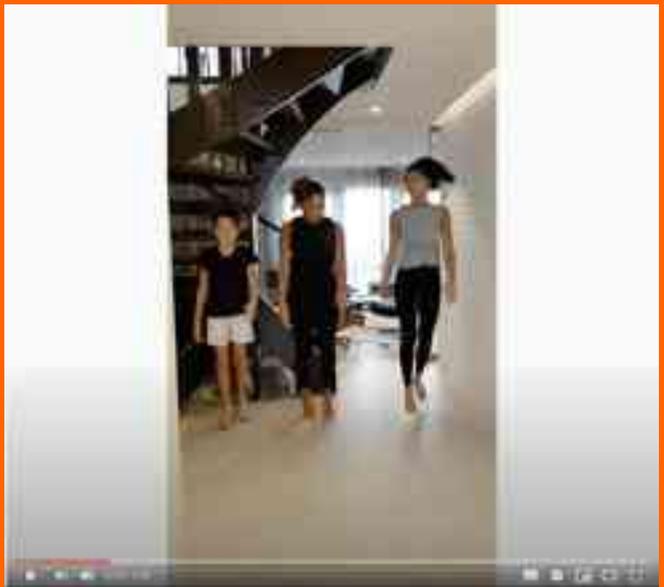
## Enlaces de video

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

## Video promocional



[Video de family.fit](#)



[family.fit de vídeo móvil](#)



## 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](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

*El equipo de Family.fit*



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

Correo electrónico:  
[info@family.fit](mailto:info@family.fit)