

Creciendo Juntos — 2da Semana



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¿Qué nos da alegría?

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo 28:1-8

Encontrando
alegría en el
cambio

Encontrando
alegría cuando
tiene miedo

Encontrando
alegría en Jesús



Calentamiento
físico

Muévase al
compás de la
música

Correr y
agacharse

Relevo de
levantar objetos



Moveirse

Sentadillas

Sentadillas

Sentadillas con
un compañero



Desafío

Tabla y
sentadilla

Carrera de
obstáculos

Siga al líder



Explorar

Dibujo del oído,
el ojo, el
corazón

Vuelva a contar
la historia y
termine la
oración

Actúe la historia
y converse



Jugar

La gran
competencia de
papel

Baloncesto con
Calcetines

Palabras rápidas
del tema

Para iniciar

Ayude a su familia a estar activa esta semana con tres sesiones divertidas:

- Involucre a todos — ¡cualquiera puede liderar!
- Adáptelo a su familia
- Anímense unos a otros
- Desafiándose a sí mismos
- No haga ejercicio si le causa dolor

Comparta family.fit con otros:

- Publique una foto o un vídeo en las redes sociales y etiquete con **#familyfit**
- Practique family.fit con otra familia

Más información al final del folleto.



ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al utilizar este recurso usted acepta nuestros Términos y Condiciones <https://family.fit/terms-and-conditions> tal y como se detallan en su totalidad en nuestro sitio web. Estos rigen el uso de este recurso por usted mismo y por todos aquellos que hagan ejercicio con usted. Por favor, asegúrese de que usted y todos los que hagan ejercicio con usted acepten estos términos y condiciones en su totalidad. Si no está de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos términos y condiciones, no debe utilizar este recurso.



Calentamiento físico

Muévase al compás de la música

Utilice su música favorita. Repita estos movimientos hasta que termine la música:

- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Descanse y converse brevemente.

¿Cuáles han sido algunos acontecimientos o momentos que han cambiado la vida de su familia?

Profundizar: ¿Cuál es la diferencia entre alegría y felicidad?



Sentadillas



Para ver esto en acción haga clic a continuación.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Párese frente a una silla. Doble las rodillas para sentarse ligeramente en la silla. Póngase de pie otra vez.

Haga 10 repeticiones. Repita.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

Ir más duro: hacer las sentadillas sin una silla o añadir series adicionales.



Desafío de tablas y sentadillas

Trabaje con un compañero.

Mientras una persona está en una posición de tabla, la otra se pone en sentadilla.

Cambie de lugar después de 10 sentadillas.



Haga cuatro series.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Ir más duro: Aumente el número de series.



¿Qué nos da alegría?

Lea **Mateo 28:1-8** en la Biblia.

Si necesita una Biblia, vaya a <https://bible.com> o descargue la Biblia App en su teléfono.

Este es un relato de lo que sucedió al inicio del tercer día después de la muerte de Jesús.

Pasaje bíblico — Mateo 28:1-8

Después del sábado, al amanecer del primer día de la semana, María Magdalena y la otra María fueron a mirar la tumba.

Hubo un violento terremoto, porque un ángel del Señor descendió del cielo y, yendo a la tumba, rodó la piedra y se sentó sobre ella. Su apariencia era como un rayo de luz, y su ropa era blanca como la nieve. Los guardias le temían tanto que se estremecieron y se convirtieron como en hombres muertos.

El ángel dijo a las mujeres: «No tengáis miedo, porque sé que estáis buscando a Jesús, que fue crucificado. Él no está aquí; él se ha levantado,

tal como él dijo. Vengan a ver el lugar donde yacía. Entonces, id rápidamente y decid a sus discípulos: «Ha resucitado de entre los muertos y va delante de vosotros a Galilea. Allí lo verán.» Ahora se lo he dicho.»

Así que las mujeres se alejaron del sepulcro, temerosas pero llenas de alegría, y corrieron a contárselo a sus discípulos.

Dibuje una oreja, un ojo y un corazón en pedazos de papel separados. Enumere lo que las mujeres de la historia oyeron, vieron y sintieron en la mañana en que Jesús volvió a la vida.

Recuerden juntos un evento alegre en su familia. Añada palabras para describir este evento en los papeles.

Pasen un objeto el uno al otro, y mientras lo atrapan digan: «Gracias a Dios que... (por ejemplo, el fútbol) me da alegría».





La gran competencia de papel

Dele a todos un pedazo de papel. Escriba en el papel lo que le quita la alegría. Utilice el papel para tres competencias diferentes.

1. Haga un avión de papel y hágalo volar lo más lejos posible. Dé puntos a cada persona.
2. Arrugue el avión de papel en una bola. Cada persona lanza todas las bolas en un cubo a cinco metros de distancia. Vea quién puede obtener el total más alto.
3. Trate de hacer malabares con la mayoría de las bolas de papel. Comience con una, luego dos y así sucesivamente. ¿Quién tiene la puntuación más alta?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, dynamic stream. The background is a solid, light blue color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Consejos para la salud

Beba más agua.

Calentamiento físico



Corriendo y pasando la sentadilla

Juegue 'tag' donde una persona persigue a los demás para etiquetarlos-darles el turno. Quien sea etiquetado hace cinco sentadillas y luego se convierte en el cazador. Continúe por tres minutos.



Descansen y conversen.

¿Qué le hace temer?

Profundizar: ¿Qué le ayuda cuando tiene miedo?



Sentadillas

Haga 10 sentadillas y toque a la siguiente persona. Continúe hasta que haya completado 100 como familia.



Para ver esto en acción haga clic a continuación.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Puede hacer cinco sentadillas, luego pase el turno a la siguiente persona.

Ir más duro: Establecer un total más alto como familia: 150 o 200.



Carrera de obstáculos

Diseñe una carrera de obstáculos dentro de su casa o patio. Use lo que tiene: sillas, mesas, árboles, rocas, caminos y paredes. Tome el tiempo de cada persona a medida que completa el curso de obstáculos.

¿Quién puede pasar el curso más rápido?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Comparta fotos o videos de su carrera de obstáculos en las redes sociales y etiquete con #familyfit.



Encontrando alegría cuando tiene miedo

Lea [Mateo 28:1-8](#) (ver Día 1).

Vuelve a leer la historia. ¿Por qué tenían miedo los guardias? ¿Por qué el ángel le dijo a las mujeres que “no tuvieran miedo”? ¿Cómo podrían las mujeres estar “asustadas pero llenas de alegría”? ¿Podemos ser iguales?

Termine esta oración de dos o tres maneras diferentes y haga de ella su oración: «Gracias a Dios que cuando tenemos miedo, sabemos que...» (Recuerde, la presencia de Dios es el fundamento de la verdadera alegría.)



Baloncesto con Calcetines

Haga una pelota de un calcetín enrollado. Una persona usa sus brazos como canasta para anotar puntos.

Elija tres lugares desde donde lanzar. Todos obtienen tres tiros en cada lugar. Cuente el número de tiros exitosos para encontrar al ganador.



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Consejos para la salud

Beba más agua. Beba pequeños sorbos de agua cuando haga ejercicio.

Calentamiento físico



Relevo de levantar objetos

Coloque 20 objetos en el piso en un extremo de la habitación. Inicie por el otro extremo y compita en parejas para recoger la mayor cantidad de objetos (uno a la vez) en 30 segundos. Dele una oportunidad a todos. Vea quién puede recoger más.

Descanse y converse brevemente.

Cuando escucha buenas noticias, ¿a quién es la primera persona a la que quiere contarle?

Profundizar: ¿Quién le dijo primero las buenas noticias sobre Jesús?



Sentadillas con un compañero

Párese frente a un compañero. Haga sentadillas al mismo tiempo. “Dame 10” una las manos a su compañero al momento de bajar cuando haga la sentadilla.



Haga 10 repeticiones.

En cada sentadilla, tome turnos diciendo una cosa que le da alegría.

Descanse por un minuto e intercambie compañero.

Hágalo tres veces.



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

Ir más duro: Aumente el número de series.



Siga al líder

Ponga su música favorita, corra en círculo.

Una persona es el líder y usa palmadas para comunicar instrucciones:

- Un aplauso - todos ponen una mano en el suelo
- Dos palmadas - dos sentadillas
- Tres palmadas - todos se sienta en el suelo

Cambie de líder después de un minuto.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Encontrando alegría en Jesús

Lea [Mateo 28:1-8](#) de nuevo (ver Día 1).

Actúe la historia e incluya las palabras exactas del ángel.

En el nacimiento de Jesús, los ángeles dijeron que eran “buenas nuevas que traerán gran alegría”. ¿Por qué Jesús trae alegría a muchos?

Coloque un cinturón o cuerda en el piso en forma de boca triste. Piense en alguien que necesita alegría, y diga «*(insertar nombre) necesita algo de alegría*» mientras salta hacia atrás y hacia adelante a través del cinturón cinco veces. Esta es su oración. Termine en el lado que parece una sonrisa.



Palabras rápidas del tema

Siéntese en un círculo. Seleccione un tema como ciudades, países, nombres u objetos. Alguien recita el alfabeto hasta que alguien más diga que se detenga.

Tome turnos para decir rápidamente una palabra sobre el tema que comienza con la letra elegida. Continúe hasta que alguien no pueda pensar en una palabra, luego comience una nueva ronda. Cambie los temas en cada ronda.

Hágalo competitivo si lo desea.

A close-up photograph of a hand holding water under a faucet. The water is falling from the hand, creating a stream. The entire image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Consejos para la salud

Beba más agua. Beba agua antes de comer en lugar de hacerlo después de la comida; entonces comerá menos comida.

Terminología

El **calentamiento físico** es una acción simple que prepara los músculos, el sistema circulatorio y la respiración. Utilice música divertida y de movimiento para sus actividades de calentamiento. Haga distintos tipos de movimientos durante 3-5 minutos.

Los **estiramientos** son menos propensos a causar lesiones cuando se hacen DESPUÉS de los calentamientos. Estire suavemente, manteniendo la posición por 5 segundos.

Los movimientos se pueden ver en los vídeos para que pueda aprender el nuevo ejercicio y practicarlo bien. Inicie lentamente enfocándose en la técnica, esto le permitirá ir más rápido y más fuerte después.

Descanse y recupere después del movimiento energético. La conversación es genial para esto. Beba agua.

El toque es una forma de pasar el ejercicio a la siguiente persona. Puede elegir diferentes formas de «tocar-pasar el ejercicio», por ejemplo, aplaudir o silbar. ¡Usted puede inventarse más formas!

Serie — es un conjunto completo de movimientos que se repiten.

Repeticiones — cuántas veces se repetirá el movimiento en una serie.

MÁS INFORMACIÓN

Web y Videos

Encuentre todas las sesiones en el [sitio web de family.fit](#)

Encuéntrenos en las redes sociales:



Encuentre todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](#)



Cinco Pasos de
family.fit



Video promocional

Manténgase conectado

Esperamos que haya disfrutado de este folleto de family.fit. Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo.

Usted encontrará todas las sesiones family.fit en el sitio web <https://family.fit>.

El sitio web tiene la información más reciente, formas en las que puede dar comentarios, también es el mejor lugar para mantenerse conectado con **family.fit!**

Si ha disfrutado de esto, por favor compártalo con otras personas que deseen participar.

Este recurso se da libremente y está destinado para compartirlo con otros sin costo alguno.

Si desea recibir family.fit como correo electrónico semanal, puede suscribirse aquí:

<https://family.fit/subscribe/>.

Si usted traduce esto a otro idioma, por favor envíenos un email a info@family.fit para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



www.family.fit