

Creciendo Juntos — Semana # 4



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¿Cómo puedo enseñar?**

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



|   | DÍA 1   | DÍA 2  | DÍA 3  |
|---|---|--|--|
| <b>Proverbios<br/>1:1-9</b>   | <b>La sabiduría es<br/>vivir una vida<br/>correcta</b>    | <b>La sabiduría es<br/>escuchar a tus<br/>padres</b> | <b>La sabiduría<br/>es obedecer<br/>a Dios</b>             |
| <br><b>Calentamiento<br/>físico</b> | <b>Salto de tijera<br/>y rodillas altas<br/>corriendo</b> | <b>Muévase al<br/>compás de la<br/>música</b>        | <b>Siga al líder</b>                                       |
| <br><b>Muévase</b>                  | <b>Preparación<br/>de Burpee</b>                          | <b>Burpees</b>                                       | <b>Lanzamiento<br/>de bola<br/>Burpee</b>                  |
| <br><b>Desafío</b>                 | <b>Carrera de<br/>obstáculos</b>                          | <b>Burpees<br/>cronometrados</b>                     | <b>Desafío de<br/>tiempo de<br/>cuatro<br/>movimientos</b> |
| <br><b>Explorar</b>               | <b>Vivir bien y<br/>vivir<br/>correctamente</b>           | <b>Lo que<br/>aprendiste de<br/>tus padres</b>       | <b>Aprender de<br/>Dios ahora</b>                          |
| <br><b>Jugar</b>                  | <b>Luz verde, luz<br/>roja</b>                            | <b>Adivine al líder</b>                              | <b>Búsqueda<br/>del tesoro</b>                             |

# 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
- Animándose 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 etiqueta con **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- 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



## Salto de tijera y rodillas altas corriendo

Haga 10 saltos y 20 rodillas altas. Descanse un minuto entre cada ronda. Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

¿Qué novedad ha aprendido en las últimas 24 horas? ¿Esta semana?

*Profundizar: ¿Qué oportunidad de aprender algo nuevo ha perdido recientemente?*



## Preparación de Burpee

Parte de un burpee está empujando el suelo. Haga tres secuencias de 9 flexiones y 12 sentadillas. Descansa entre secuencias.



*Ir más fácil: Haga solo dos rondas o baje las repeticiones a 5 flexiones y 10 sentadillas.*



## Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar sobre el camino o la alfombra, etc.). ¡Sea creativo! Tome turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Tome el tiempo a cada persona.



[https://youtu.be/3w5H7\\_xTvVY](https://youtu.be/3w5H7_xTvVY)

*Ir más duro: hacer esto como un relevo en dos equipos.*



## La sabiduría es vivir una vida correcta

Lea Proverbios 1:1-9 de la Biblia.

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

Salomón era el hombre más sabio de la Biblia. Escribió proverbios (dichos sabios) para compartir las lecciones importantes que había aprendido. Estas lecciones son principalmente sobre cómo vivir bien y sabiamente.

### Pasaje bíblico — Proverbios 1:1-9

Los proverbios de Salomón, hijo de David, rey de Israel. Para entender sabiduría y doctrina, para conocer razones prudentes, para recibir el consejo de prudencia, justicia, juicio y

equidad; Para dar sagacidad a los simples, y a los jóvenes inteligencia y cordura. Oirá el sabio, y aumentará el saber, y el entendido adquirirá consejo, para entender proverbio y declaración, palabras de sabios, y sus dichos profundos El temor de Jehová es el principio de la ciencia, pero los necios desprecian la sabiduría y la instrucción. Escucha, hijo mío, a la instrucción de tu padre y no abandones la enseñanza de tu madre. Son una guirnalda para adornar tu cabeza y una cadena para adornar tu cuello.

### *Discutir:*

¿Diría usted que está viviendo “bien” ahora? ¿Qué significa vivir en “justicia, juicio y equidad”? Divida un poco de papel en dos columnas encabezadas “BIEN” y «JUSTICIA» y enumere formas de vivir así.

Escriba una oración pidiéndole a Dios que le ayude a ser enseñable. Póngalo debajo de su almohada y ore todas las noches de esta semana.



## Luz verde, luz roja

Todos están en un extremo de la habitación. El “llamador” se para al lado. Cuando la persona que llama dice «luz verde», todos se mueven hacia la línea de la meta. Cuando dice «luz roja» todo el mundo debe detenerse. Si alguien se mueve, vuelve a la línea de salida.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand held palm up, with a stream of water falling from it. The entire image has a strong cyan/blue color cast. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

## Calentamiento físico

## Calentamiento con música

Haga lo siguiente (luego repita):

- 20 saltos de tijera
- 20 saltos de esquí (saltar de lado a lado)



- 10 flexiones contra una pared/valla
- 10 saltos altos



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Comparta dos cosas que aprecie de su padre y de su madre.

*Profundizar: ¿Cuándo la gente se vuelve sabia?*



## Practicar burpees

Comience lentamente y use la técnica correcta. Párese en posición vertical y muévase a la posición de la tabla para hacer una flexión en el piso. Luego salta en el aire y aplauda por encima de su cabeza. Intente hacerlo con un movimiento fluido.

Haga tres burpees y luego descanse. Haga cinco series.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



## Desafío de tiempo Burpee

Elija cuatro áreas en su casa o patio donde todos pueden hacer burpees juntos.

Iniciar un cronometro, correr a la primera zona y hacer 20 burpees. Complete 15 burpees en la segunda zona, 10 burpees en la tercera, y 5 burpees en la cuarta.

Detenga el cronometro.

¿Cuánto tiempo tardó su familia en terminar el desafío?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





## La sabiduría es escuchar a tus padres

Proverbios 1:8-9 habla de aprender de sus padres. Estas lecciones son importantes. Tome turnos para decir lo que ha aprendido de su padre y su madre o de aquellos que lo cuidan. ¡Entonces de algunos «abrazos de agradecimiento»! ¿Qué podría usar para hacer algunos anillos o joyas para usar hoy como recordatorio de las palabras de sus padres?

*Profundizar: ¿Dónde quiere aprender y crecer?*

Tome turnos para poner una mano en el corazón de un miembro de la familia y ore para que Dios crezca un espíritu enseñable dentro de ellos.



## Adivine al líder

Párese formando un círculo.

Una persona sale de la habitación. Elija a alguien para dirigir movimientos físicos, cambiándolos cada 5 a 10 segundos. La persona de afuera regresa y se coloca en el medio del círculo e intenta adivinar quién es el líder. Todos los demás siguen la pista sin ser obvio quién está liderando.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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. The hand is positioned in the center of the frame, with the fingers spread out. The water is clear and bright, contrasting with the blue background.

## Consejos para la salud

Beba más agua. El 70% de las personas no beben suficiente agua cada día.



## Calentamiento físico

### Siga al líder

Una persona es el líder para cada acción. Inicie corriendo. El líder dice un nombre y la familia debe moverse siguiendo el movimiento de la persona nombrada. Mézclelos.

- Sr. Lento - moverse lentamente
- Sr. Apresurado - moverse rápido
- Sr. Gelatina - agitar todo su cuerpo
- Mr. Confusión - caminar hacia atrás
- Sr. Salto - saltar alrededor
- Sr. Pequeño - agacharse y seguir moviéndose
- Sr. Fuerte - moverse flexionando los músculos
- Sr. Alto- estirar y mover
- Sr. Cosquillas - agita los brazos alrededor
- Mr. Feliz - mover y sonreír



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

¿Puede recordar y compartir algunos dichos sabios?

*Profundizar: ¿Cuál es una buena definición de “sabiduría”?*





## Lanzamiento de bola Burpee

Párese de dos a tres metros de distancia frente a un compañero. Lanzar una pelota entre sí sin dejarla caer. Si uno de ustedes deja caer la pelota, haga cinco burpees antes de pasar a la siguiente ronda.

- Ronda 1: Lance y atrape con la mano más débil
- Ronda 2: Párese sobre un pie
- Ronda 3: Cerrar un ojo
- Ronda 4: Acuéstese sobre su espalda

*Ir más fácil: hacer dos burpees para dejar caer la pelota.*



## Desafío del tiempo

Mida el tiempo total que tarda cada persona en completar 10 de cada uno de los siguientes movimientos:

- 10 saltos de montaña
- 10 sentadillas
- 10 tablas arriba-abajo
- 10 burpees



Completa cinco de cada movimiento.

*Ir más duro: hacer dos o más rondas.*



## La sabiduría es obedecer a Dios

Proverbios 1:7 dice que la sabiduría comienza con el temor de Dios. Esto significa inclinarse, respetar y obedecer a Dios. ¿Qué significa para usted inclinarte ante Dios? En una escala de 1-10 ¿qué tan enseñable es usted? a) a Dios; b) a los demás.

*Profundizar: ¿Dónde necesita inclinarse y aprender de Dios en su vida ahora mismo?*

Haga una lista de personas ajenas a su familia por las que está agradecido por lo que le han enseñado. Dé gracias a Dios por ellos.

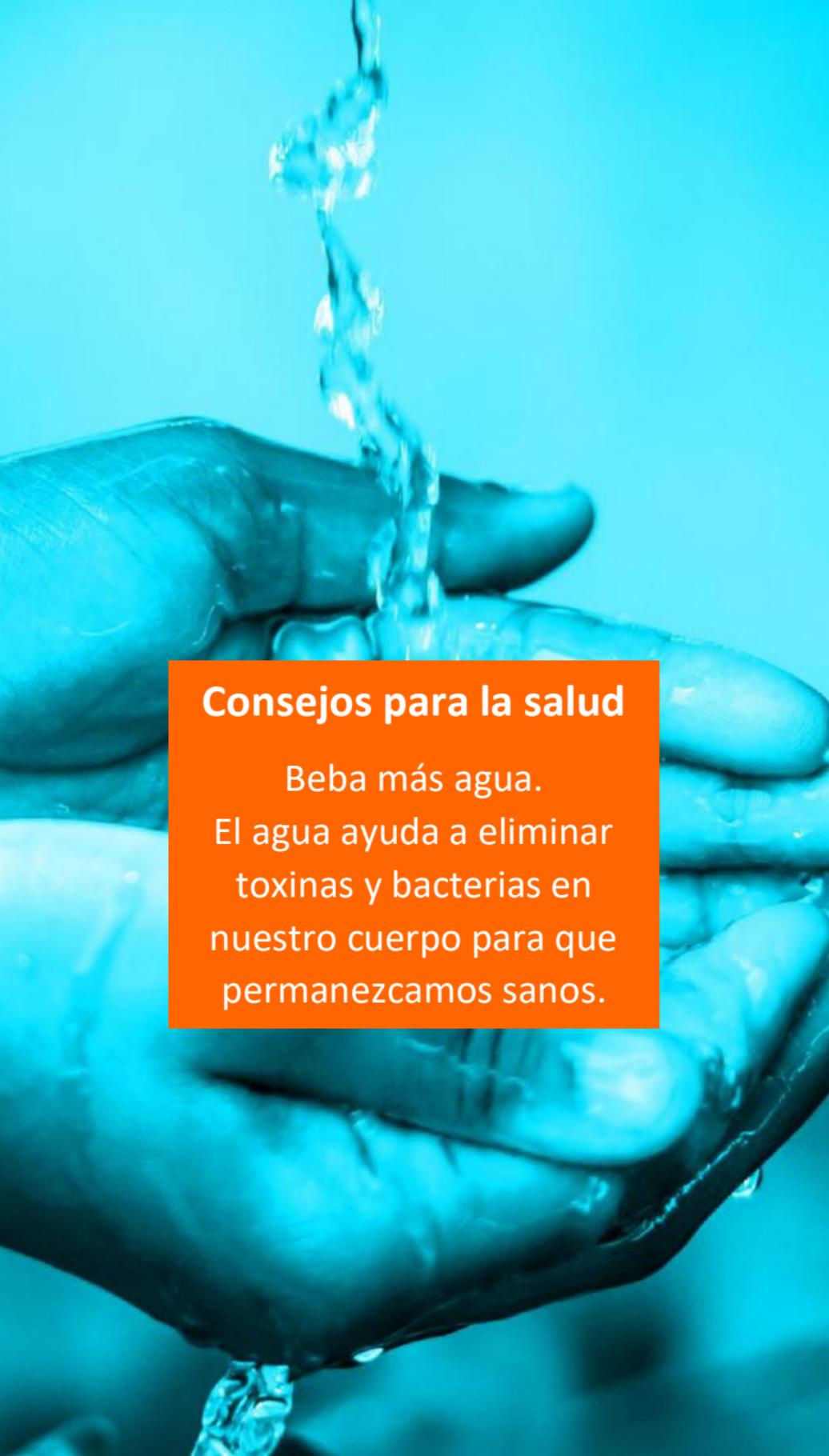


## Búsqueda del tesoro

Ocultar 20 alimentos pequeños en una habitación (por ejemplo, verduras o frutas).

¿Cuántos puede encontrar la familia en tres minutos?

Después de encontrar todos los alimentos, siéntense juntos y discutan cómo se sentía al encontrar la comida. ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué? ¿Cómo es aprender al hacer esta búsqueda del tesoro?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, dynamic flow. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint.

## Consejos para la salud

Beba más agua.  
El agua ayuda a eliminar  
toxinas y bacterias en  
nuestro cuerpo para que  
permanezcamos sanos.

# Terminología

El **calentamiento físico** es una acción simple que prepara los músculos, el sistema circulatorio y la respiración. Utilice música divertida y movida 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 y mantenga la posición durante cinco 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 recupérese** 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](https://family.fit)

Encuéntrenos en las redes sociales:



Encuentre todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



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

Gracias.

El equipo de family.fit



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