

Creciendo Juntos — 5ta Semana



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¿Mi vida tiene un propósito?**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Josué  
1:1-9

Descubriendo  
su propósito

La promesa  
de Dios a su  
familia

Los  
mandamientos  
de Dios



Calentamiento  
físico

Caballos  
galopando

Siga al líder

Ordene al  
ritmo de la  
música.



Muévase

Superman

Superman  
opuestos

Posición de  
Superman



Desafío

Superman y  
escalador de  
montaña en  
parejas

Rol de  
Superman

Tabata de  
Superman y  
Burpee



Explorar

Lea la historia  
y discuta

Vuelva a leer  
la historia y  
haga un  
póster

Vuelva a leer  
la historia y la  
oración con los  
ojos vendados



Jugar

Almohadas  
musicales

Hormigas en  
un tronco

Juego de mesa

# 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

### Caballos galopando

Párese en fila. Con una mano en el aire, galope alrededor de la habitación. Cambie los brazos, vaya rápido, vaya despacio, salte sobre las almohadas, y así sucesivamente. Haga cinco vueltas.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Descanse y platique brevemente.

Tome turnos para hacer preguntas divertidas empezando por «¿Por qué tenemos...?» Pregunte «¿Cuál es su propósito?» Por ejemplo, helados, mascotas...

*Profundizar: ¿Cómo respondería a alguien que preguntó cuál es el propósito de la vida?*



## Superman



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

Levante los brazos y las piernas lo más lejos posible del suelo. Mantenga esta posición durante tres segundos y relájese.

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.

*Ir más duro: Aumente el número de repeticiones.*



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## Desafío en parejas



Trabaje en parejas. Una persona hace que un “superman” con los brazos y las piernas fuera del suelo mientras que la otra persona hace 20 “escaladoras de montaña”.

*Ir más fácil: Relájese y repita el superman.*

*Ir más duro: Aumente el número de escaladores de montaña.*



## Descubriendo su propósito

Lea **Josué 1:1-9** en la Biblia.

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

Moisés, el líder del pueblo de Dios, los israelitas, ha muerto. Josué es elegido para guiar al pueblo de Dios a la tierra que Dios les prometió. Su propósito es claro, pero tenía miedo de entrar en el futuro.

Pasaje Bíblico — Josué 1:1 -9

Después de la muerte de Moisés, siervo del Señor, el Señor dijo a Josué hijo de Nun, ayudante de Moisés: «Moisés mi siervo ha muerto. Ahora bien, tú y toda esta gente, prepárense para cruzar el río Jordán hacia la tierra que estoy a punto de darles: a los israelitas. Te daré todos los lugares donde pisaste, como le prometí a Moisés. Vuestro

territorio se extenderá desde el desierto hasta el Líbano, y desde el gran río, el Éufrates, todo el país Hitita, hasta el mar Mediterráneo en el oeste. Nadie será capaz de oponerse a ti todos los días de tu vida. Como estuve con Moisés, así estaré con vosotros; nunca os abandonaré ni os olvidaré. Sé fuerte y valiente, porque conducirás a estas personas a heredar la tierra que juré a sus antepasados que les daría.

«Sé fuerte y muy valiente. Ten cuidado de obedecer toda la ley que mi siervo Moisés te dio; no te apartes de ella hacia la derecha ni hacia la izquierda, para que tengas éxito dondequiera que vayas. Guarden este Libro de la Ley siempre en sus labios; mediten en él día y noche, para que tengan cuidado de hacer todo lo que está escrito. Entonces serás próspero y exitoso. ¿No te he ordenado? Sé fuerte y valiente. No temáis, no os desaniméis, porque Jehová vuestro Dios estará con vosotros dondequiera que vayáis».

## *Discutir:*

¿Qué propósito le dio Dios a Josué? Aunque el propósito de Josué fue claramente dado a él, a menudo puede ser difícil determinar nuestro propósito. ¿Cuál podría ser un propósito importante para tu vida en este momento?

Pase algún tiempo en silencio, pidiendo a Dios que revele o confirme Su propósito para su vida ahora y en el futuro.



## Almohadas musicales

Coloque almohadas en el piso en un círculo (dos menos que el número de personas).

Una persona se sienta en el medio con los ojos cerrados y toca un instrumento simple (contenedor de arroz, sartén y palo, etc.).

Todo el mundo salta alrededor del círculo e intenta sentarse en una almohada cuando la música se detiene. Quien pierda se convierte en el próximo músico.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



## Consejos para la salud

Reduce el «tiempo de pantalla» de la tecnología.



## Calentamiento físico

### 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 - tres sentadillas
- Tres palmadas - todos se sienta en el suelo

Cambie de líder después de un minuto.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Descansen y conversen.

¿Cómo te sientes cuando alguien cumple una promesa?

*Profundizar: ¿Cómo es cuando alguien rompe una promesa?*



## Superman opuestos



Acuéstese boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman). Levante el brazo derecho y la pierna izquierda lo más lejos posible del suelo. Mantenga esta posición durante tres segundos y relájese. Repita con el brazo y la pierna opuestos.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.

*Ir más duro: Aumente el número de repeticiones.*



## Rol de Superman



Todos se turnan para rodar en la posición de superman de un lado de la habitación al otro mientras llevan una taza. Hágalo sin que sus manos y pies toquen el piso. Continúe mientras construye una torre de vasos. Elija el tamaño de la torre por el número de tazas que use.



[https://youtu.be/vKGI0IRA\\_2s](https://youtu.be/vKGI0IRA_2s)



## La promesa de Dios a su familia

Lea Josué 1:1-9 (ver Día 1).

¿Qué promesas hizo Dios a Josué? ¿Cuál de estas promesas es relevante para nosotros hoy? Muchas de estas promesas eran sólo para Josué en ese momento de la historia, pero una promesa es para cualquiera que crea en Jesús. Encuentra la promesa en Romanos 8:38-39. Escríbalo en un póster con sus propias palabras y colóquelo donde pueda verlo como un recordatorio.

Mientras se sientan alrededor de la mesa de comida juntos cada día, tome turnos para compartir donde notaron que Dios estaba con ustedes hoy.



## Hormigas en un tronco

Todo el mundo está parado en un “tronco” (una línea o un banco). El objetivo es revertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Fije un cronometro.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

*Ir más duro: Aumente la velocidad y mejore su tiempo.*



## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Programe horarios «sin el uso de pantalla» para toda la familia, incluidos los padres.



## Calentamiento físico

### Ordene al ritmo de la música.

Ponga su canción favorita con ritmo rápido. Mientras escucha la música, todo el mundo se mueve rápidamente para recoger las cosas y guardarlas durante unos cuatro minutos.

Comparta un buen consejo que alguien le ha dado.

*Profundizar: ¿Alguna vez ha ignorado los consejos y terminado mal?*



## Posición de Superman



Acuéstese boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman). Levante los brazos y las piernas lo más lejos posible del suelo. Mantenga esta posición durante 10 segundos y relájese durante 10 segundos.

Repita 10 veces.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Haga Superman durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Haga burpees durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Repita esta secuencia. Haga ocho series.

*Ir más duro: Aumente el número de repeticiones en 20 segundos.*



## Los mandamientos de Dios

Lea Josué 1:1-9 de nuevo (vea el Día 1).

Identifique las diferentes órdenes que Dios dio a Josué. Escríbalas en hojas de papel separadas y póngalas separadas en el suelo. Juntos diga cada una en voz alta. ¿Cuál es la más desafiante para usted en este momento? Valla y póngala en el papel. ¿Cuál es un reto para su familia? Párese y discuta.

Encuentre vendas para todos. Muchas personas están buscando un propósito en sus vidas. Algunos se sienten perdidos y en la oscuridad. Póngase las vendas y nombre a algunas personas así conocidas por su familia. Oren por ellos para que encuentren el propósito de Dios para sus vidas.



## Juego de mesa

Muchas familias juegan juegos en el internet. Elija un juego de mesa para jugar en persona juntos.



## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Equilibrar el tiempo de la pantalla con actividades físicas y al aire libre.

# 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)