



familia.ejercicio.fe.diversión



¿En quién confío?

¡Una vacuna para días aislados!

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

Semana

11

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 todos.

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 Confianza

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 la confianza. 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 el siguiente calentamiento de cuerpo entero

Día 1 — Calentamiento de esquinas


Marque las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévase por la habitación al siguiente número. Hágalo dos veces.

1. 10 saltos de tijera
2. 10 Butt kicks (talones tocando los glúteos)
3. 10 Plancha alta a plancha baja
4. 10 sentadillas

Mire este vídeo. 

Día 2 — 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.

Mire este vídeo. 

Sr. Lento — muévase despacio.

Sr. Rápido — muévase rápido.

Sr. Gelatina — agite todo su cuerpo

Sr. Al revéz — caminar hacia atrás

Sr. Saltarín — saltar alrededor

Sr. Pequeño — agacharse y seguir
moviéndose

Sr. Fuerte — moverse y flexionar los
músculos

Sr. Alto — estirarse y moverse

Sr. Cosquillas — agite los brazos alrededor

Mr. Feliz — moverse y sonreír

Día 3 — Calentamiento de esquinas

Repetir el día 1.



Paso 2: Hablar juntos

Descanse y comience a conversar: 5 minutos

Juntos, sentados o parados inicie una breve conversación. Aquí tiene algunas preguntas para iniciar.

Día 1 — Conversar

Es muy especial tener gente en la que se pueda confiar. ¿En quién confiaría para guardar un secreto?

¿En quién confiaría para ayudarle en sus problemas?

¿En quién confiaría para defenderle si otras personas le hicieran pasar un mal rato?

Día 2 — Conversar

¿Alguna vez ha sido defraudado por personas en las que confiaba? ¿Cómo se sintió en ese momento? ¿Cómo se siente ahora?

Día 3 — Conversar

¿Qué hace que un grupo de personas sea digno de confianza? ¿Cree que es el tipo de familia en la que otras familias pueden confiar? ¿Por qué?



Paso 3: Movimiento

Muévase y haga sentadillas: 5 minutos

Practique sentadillas para desarrollar la fuerza de las piernas y el abdomen.

Día 1 — Sentadillas de práctica

Practique este movimiento en parejas. Inicie con 10 sentadillas y tome un breve descanso. Luego haga series de 15, 20 y 25.

Mire este vídeo.



Día 2 — Sentadillas variadas

Versión más fácil: Siéntese en una silla y póngase de pie. Haga 20 repeticiones.

Versión más dura: Saltando y Sentadilla— Baje haciendo una sentadilla normal, pero al levantarse también salte. Haga 20 repeticiones.

Mire este vídeo.



Día 3 — Sentadillas y planchas

Hágalo en parejas. Una persona hace 20 sentadillas mientras que la otra permanece en una posición de tabla-plancha. Alterne entre sentadillas y planchas. Complete tres series.

Ver este vídeo





Paso 4: Desafío

Muévase a un desafío familiar: 10 minutos

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

Día 1 — Sentadillas Unidas

Párense en un círculo tomándose de la mano. Completen 10 sentadillas juntos. Descansen 15 segundos. Repita.

Si puede, complete cuatro series. Al final, dele cinco a todos-high five

Mire este vídeo.



Día 2 — Lance el dado

Obtenga o haga un dado. Complete 80 sentadillas en familia (o más). Cada persona tira el dado y hace ese número de sentadillas. Mantenga un conteo total.

Día 3 — Tic-Tac-Toe (To-Ti-To)

Trabaje en dos equipos. Cada equipo recibe un desafío. Por ejemplo, 10 sentadillas o posición de superman-superhombre. Cuando termine, dos personas corren y colocan su pieza en el juego de tic-tac-toe. Continúe con nuevos desafíos.

Mire este vídeo.





Paso 5: Explore

Exploren juntos la Biblia: 5 minutos

Explore la pregunta de vida: «¿En quién confío?» Lea Hechos 16:25-34 (siguiente página)

Día 1 — Leer y hablar

Lea la historia. ¿Qué cosas le sorprenden? ¿Cómo se sentiría al ser prisionero en una celda llena de gente? ¿Cómo reaccionaría cuando Pablo y Silas empezaran a cantar y orar? ¿Por qué cree que aun confiaban en Dios aun cuando habían sido encarcelados?

Día 2 — Volver a leer y actuar-dramatizar

Elijan roles y actúen la historia. El carcelero está aterrorizado cuando cree que todos han escapado. ¿Por qué confiaba en Pablo y Silas cuando apenas los conocía? Si alguien le preguntara: «¿Qué debo hacer para vivir realmente?» , ¿qué diría?

Día 3 — Vuelva a leer y hablar

El carcelero y su familia depositaron su confianza en Jesús. ¿Pueden pensar en algunas historias del Evangelio que Pablo y Silas compartieron acerca de Jesús y que los convenciera de que El era digno de confianza?

Una historia sobre la confianza

La siguiente historia viene de la Biblia, en el Libro de Hechos capítulo 16. Pablo y Silas son seguidores de Jesús. Fueron encarcelados por personas que les tenían miedo. Si quiere leer más, use una Biblia o visite [YouVersion](#).



Sobre la medianoche, Pablo y Silas estaban orando y cantando... a Dios. Los otros prisioneros no podían creer lo que escuchaban. Entonces, sin previo aviso, un enorme terremoto sucedió! La cárcel tambaleó... todos los prisioneros estaban sueltos. Asustado al despertarse, el carcelero vio todas las puertas sueltas de sus ejes. Asumiendo que todos los prisioneros habían escapado, sacó su espada y estaba a punto de matarse... cuando Pablo lo detuvo: «¡No hagas eso! ... ¡Nadie ha huido!»

El carcelero buscó una antorcha y corrió hacia adentro. Temblando, se derrumbó frente a Pablo y Silas... y preguntó: «Señores, ¿qué tengo que hacer para ser salvo, para vivir realmente?» Dijeron: «Pon toda tu confianza en el Maestro Jesús. ¡Entonces vivirás como estabas destinado a vivir!» ... Continuaron explicándole en detalle la historia del Maestro—toda la familia se unió en esta parte... Era una noche para recordar: Él y toda su familia habían puesto su confianza en Dios; todos en la casa estaban celebrando.

Hechos 16:25-34



Paso 6: Orar

Orar y enfriamiento físico: 5 minutos

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

Día 1 — Orar y enviar un agradecimiento

Gracias a Dios por las personas en las que puede confiar. Envíeles un mensaje de agradecimiento para que sepan que los aprecia.

Día 2 — ¡Podría ser usted!

Es posible que algunas personas en su escuela, lugar de trabajo o en su vecindario no tengan a nadie a quien acudir cuando necesiten ayuda. Ore para que encuentren a una persona digna de confianza. ¡Podrías ser usted!

Día 3 — Celebrar con una canción

Celebre la confianza de Dios creando una canción de acción de gracias. Obtenga contribuciones de todos los miembros de la familia. Grabela y envíeela a un amigo o familia.



Paso 7: Jugar juntos

Juegos en familia: 5 minutos

Jueguen juntos con desafíos activos. ¡Diviértanse!

Día 1 — Carrera de huevos

Haga una corta carrera de obstáculos. En pareja, frente a frente, párese con un huevo hervido u otro objeto pequeño (sosteniendo el objeto con la frente) Llévelo a través del curso de obstáculos y de regreso (sin usar las manos). Si lo deja caer, debe reiniciar la carrera.

Día 2 — Paseo de confianza

Hágalo en parejas. Una persona tiene los ojos vendados mientras la otra da instrucciones para llegar a una meta. Ponga algunos obstáculos para que sea más desafiante.

Mire este vídeo.



Día 3 — Dibuje espalda con espalda

Siéntese en parejas dándose la espalda. Una persona tiene una imagen simple o foto, debe dar instrucciones a la otra para dibujarla (describir) No muestre la foto ni diga lo que es.

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 para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de Family.fit



Web: www.family.fit

**Correo electrónico:
info@family.fit**