



familia.ejercicio.fe.diversión



**¿Mi vida refleja disciplina?**

**¡Una vacuna para días aislados!**

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

**Semana**

**12**

[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 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: Disciplina

### 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 disciplina. 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!

Mire 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 en la esquina

---

Todos trotan al mismo tiempo en las diferente esquinas asignadas a cada persona en la habitación. Una persona corre en diagonal hacia la esquina opuesta, toca a la persona en dicha esquina. La persona en esa esquina corre hacia la otra esquina de forma diagonal. Continúe por dos minutos.

Mire este vídeo.



## Día 2 — Correr en línea

---

Forme una línea, no detrás pero a la par de cada persona.

Salte una vez en el punto de partida y trote hasta el punto intermedio.

En el punto intermedio, corra de espaldas hacia el punto de inicio.

Salte una vez y trote a la línea final.

Salte de nuevo y trote de regreso al punto intermedio, luego vuelva a la línea final.

Regrese al punto de partida y repita.

Mire este vídeo.



## Día 3 — Calentamiento en la esquina

---

Repita el Día 1 levantando las rodillas.



## 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

---

¿Alguna vez le ha ido bien en el deporte, la escuela, el trabajo o la amistad? ¿Cómo se sintió cuando el éxito fue inesperado? ¿Cómo se sintió cuando se esforzó en hacer las cosas bien?

### Día 2 — Conversar

---

Elija uno o dos objetivos familiares para este año. Por ejemplo: camine durante tres días a la semana, haga un favor a algún vecino, aprenda una nueva receta. ¿Cómo necesita usted «esforzarse hacia» ellos? ¿Quién lo mantendrá enfocado?

### Día 3 — Conversar

---

Tendrá que ser disciplinado para alcanzar la meta de su familia. ¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para asegurarse de no distraerse? ¿Requiere algunos sacrificios?



## Paso 3: Movimiento

Muévase y haga down-ups:  
(Abajo-arriba) 5 minutos

Practique los down-ups para desarrollar fuerza en las piernas y en el centro del cuerpo.

### Día 1 — Práctica de down-ups

---

Inicie con las manos y los pies en el suelo, camine o salta con las piernas hacia atrás para que su cuerpo esté en línea recta. Para levantarse, camine o salte, trayendo sus piernas cerca de sus manos y luego póngase de pie. aplauda con las manos extendidas arriba de su cabeza.

Haga 5 down-ups y luego descansa.

Haga tres repeticiones.

Mire este vídeo. 

### Día 2 — Down-ups

---

Haga cinco down-ups y toque a la siguiente persona. Continúe hasta que juntos hayan completado 50.

Mire este vídeo. 

### Día 3 — Down-ups en parejas

---

Una pareja hace cinco down-ups juntos y luego le toca a la otra pareja. Repita. Intente hacer todos los down-ups que pueda en 90 segundos.

Mire este vídeo. 



## Paso 4: Desafío

Muévase a un desafío familiar: 10 minutos

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

### Día 1 — Desafío familiar

---

Escriba etiquetas para los seis movimientos siguientes, (una en cada tarjeta) colocando las tarjetas en un círculo. Una persona gira una botella y hace el movimiento al que apunte la botella. Toque al siguiente miembro de la familia.

Desafío: 120 movimientos en familia. Cinco Lunges (zancadas), cinco flexiones, 10 sentadillas, 10 abdominales, 10 rodillas altas corriendo.

### Día 2 — Relevé de color

---

Elijan un color favorito. Cada persona debe correr y recoger cinco piezas de ropa u objetos de ese color, una pieza a la vez, y traerlo de vuelta al punto de partida. Carrera contra el reloj.

### Día 3 — Toque las rodillas

---

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo.

Cambie de pareja.

Mire este vídeo.





## Paso 5: Explore

Exploren juntos la Biblia: 5 minutos

Explore la pregunta de vida — «¿Mi vida refleja disciplina?» Lea 2 de Timoteo 2:5 y Filipenses 3:13-17 (siguiente página)

### Día 1 — Leer y hablar

---

En la época de Pablo, el atletismo era popular. Para ganar, la persona tenía que ser disciplinado entrenando duro y manteniendo las reglas.

¿Qué reglas no están escritas en su familia y barrio?

¿Qué pasa si estás no se cumplen? ¿Por qué tenemos reglas?

### Día 2 — Volver a leer y actuar-dramatizar

---

Todos cometemos errores. Pablo tuvo que 'olvidar lo que dejó atrás.' ¿Qué error suyo es difícil de 'olvidar'? Esos errores pueden impedir que nos enfoquemos. ¿Qué restauración necesita para ayudarle a seguir adelante?

### Día 3 — Vuelva a leer y hablar

---

Pablo dice que el mejor premio es conocer bien a Jesús. Esto requiere disciplina. ¿Por qué cree que este fue el principal objetivo de Pablo?

¿Cuál es su objetivo principal en la vida?  
¿Le ayudará a usted y a los demás?

# Escritura acerca de ser disciplinado

Los siguientes versículos provienen de dos cartas en la Biblia escritas por el Apóstol Pablo. Si quiere leer más, use una Biblia o visite YouVersion.



Pablo escribió estas palabras a un joven amigo llamado Timoteo para animarlo a permanecer enfocado en Jesús:

«Así mismo, el atleta no recibe la corona de vencedor si no compite según el reglamento».

*2 de Timoteo 2:5 NVI*

Y escribió estas palabras a la iglesia de Filipos:

«Pero una cosa hago: Olvidando lo que está detrás y esforzándome hacia lo que está por delante, sigo hacia la meta de ganar el premio por el que Dios me ha llamado hacia el cielo en Cristo Jesús...

Unidos siguiendo mi ejemplo, hermanos y hermanas, y así como nos tenéis como modelo, manténgan los ojos en aquellos que viven como nosotros.»

*Filipenses 3:13-17 NVI (abreviado)*



## 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 estiramientos

---

Siéntese en silencio. Piense en las veces que ha infringido deliberadamente las reglas, incluso cuando nadie se ha dado cuenta. Cuénteles a Dios sobre eso. Si lo siente, pídale que le perdone y le ayude a cambiar. ¡El lo hará!

### Día 2 — Una nota de 'Lo siento'

---

Cada persona toma un pedazo de papel. Escriba o dibuje sobre un error que cometió o que lastimó a alguien. Tenga valor para decir lo siento. Luego rompa el papel en pedazos y diga «se acabó». «Sigo adelante» encuentre una manera de ser un ejemplo positivo para unos y otros.

### Día 3 — Orar para crecer

---

Comparta una idea de la lectura de la Biblia de esta semana que le impactó, y diga cómo le ayudará si la implementa.

Este podría ser su objetivo para la semana. ¡Ahora es el momento de la autodisciplina!



## Paso 7: Jugar juntos

Juegos en familia: 5 minutos

Jueguen juntos con desafíos activos. ¡Diviértanse!

### Día 1 — Telaraña

---

Haga un obstáculo de telaraña con cuerda o cinta. Diseñelo con espacios para atravesar la telaraña. Ahora, como familia, vamos a ayudarnos unos a otros a atravesar la telaraña sin tocar la cuerda.

### Día 2 — 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.

Mire este vídeo. 

### Día 3 — Siga mi aplauso

---

Alguien crea un patrón de aplausos. Todos escuchan atentamente y siguen el patrón. Tome turnos para liderar.

# 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!





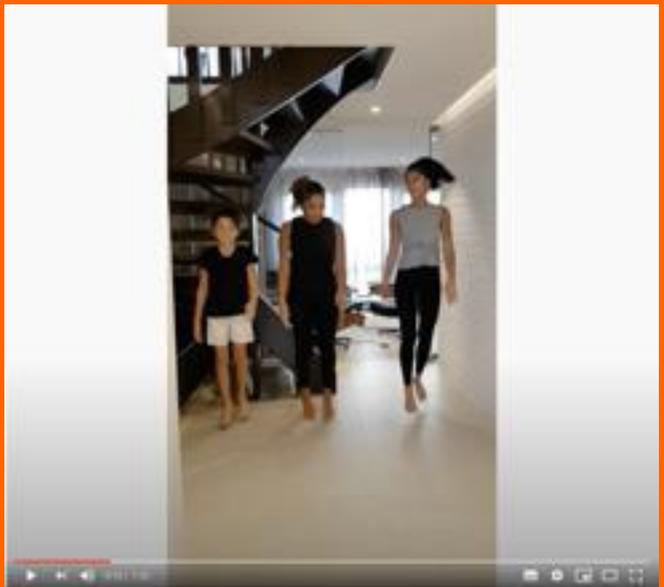
## Enlaces de video

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)