

Creciendo Juntos — 10a Semana



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¿Soy honesto?

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

2 Reyes
5:20-27

La
deshonestidad
es tortuosa

La
deshonestidad
es decir
mentiras

La
deshonestidad
tiene
consecuencias



Calentamiento
físico

Agarre el objeto

Siga al líder

Calentamiento
con música



Muévase

Sentadillas

Sentadillas

Sentadillas



Desafío

Un sorteo de
desafío de
flexiones

Marca de
sentadillas

Carrera
arrastrando las
caderas



Explorar

Lea la historia y
actúe

Lea
nuevamente la
historia y haga
un pacto de
honestidad

Lea
nuevamente la
historia y
enumere las
consecuencias



Jugar

Desafío del
dulce

Memoria de
secuencia

Hormigas en un
tronco

Para iniciar

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

- 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 etiquete 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



Agarre el objeto

Párese en un círculo con un objeto en el centro del piso. Comience en una posición de cuclillas. Un líder da señales al azar como «cabeza», «hombro», «rodillas». Si el líder dice «cabeza», todos se tocan la cabeza, y así sucesivamente. Cuando el líder dice «objeto», gana el primero en agarrarlo del piso. Todos los demás hacen tres saltos de tijeras.

Haga cinco series.

Descanse y platique brevemente.

¿Qué significa ser honesto?

Vaya más profundo: ¿Cree que la honestidad es algo que viene naturalmente?



Sentadillas



Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Enrice su cuerpo hacia sus rodillas para «sentarse». Volver a la posición inicial.

Trabaje en parejas. Una persona hace abdominales mientras que la otra sostiene sus pies hacia abajo. Alternar entre cinco abdominales y cinco sentadillas.

Complete cinco repeticiones.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Un sorteo de desafío de flexiones

Escriba las siguientes tareas en pequeños trozos de papel, doble el papel y colóquelo en un recipiente:

- 5 abdominales
- 10 abdominales
- 15 abdominales
- 20 abdominales
- Dele un abrazo a alguien.
- Dele a alguien un dame cinco
- Dele un masaje a alguien
- Consiga un vaso de agua para todos

Tómense turnos para echar un sorteo y realizar la tarea elegida. Ayúdense unos a otros según sea necesario.

Vaya más duro: Aumente el número de abdominales.



La deshonestidad es tortuosa

Lea **2 Reyes 5:20-27** en la Biblia.

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

Naamán, un líder rico, fue sanado de una enfermedad de la piel cuando el profeta Eliseo le dijo que se lavara en el río Jordán. Naamán quería agradecer a Eliseo con un don, pero Eliseo se negó porque fue Dios quien había sanado a Naamán. Gehazi, el sirviente de Eliseo, se dio cuenta de que podía beneficiarse así que tomó la iniciativa de obtener algo de Naamán. Mire lo que pasa después.

Pasaje bíblico — 2 Reyes 5:20-27

Gehazi era siervo de Eliseo, varón de Dios. Gehazi se dijo a sí mismo: “Mi señor fue demasiado simple con Naamán desde Aram. Debería haber aceptado el regalo que Naaman trajo. Voy a ir tras él. Voy a conseguir algo de él. Y eso es tan seguro como que el Señor está vivo.”

Gehazi se apresuró a alcanzar a Naamán. Naamán lo vio corriendo hacia él. Así que bajó del carro para saludarlo. «¿Está todo bien?» Preguntó.

“Todo está bien,” contestó Gehazi. «Mi señor me envió a decir: “Dos jóvenes del grupo de los profetas acaban de venir a mí. Vienen del país montañoso de Efraín. Por favor, dales 75 libras de plata y dos conjuntos de ropa.”

Desearía que tomaras el doble de la plata, le dijo Naamán. Le rogó a Gehazi que lo aceptara. Entonces Naaman ató 150 libras de plata en dos bolsas. También le dio a Gehazi dos conjuntos de ropa. Se lo dio

todo a dos de sus propios siervos. Lo llevaron adelante de Gehazi. Gehazi llegó a la colina donde vivía Eliseo. Entonces los siervos entregaron las cosas a Gehazi. Los guardó en la casa de Eliseo. Envió a los hombres y se fueron, y luego regresó a la casa. Se paró frente a su amo Eliseo.

«Gehazi, ¿dónde has estado?» Eliseo preguntó.

No fui a ninguna parte, contestó Gehazi.

Pero Eliseo le dijo: ¿No fue mi espíritu contigo? Sé que el hombre bajó de su carro para saludarte. ¿Es el momento de que aceptes dinero o ropa? ¿Es el momento de tomar olivares, viñedos, rebaños o rebaños? ¿Es el momento de aceptar esclavos masculinos y femeninos? tu y tus hijos después de usted tendrán la enfermedad de la piel de Naamán para siempre.» Entonces Gehazi dejó a Eliseo. Y tenía la enfermedad cutánea de Naaman. Su piel se había vuelto blanca como la nieve.

Discutir:

¡Esta historia está hecha para un drama!
Consigan disfraces sencillos y actúen juntos
la historia.

¿Qué plan deshonesto ideó Gehazi?

Hágase la pregunta: ¿Soy honesto?

¿Qué partes de su vida no se viven con
honestidad o sinceridad? En silencio, pídele
a Dios que le revele eso. Pase unos
momentos orando.



Desafío del dulce

Siéntese en un círculo en el suelo con un tazón de dulces delante de cada persona y un tazón vacío un metro detrás.

Sin mirar, cada persona lanza los dulces uno por uno en el tazón detrás de ellos.

Dar un punto por cada dulce que este en el tazón. Ver quién gana.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Consejos para la salud

Coma bien.



Calentamiento físico

Siga al líder

Elija a una persona como líder para cada secuencia y empiece por correr. El líder nombra un movimiento y la familia debe moverse así. Mezcle los movimientos. Hágalo tres veces.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Descansen y conversen.

¿Hay tal cosa como una *mentira pequeña* o una *gran mentira* ?

Más profundo: Aparte de las palabras, ¿en qué otras maneras mentimos?



Sentadillas



Siéntese en un círculo uno frente al otro. Hagan 50 abdominales en familia. Una persona empieza. Toque a la siguiente persona cuando necesite un descanso. Después de 50 abdominales, corra en familia hacia un marcador y de regreso. Corra al ritmo del corredor más lento. Inicie haciendo abdominales de nuevo.

Haga tres sets de 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Ir más duro: Aumente el número de series.



Marca de sentadillas



Encuentre un espacio donde todos puedan correr. Una persona es el 'etiquetador' que persigue a todos para etiquetarlos. Cuando alguien es etiquetado, se detienen y hacen tres sentadillas. Luego se convierten en el nuevo etiquetador.

Juegue durante tres minutos o hasta que todos estén agotado.

Vaya más duro: juegue durante cinco minutos.



La deshonestidad es decir mentiras

Lea 2 Reyes 5:20-27.

Tómense turnos para hacer dos declaraciones a su familia: una declaración verdadera y la otra falsa. El resto de la familia decide cuál es la mentira.

Lea la historia de la Biblia de nuevo buscando las dos mentiras que Gehazi dijo. ¿Por qué le mintió a Naamán y a Eliseo?

¿Por qué contamos mentiras? ¿Cuándo a veces «estiramos la verdad»?

Trabajen juntos para hacer un *Pacto de Honestidad Familiar*. Escriba tres ideas que expresen el valor de la honestidad en su familia. Use estos como un enfoque de oración juntos.



Memoria de secuencia

Todos se enfrentan a un líder que piensa en tres o más movimientos de entrenamiento diferentes en una secuencia (por ejemplo, Saltos de tijeras, estocadas, trotar). El líder demuestra la secuencia de movimientos y los otros imitan la rutina en el orden correcto lo más rápido posible. Quien complete la secuencia primero correctamente se convierte en el siguiente líder.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Ir más duro: Incluya más movimientos en la secuencia.



Consejos para la salud

Coma bien. Incluya a los niños en una lista para ayudar a preparar cada comida familiar.



Calentamiento físico

Limpieza con música

Ponga su canción favorita con ritmo rápido.

Mientras la música suena, todos se mueven rápidamente para recoger las cosas y guardarlas durante dos minutos (reúna la ropa para lavar, ordene el patio, guarde los juguetes y libros).

Descanse y platique brevemente.

¿Cual es el resultado de ser honesto?

Vaya más profundo: ¿Cuáles son las consecuencias de ser deshonesto aunque no lo descubran?



Sentadillas



Haga tantas abdominales como sea posible en 60 segundos. Hágalo tres veces.

Trate de batir su récord personal cada vez.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones en cada set.



Carrera arrastrando las caderas

Siéntese en el suelo con las piernas rectas al frente. Mueva las piernas alternativamente hacia adelante durante cinco metros. En la marca de cinco metros, gire y gatee como un oso de vuelta a la salida. Haga tres abdominales entre cada secuencia.

Hágalo tres veces.

¡Hágalo como competencia!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Ir más duro: Aumente la distancia a ocho metros.



La deshonestidad tiene consecuencias

Lea 2 Reyes 5:20-27.

Tómese turnos para leer una frase de la historia de la Biblia. Después de cada frase, llame Honesto o *Deshonesto* dependiendo de lo que pasó en la historia.

¿Cuál fue la consecuencia de la deshonestidad de Gehazi?

Haga un póster encabezado con dos columnas: **Honestidad** y **Deshonestidad** . Enumere las consecuencias que fluyen de cada uno.

Nombre y ore por los miembros de su comunidad o nación que hayan actuado de manera deshonesto. Pídale a Dios que les ayude a ser veraces y a honrar a Dios.



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/nWuc8srcbGE>



Consejos para la salud

Coma bien. Beba agua
antes de la comida para
que coma menos.

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 para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



www.family.fit