

Creciendo Juntos — 7ma Semana



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¿Soy un jugador que valora el trabajo en equipo?

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Rut 2:2-7,
17-18

Dependen
unos de otros

Contribuir al
equipo

Ser generoso
con los
demás



Calentamiento
físico

Paseo de oso
y cangrejo

Calentamiento
en equipo

Sombras de
boxeo



Muévase

Patinadores
de velocidad

Patinadores de
velocidad

Patinadores
de velocidad
más duros



Desafío

20,15,10 y 5

Carrera de
patinadores de
velocidad

Carrera de
obstáculos



Explorar

Lea la historia
y discuta la
dependencia

Actúe la
historia y
encuentra un
tazón

Vuelve a leer
la historia
con un tazón
y monedas



Jugar

Carrera de
obstáculos
con carretilla

Enredados

Camine por
la línea

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



Paseo de oso y cangrejo

Camine como oso a través de la habitación y de regreso camine como cangrejo. Haga cinco vueltas.

Paseo de oso - Camine boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

Paseo de cangrejo - Camine boca arriba con los pies y las manos en el suelo.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Descanse y platique brevemente.

Nombre a alguien o algo que dependa de usted (una persona, mascota, o incluso una planta). ¿Para qué dependen de usted?

Profundice: nombre a alguien de quien dependa y por que depende de esta persona.



Patadores de velocidad



Comience lentamente y aumente la velocidad y haga que los movimientos sean fluidos.

Practique patadores de velocidad para desarrollar la fuerza de las piernas y el abdomen. Haga seis. Descanse y luego haga 12. Descanse otra vez y haga 18.

Ir más duro: Aumente las repeticiones a 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 y 5

Comience con “cinco altos” y luego haga:



- 20 saltos de tijera
- 15 patinadores de velocidad
- 10 flexiones
- 5 sentadillas

Termine «dando la mano el uno al otro - high fives».

Haga tres rondas sin descanso entre ellos.

Ir más duro: Aumente el número de rondas.



Los buenos jugadores del equipo dependen unos de otros

Lea **Rut 2:2 -7, 17-18** en la Biblia.

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

Después de 10 años en el país de Moab, Noemí regresa a Belén con su nuera viuda, Rut. El esposo de Noemí, Elimelec, y sus dos hijos habían muerto. Rut es su única compañera. Rut sale a trabajar por alimento para comer.

Pasaje bíblico — Rut 2:2-7, 17-18

Rut, la Moabita dijo a Noemí: Déjame ir a los campos de cosecha a ver si alguien en su bondad me permite recoger las espigas de grano dejadas atrás.

Noemí le dijo: «Adelante, hija mía». Así que salió, entró en un campo y comenzó a buscar detrás de los cosechadores. Resultó que estaba trabajando en un campo perteneciente a Boaz, que pertenecía al clan de Elimelec.

Justo entonces Boaz llegó de Belén y saludó a los cosechadores: «¡El Señor esté contigo!»

«¡El Señor te bendiga!» contestaron.

Boaz preguntó al supervisor de sus cosechadores: «¿A quién pertenece esa joven?»

El supervisor respondió: —Ella es la moabita que regresó de Moab con Noemí. Ella dijo: —Por favor, déjame recoger y juntar entre las gavillas detrás de las cosechadores. Ella entró en el campo y se ha quedado aquí desde la mañana hasta ahora, excepto por un breve descanso en el refugio».

Así que Rut se quedó en el campo hasta la tarde. Así que Rut recogió cebada allí todo el día y cuando la desgranó por la tarde, llenó

toda una canasta. La llevó de vuelta a la ciudad, y su suegra vio cuánto había reunido. Rut también sacó y le dio lo que le había sobrado después de haber comido lo suficiente.

Discutir:

Trate de leer la historia para que cada papel sea leído por una persona diferente.

Encuentre cuatro objetos en su casa que se pueden apilar uno encima del otro.

Etiquetar cada uno con el nombre de alguien de la historia. Agregue cada contenedor a la torre a medida que responda estas preguntas:

1. ¿De quién dependen?
2. ¿Para qué dependen de ellos?

Ponga y escuche la canción «Lean On Me» si la tiene o sabe.

Apóyense unos en otros mientras juntos piden a Dios que ayude a cada uno de ustedes a ser jugadores de equipos confiables.



Carrera de obstáculos con carretilla

Armar una pista de obstáculos que incluye algunos giros. Trabajar en parejas para moverse por el camino en una carrera con carretillas.

Tome el tiempo de cada equipo.
Intercambie lugares y hágalo de nuevo.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



Consejos para la salud

Reduzca el «tiempo de pantalla» uso de tecnología.



Calentamiento físico

Calentamiento en equipo

Haga una forma (cuadrada o hexagonal) o una palabra especial usando los cuerpos de todos en la familia. Luego haga estos calentamientos:

- 20 saltos de montaña
- 20 corriendo en el mismo lugar con rodillas elevadas
- 20 patadas en el talón
- 20 saltos de tijera

Hágalo tres veces. Luego haga la forma o la palabra de nuevo.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Descansen y conversen.

Nombre algunos de sus jugadores deportivos favoritos.

Profundizar: ¿Qué aportan al equipo?



Patinadores de velocidad



Practicar patinadores de velocidad. Haga 10 de ellos. Descanse y luego haga 20. Descanse y luego haga 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Hacerlo más difícil: Aumente el número de repeticiones a 40, 50 o 60.



Carrera de patinadores de velocidad de velocidad

Cuente cuántos patinadores de velocidad puede hacer en dos minutos.

Descanse dos minutos.

Luego párese en una línea (cuerda) y saltar de estas maneras:

- 20 hacia adelante/atrás
- 20 de lado a lado

Complete dos rondas.

Ir más duro: hacer más rondas.



Los buenos jugadores del equipo contribuyen a la familia

Leer Rut 2:2-7 y 17-18

Actúe la historia, eligiendo un accesorio para cada personaje. Hable sobre lo que cada persona contribuye en la historia. Escriba cada sugerencia en un pedazo de papel y colóquela en un recipiente de la cocina. ¿Qué otros ingredientes hacen una buena receta para un equipo? Escríbalos y agréguelos al tazón también.

Nombre y agradezca a Dios por lo que cada miembro de su familia contribuye a su Equipo Familiar.



Enredados

Párese en un círculo hombro con hombro. Extienda su mano derecha y agarre la mano derecha de otra persona. Haga lo mismo con la mano izquierda.

Haga un trabajo unido para desenredarse, manteniendo las manos conectadas en todo momento.



https://youtu.be/qx4oek_lius



Consejos para la salud

Asegúrese de que los padres estén presentes cuando los niños estén en las pantallas.



Calentamiento físico

Sombras de boxeo

Realice 30 segundos de «bombas Rocky» (patadas en el talón mientras bombean los brazos sobre la cabeza).

Haga 30 segundos de 'sombra box' (pies separados a la anchura de los hombros en una posición estable y luego arroje golpes alternos).

¡Para mayor seguridad!

Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

¿Ha sido, o ha visto a alguien ser generoso esta semana?

Profundizar: ¿Cómo puede ser más generoso hoy?



Patinadores de velocidad más duros



Practique patinadores de velocidad más duro. Hágalos con un objeto como una cuerda o un libro en el suelo que tiene que pasar por encima.

Hágalos suave y aumente la velocidad. Haga 20. Descanse y haga 20 mas. Repita.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Ir más duro: hacer más rondas o hacerlas más rápido.



Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera. Por ejemplo, correr al árbol/silla, saltar sobre el camino/alfombra, y así sucesivamente. ¡Sea creativo! Tome turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Tome el tiempo a cada persona.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

Ir más duro: Aumente la velocidad a través de la carrera de obstáculos o lleve un peso extra.



Ser generoso con los demás

Leer Rut 2:2-7 y 17-18

Encuentre un tazón y algunas monedas. Vuelva a leer la historia. Busque las formas en que cada personaje estaba siendo generoso (o pregunte ‘¿Cuál fue el costo para cada persona?’). Cuando los llame, deje caer una moneda en el tazón. Ser generoso cuesta algo. (¿Puede regalar sus monedas hoy?)

Invite a cada miembro de la familia a decir cómo pueden ser un generoso jugador de equipo esta semana.

Ore el uno por el otro.



Desafío de caminar por la línea

Haga algunas líneas en el piso (rectas, zigzag o curvas). Use ropa, cinta adhesiva, tiza o cinta. Cada persona debe moverse a lo largo de la línea de una manera diferente, mientras que otros lo siguen (saltando, retrocediendo, etc.). Ponga la música y tomen turnos para establecer diferentes desafíos.



Consejos para la salud

Limite para las comidas y otros momentos familiares importantes el uso de pantallas y tecnología.

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