

Creciendo Juntos — 9a Semana



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¿Mi vida es un buen ejemplo?

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
5:13 -16

Añadiendo
sabor a otros

Una luz para
los demás

Las buenas
obras apuntan
a Dios



Calentamiento
físico

Siga al líder

Carretilla y
oruga

Inicie
moviéndose.



Muévase

Flexiones
contra una
pared

Flexiones de
rodilla

Flexiones



Desafío

Tabata

Desafío
pelota y
flexión

Desafío
familiar de
flexión



Explorar

Lea los versos,
pruebe la
comida y
discuta

Vuelva a leer
los versos,
dibuje luces y
discuta

Vuelva a leer
los versos y
hable sobre
las buenas
obras



Jugar

Degustación
de alimentos
con los ojos
vendados

Con los ojos
vendados
siguen al
líder

Salte adentro,
salte afuera.

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



Siga al líder

Dé un corto trote por la casa o el patio mientras todos siguen a un líder. Trate de ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos — subir de lado, rodillas altas, etc. Intercambiar líderes.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Descanse y platique brevemente.

¿A quién admira como un buen ejemplo o modelo?

Profundizar: ¿Qué los hace buenos ejemplos? ¿Son perfectos?



Flexiones contra una pared



Párese con los brazos estirados hacia una pared. Inclínese hacia adelante, coloque las palmas en la pared, doble los codos y empuje hacia atrás a una posición de pie.

Inicie lentamente y con cuidado.

Complete 10 repeticiones.

Más fácil: Párese más cerca de la pared.

Ir más duro: Coloque los pies más lejos de la pared o aumente las repeticiones.

**Tabata**

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Haga cada movimiento durante 20 segundos, seguido de 10 segundos de descanso:

- Estocadas
- Patinadores de velocidad
- Sentadillas
- Flexiones contra una pared

Repita esta secuencia. Haga ocho series.

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



Un buen ejemplo agrega sabor a los demás

Lea **Mateo 5:13 -16** de la Biblia.

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

Jesús enseña que cuando creemos en Él debemos hacer una diferencia en los que nos rodean.

Pasaje bíblico — Mateo 5:13-16

«Ustedes son la sal de la tierra. Pero ¿para qué sirve la sal si ha perdido su sabor? ¿Pueden lograr que vuelva a ser salada? La descartarán y la pisotearán como algo que no tiene ningún valor.

«Ustedes son la luz del mundo, como una ciudad en lo alto de una colina que no

puede esconderse. Nadie enciende una lámpara y luego la pone debajo de una canasta. En cambio, la coloca en un lugar alto donde ilumina a todos los que están en la casa. De la misma manera, dejen que sus buenas acciones brillen a la vista de todos, para que todos alaben a su Padre celestial. (NTV)

Discutir:

Traiga un poco de sal y pruebela. Pruebe un alimento como las palomitas de maíz sin sal y luego con sal. ¿Por qué usamos sal con nuestra comida? ¿Qué quiso decir Jesús cuando dijo «Ustedes son la sal de la tierra»? Decida una manera en que cada uno puede agregar sabor a su día.

Escriba el nombre de una persona que ha sido un buen ejemplo para usted en un pedazo de papel. Póngalo en un recipiente, disperse sal sobre él, y dé gracias a Dios por ellos y por la forma en que le han inspirado a ser un buen ejemplo para los demás.

Dato curioso: ¡Un cuerpo humano adulto contiene alrededor de una taza de sal!



Degustación de alimentos con los ojos vendados

Que una persona elija cinco comidas misteriosas. Vende los ojos a uno o más miembros de la familia y pídales que adivinen qué es cada alimento. Vea quién puede identificar la mayoría de los alimentos correctamente.



Consejos para la salud

Coma bien.



Calentamiento físico

Carretilla y oruga

Carretilla: Trabajar con un compañero.
Camine 10 metros y luego cambie de lugar.

Oruga: Doble la cintura y coloque las manos en el suelo. Estire-camine las manos hasta que esté en una posición de tabla con la espalda plana. Luego camine con sus pies tan cerca de sus manos como pueda.

Repita esto en 10 metros. Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Descansen y conversen.

¿De qué diferentes formas usamos la luz?

Profundizar: ¿Qué sucede cuando no hay luz o poca luz?



Flexiones de rodilla



Comience en posición de tabla con las rodillas en el suelo. Manteniendo la espalda recta, baje el cuerpo doblando los brazos para que el pecho toque el suelo. Empuje hacia arriba hasta la posición inicial.

Complete dos series de 10 repeticiones. Descanse durante 30 segundos entre series.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Más fácil: Empuje hacia arriba contra una pared.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones.



Desafío pelota y flexión

Aliné en la posición de flexión con las rodillas en el suelo. Coloque una pelota al final de la fila. La primera persona hace una flexión y luego pasa la pelota a la siguiente persona. Continúe a lo largo de la línea durante un minuto y vea cuántas veces puede obtener la pelota hacia abajo y hacia atrás.

Hágalo tres veces. Descanse un minuto entre rondas.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Ir más duro: hacer flexiones con los pies en el suelo.



Un buen ejemplo es una luz para los demás

Lea Mateo 5:13-16.

Siéntese en un círculo y coloque una luz como una vela o una linterna en el centro. Cada persona dibuja una fuente de luz en un pedazo de papel y la coloca alrededor de la luz en el centro.

Jesús dijo «Tú eres la luz del mundo». ¿Cómo es que tener a Jesús como su luz central le ayuda a ser un ejemplo para los demás?

Dibuje una imagen de su familia y colóquela en el centro con la luz. Oren para que Jesús ayude a su familia a ser un ejemplo para los demás.



Con los ojos vendados siguen al líder

Elija a una persona para ser el líder. Coloque vendas en los ojos de todos los demás y párese en una línea detrás del líder con las manos sobre los hombros de la persona que está delante. El líder camina por la casa o patio durante dos minutos. hágalo divertido, dando vueltas por las esquinas y caminando por encima de los obstáculos. Tome turnos para liderar.



Consejos para la salud

Coma bien. Coma más
verduras que carne o
dulces.



Calentamiento físico

Inicie moviéndose.

Use el video para el calentamiento o ponga su música favorita, haga lo siguiente durante dos minutos:

- Caminando en el mismo lugar
- Estiramientos de las piernas
- Estiramientos laterales
- Sentadillas con movimientos del torso



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Tome turnos para nombrar algunas de las buenas cualidades de cada persona en su familia.

Profundizar: ¿Mi vida está marcando la diferencia en la vida de otras personas?



Flexiones



Comience en posición de tabla con los pies en el suelo. Manteniendo la espalda recta, baje el cuerpo doblando los brazos para que el pecho toque el suelo. Empuje hacia arriba hasta la posición inicial.

Complete tres series de 10 repeticiones.
Descanse 30 segundos entre series.

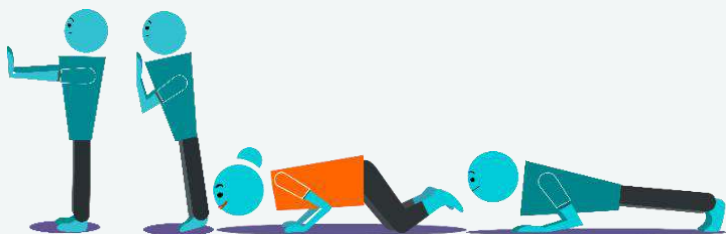


https://youtu.be/stuFr3i21_M

Más fácil: haga menos repeticiones o empuje desde la pared o las rodillas.



Desafío de flexiones



Haga 100 flexiones como familia.

Ir más fácil: haga 80 flexiones.

Ir más duro: haga 150 o 200 flexiones.



Las buenas obras apuntan a Dios

Lea Mateo 5:13-16.

Preguntarse unos a otros «¿Qué buenas obras pueden hacer?»

¿Cómo le hace sentir hacer buenas obras?

¿Qué dice Jesús acerca del propósito de nuestras buenas obras?

Lluvia de ideas sobre buenas obras que usted puede hacer como familia que traerá gloria a Dios. Planee hacer una de ellas esta semana.



Salte adentro, salte afuera.

Párese en un círculo tomados de la mano con un líder en el medio que da instrucciones.

Primera ronda — el líder dice «saltar» y todo el mundo grita la acción y lo hace al mismo tiempo. Repita con *saltar, saltar ala derecha y saltar a la izquierda*.

Segunda ronda — todo el mundo dice y hace lo contrario a lo que dice el líder (por ejemplo, gritar y saltar hacia fuera cuando el líder dice «saltar hacia adentro»).

Tercera ronda : todos hacen la acción que dice el líder, pero gritan lo contrario.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



Consejos para la salud

Coma bien. Trate de comer juntos como familia al menos una vez al día.

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](http://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