

Creciendo Juntos — 10a Semana



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¿Respeto a mis líderes?

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Hebreos 13:17

Los líderes
velan por
nosotros

Someterse a
los que tienen
autoridad

Respetar a los
líderes nos
ayuda



Calentamiento
físico

Relevo de
recogida

Flexionar y
correr rápido

Corre y
gesticular



Muévase

Escaladores
de montaña

Escaladores
de montaña

Escaladores
de montaña



Desafío

Desafío del
tiempo

Escalador de
montaña y
superman

Carrera de
pierna recta



Explorar

Lea el verso y
cargue a un
líder con
objetos

Releer el
verso y hacer
un cartel de
respeto

Releer el
verso y
escribirle a un
líder



Jugar

Juego de tela
de araña

Islas de papel

Que no le
atrapen

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

Relevo de recogida

Coloque 20 objetos en el piso en un extremo de la habitación. Inicie por el otro extremo y compita en parejas para recoger la mayor cantidad de objetos (uno a la vez) en 30 segundos. Dele una oportunidad a todos. Vea quién puede recoger más.

Descanse y platique brevemente.

Nombre a algunos de los líderes en su vida, individualmente y como familia.

Profundizar: ¿Qué responsabilidades conlleva ser un líder?



Escaladores de montaña



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla. Mueva una rodilla hacia el frente - buscando los codos, luego mueva el pie hacia atrás a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

Haga 50 repeticiones. Descanse después de cada 10.

Vaya más fácil: Reduzca el número de repeticiones a cinco cada vez.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones a 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Desafío del tiempo

Mida el tiempo total que tarda cada persona en completar 10 de cada uno de los siguientes movimientos:



- 10 saltos de montaña
- 10 abdominales
- 10 flexiones
- 10 estocadas

Después de cada 10 movimientos, toque para que la siguiente persona se haga cargo.

Vaya más fácil: Haga cinco de cada movimiento.

Ir más duro: Aumente el número de series.



Los líderes velan por nosotros

Lea **Hebreos 13:17** de la Biblia.

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

Sabemos que los líderes son humanos y pueden cometer errores. Este versículo nos recuerda cómo debemos responder a aquellos con autoridad sobre nosotros. Está escrito sobre los líderes en la iglesia, pero también se aplica a los líderes de nuestra comunidad.

Pasaje bíblico — Hebreos 13:17 (NVI)

Obedezcan a sus dirigentes y sométanse a ellos, pues cuidan de ustedes como quienes tienen que rendir cuentas. Haga esto para que su trabajo sea una alegría, no una carga, porque eso no le beneficiaría.

Discutir:

¿Cuáles son las responsabilidades de un líder? Escriba cada responsabilidad en un pedazo de papel y péguelo a un objeto doméstico. Pida a un miembro de la familia que represente a un líder. Coloque cada objeto en sus manos uno a la vez. ¿Cuántos pueden aguantar?

¿Por qué su trabajo es tan difícil?

Da las gracias por todos los líderes de su vida. Oren por los líderes de su iglesia a quienes Dios ha puesto sobre ustedes para que les enseñen acerca de Dios.



Juego de tela de araña

Consiga tres o más sillas y alguna cuerda o cinta. Ate la cuerda entre las sillas para crear una tela de araña. Luego intente caminar o gatear a través de las cuerdas sin mover las sillas o desalojar la cuerda.

¡Vea cuántos arreglos diferentes puede hacer y pasar!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Consejos para la salud

Coma bien.



Calentamiento físico

Flexionar y correr rápido

Trabaje en parejas. Un compañero hace tres flexiones mientras que el otro corre en el mismo sitio. Cambie los movimientos. No se detenga hasta que cada persona complete un total de 15 flexiones.

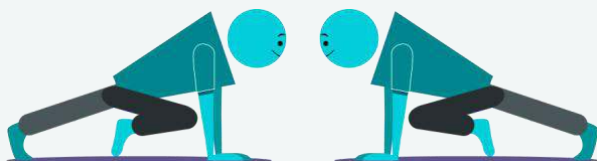
Descansen y conversen.

¿Qué significa someterse y respetar a nuestros líderes?

Profundizar: ¿Cuándo se hace difícil respetar a nuestros líderes?



Escaladores de montaña



Trabaje en parejas con un objeto pequeño como una bola. Ambos comienzan en la posición de la tabla.

Una persona hace seis escaladores y luego pasa el objeto a la otra persona. La segunda persona completa los escaladores de montaña y luego pasa el objeto hacia atrás. Haga esto cuatro veces.

Descanse entre secuencias.

Complete tres series.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Vaya más fácil: Haga sólo cuatro escaladores antes de pasar el objeto.



Desafío de escalador de montaña/superman



Una persona hace que un “superman” con los brazos y las piernas fuera del suelo mientras que la otra persona hace 20 “escaladoras de montaña”. Intercambio.

Hágalo dos veces. Tómense el tiempo ustedes mismos.

Ir más fácil: Relájese y repita el superman.

Ir más duro: Aumente el número de escaladores de montaña.



Someterse a los que tienen autoridad

Leer Hebreos 13:17.

Haga un póster para su pared. Escriba las letras de la palabra «RESPETAR» verticalmente en un lado de su póster o cartel. Cree una oración que comience con cada letra que describa lo que parece mostrar respeto a sus líderes. ¿Qué puede hacer esta semana para respetar a un líder en su vida?

Haga un juego de tarjetas de oración para su mesa de comida. Escriba el nombre de un líder en cada tarjeta. Oren por ellos ahora y después de una comida cada día esta semana.



Islas de papel

Párese en un gran círculo con hojas de papel en el suelo como *islas* en el medio. Todo el mundo se mueve alrededor del círculo hasta que el líder dice «islas». Todos deben pararse en una isla. Si no pueden, párese a un lado. Más de una persona puede estar en una isla a la vez si puede equilibrar.

Después de cada serie, elimine una isla. Continúe hasta que quede una isla.
¡Diviértanse!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Consejos para la salud

Coma bien. Haga un menú que incluya una variedad de carne y verduras.



Calentamiento físico

Corre y gesticular

Dele a cada persona un número y trote alrededor de su espacio. Cuando todo el mundo se mueve una persona grita un objeto como «coche». Todos los demás hacen gestos o algo que ver con ese objeto (por ejemplo, actúe como si estuviera conduciendo un coche). Solo tiene cinco segundos para responder y hacer la mímica del objeto.

Todo el mundo comienza a correr de nuevo hasta que la 2da persona grita un objeto diferente y todos lo imitan. Haga seis series.

Descanse y platique brevemente.

Hable de un momento en el que un líder fue alentado por algo que dijo o hizo.

Profundizar: ¿Cómo podría beneficiarnos mostrar respeto a nuestros líderes?



Escaladores de montaña



Haga tantos escaladores como pueda en 30 segundos. Descansen 30 segundos.

Complete cuatro series.

¿Cuántos pudo hacer en total?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Ir más duro: Aumente el número de rondas a seis.



Carrera de piernas rectas

Medir un curso de 10-20 metros. Dar una vuelta caminando por la pista con las piernas rectas. ¡No doblar las rodillas!

Vea cuántas vueltas puede completar en dos minutos. ¿Quién hizo más?

Vaya más fácil: Hágalo como un relevo.

Ir más duro: Aumente la distancia.



Respetar a los líderes nos ayuda

Leer Hebreos 13:17.

Traiga un poco de alegría a uno de sus líderes enviándoles una carta o correo electrónico. Hablen juntos sobre lo que quiere decir para animarlos en su papel. Deles las gracias por cuidarle.

¿Cómo se sentirá después de haberlo enviado?

A veces los líderes no traen alegría. Obtenga dos palos y colóquelos en el piso en forma de cruz. Si hay un líder que conozca que está luchando, oren por ellos juntos mientras recuerdan el ejemplo de Jesús al orar por los demás.



Que no le atrapen

Una persona es «líder». Le dan la espalda al resto de la familia. Los otros miembros de la familia hacen un ejercicio mientras el líder no está mirando (rodillas altas, saltar en su lugar, saltar gatos, etc.). Cuando el líder se da la vuelta, todos deben congelarse. Si alguien es atrapado moviéndose, se convierten en el nuevo líder.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Consejos para la salud

Coma bien. Mantenga dulces como golosinas especiales, no como parte de su dieta diaria.

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/UC...)



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