

Creciendo Juntos — 12va Semana



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¿Pongo primero a los demás?**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Lucas  
14:7 -11

La humildad es  
poner a los  
demás primero

La humildad  
tiene beneficios

Ser humilde  
todos los días



Calentamiento  
físico

Calentamiento  
en equipo

Calentamiento  
de esquinas

Corriendo y  
pasando la  
sentadilla



Muévase

Sentadillas

Sentadillas

Sentadillas con  
un compañero



Desafío

20, 15, 10 y 5

Desafío de  
tablas y  
sentadillas

Tabata



Explorar

Lea la historia y  
haga una silla de  
honor

Actúe la historia  
y converse

Juego de silla y  
relea la historia



Jugar

Equilibrio y  
caminar

Relevo de  
sandalias

Café o Refresco

# 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

### 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/rzRn2JWbsuo>

Descansen y conversen.

¿En qué situaciones se le dice dónde tiene que sentarse?

*Vaya más profundo: Cuando usted tiene una opción sobre dónde sentarse, ¿cómo decide usted?*

## Sentadillas



Párese frente a una silla. Doble las rodillas para sentarse ligeramente en la silla.  
Póngase de pie otra vez.

Haga 15 repeticiones. Repita.

Complete cinco series.

*Ir más duro: Aumente el número de repeticiones a 20 y retire la silla.*



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**20, 15, 10 y 5**

Comience con “cinco altos” y luego haga:



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

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

Hágalo tres veces. Trate de hacer más rápido cada serie.

*Ir más duro: Aumente el número de series.*



## La humildad es poner a los demás primero

Lea **Lucas 14:7 -11** de la Biblia.

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

Jesús ha sido invitado a la casa de una persona importante. Se da cuenta de que las personas eligen sus asientos sobre la base de la clasificación social, el estatus y el honor. En la historia de hoy Jesús enseña acerca de la humildad.

Pasaje bíblico — Lucas 14:7 -11 (NVI)

Al notar cómo los invitados escogían los lugares de honor en la mesa, les contó esta parábola: —“Cuando alguien te invite a una fiesta de bodas, no te sientes



en el lugar de honor, no sea que haya algún invitado más distinguido que tú. Si es así, el que los invitó a los dos vendrá y te dirá: “Cédele tu asiento a este hombre”. Entonces, avergonzado, tendrás que ocupar el último asiento. Más bien, cuando te inviten, siéntate en el último lugar, para que cuando venga el que te invitó, te diga: “Amigo, pasa más adelante a un lugar mejor”. Así recibirás honor en presencia de todos los demás invitados. Todo el que a sí mismo se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido”.

### *Discutir:*

¿Qué asiento quiere en un autobús? ¿En el auto? ¿En un aula? ¿Por qué?

¿Cómo definiría la humildad de la historia de Jesús?

Cree una «silla de honor» y tome turnos para sentarse en ella mientras otro miembro de la familia ora por usted.



## Equilibrio y caminar

Tómese turnos para equilibrar un libro en su cabeza y camine hacia el otro lado de la habitación y hacia atrás sin dejarlo caer ni tocarlo. Inténtelo al revés. Luego pruebe con un libro con una taza de plástico en la parte superior. ¿Puede agregar agua a la taza? ¡Diviértanse!

*Vaya más duro: Divida en dos equipos y conviértalo en un relevo.*



**Consejos para la salud**

Coma bien.

## Calentamiento físico



## Calentamiento de esquinas

Marque las esquinas de la habitación con los números 1-4. Comience en diferentes esquinas y haga diferentes calentamientos. Muévase por la habitación al siguiente número. Hágalo dos veces.



- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 10 patinadores de velocidad
- 10 saltos de montaña
- 10 sentadillas

Descansen y conversen.

Hable de un momento en el que deja que alguien se vaya adelante de usted.

*Vaya más profundo: ¿Por qué los dejé ir primero?*



## Sentadillas

Haga 15 sentadillas y toque a la siguiente persona. Continúe hasta que haya completado 150 como familia.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

*Vaya más fácil: Haga 10 sentadillas antes de golpear hacia fuera.*

*Vaya más duro: Establezca un total familiar más alto.*



## Desafío de tablas y sentadillas

Trabaje con un compañero.

Mientras una persona está en una posición de tabla, la otra se pone en sentadilla.

Cambie de lugar después de 10 sentadillas.



Haga cinco series.

*Ir más duro: Aumente el número de series.*



## La humildad tiene beneficios

Lea Lucas 14:7 -11.

Prepare una mesa para que una silla sea muy superior a las demás. Mientras se sienta, mire quién se sienta dónde.

Ahora actúe la parte principal de la historia donde se le pide a alguien que abandone el asiento superior para que otra persona pueda tomar su lugar.

Pregunte a los que tuvieron que mover asientos cómo se sentía sobre esto. ¿Por qué se sintieron así?

Juntos hacen una lista de los beneficios de ser humilde. Oren y pidan la ayuda de Dios.



## Relevo de sandalias

Trabaje en parejas. Uno será el caminante, el otro moverá las sandalias. El caminante - caminara lentamente por la habitación mientras la otra persona mueve las dos sandalias para que el caminante siempre pise una sandalia. Intercambie los roles.

Hágalo tres veces. En la última vez el caminante puede cerrar los ojos. ¿Qué pasa?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>







## Consejos para la salud

Coma bien. Comience el día con un desayuno saludable.

# Calentamiento físico



## Corriendo y pasando la sentadilla

Juegue a 'etiqueta' donde una persona persigue a los demás para etiquetarlos. Quien sea etiquetado hace cinco sentadillas y luego se convierte en el cazador. Continúe por tres minutos.



Descansen y conversen.

¿Tiene cierto asiento en la mesa en su familia? ¿Siempre se sienta ahí?

*Vaya más profundo: ¿Cómo hace que un huésped se sienta bienvenido? ¿Dónde se sentarían a comer?*



## Sentadillas con un compañero



Párese frente a un compañero. Sostengan las muñecas del otro y se ponen en cuclillas al mismo tiempo.

Haga tres series de 15 sentadillas.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

*Ir más duro: Aumente el número de series.*



## Tabata

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Sentadillas
- Escaladores de montaña
- Flexiones
- Sentadillas

Repita esta secuencia. Haga ocho series.

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



## Ser humilde todos los días

Lea Lucas 14:7 -11.

Ponga suficientes sillas en fila para que su familia se siente. Tome turnos para llamar temas y sentarse en el orden correcto (por ejemplo, de más alto a más corto; mes de nacimiento; edad).

Elija un miembro de la familia para volver a leer la historia. Piense en las palabras de Jesús «Amigo sube a un lugar mejor». ¿Qué podría significar esto para nosotros hoy? ¿En la escuela? ¿En el autobús? ¿En el trabajo? ¿En las comidas?

Anote los nombres de las personas que conoce que necesitan oración. Ponga estos nombres en las sillas de su casa. Oren por ellos cada vez que se sientan en esa silla.



## Café o Refresco

Dibuje una taza de café en un lado de un pedazo de papel y una botella de Refresco en el otro.

Párese frente a un compañero sosteniendo su papel. Sin mirarlo, gírelo en sus manos un par de veces y luego muestre un lado (café o Refresco). ¿Elegió lo mismo que su pareja?

Repita cinco veces. Vea cuántas veces eligen el mismo lado.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## Consejos para la salud

Coma bien. Mastica lentamente para disfrutar de los sabores y deja tiempo para que su comida se digiera.

# 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](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)