

Creciendo más profundo — Semana 1



familia.ejercicio físico.fe.diversión



Jesús — ¡alguien importante!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos 1:1 -11

La venida de
Jesús
predicha

Su venida
proclamada

Su llegada
confirmada



Calentamiento
físico

Siga al líder

Agarre la cola

Carretilla y
oruga



Muévase

Planchas

Planchas
arriba-abajo

Planchas de
espejo



Desafío

Relevo de
plancha de
cangrejo

Desafío de
risa de
plancha

Plancha tic-
tac-toe



Explorar

Lea la historia
y predecir 60
segundos

Lea la historia
y discuta

Leer historia
en roles e
imaginar estar
allí



Jugar

Palabras
rápidas del
tema

Muéstreme el
camino

Caminata del
pantano

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

Una persona es el líder para cada acción. Inicie corriendo. El líder dice un nombre y la familia debe moverse siguiendo el movimiento de la persona nombrada. Mézclelos.

- Sr. Lento - moverse lentamente
- Sr. Apresurado - moverse rápido
- Sr. Gelatina - agitar todo su cuerpo
- Sr. Confusión - caminar hacia atrás
- Sr. Rebote - saltar alrededor
- Sr. Pequeño - agacharse y seguir moviéndose
- Sr. Fuerte - movimiento flexionando su músculo
- Sr. Alto- estirar y mover
- Sr. Cosquillas - agita los brazos alrededor
- Sr. Feliz - mover y sonreír



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Descansen y conversen.

¿Cómo se prepara para cuando visitantes llegan a su casa?

Vaya más profundo: ¿Por qué hace estos preparativos?



Planchas



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla.

Apoye su peso en los codos.

Mantenga durante 20 segundos y descanse. Repita otras tres veces.

***Ir más duro:** Muévase entre las manos y los codos en una acción fluida.*



Relevo de plancha de cangrejo

Haga dos equipos. Establezca una distancia de unos cinco metros a través de la habitación o patio y marque. Una persona de cada equipo comienza en una posición de plancha en un extremo de la sala. En la indicación, se mueven de lado hacia el marcador y hacia atrás permaneciendo en la posición de plancha a medida que avanzan. Continúe con la siguiente persona en cada equipo hasta que termine.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Ir más duro: hacer el curso más largo.



La venida de Jesús predicha

Lea **Marcos 1:1 -11** de la Biblia.

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

Hay cuatro registros de la vida de Jesús en el Nuevo Testamento. Este es el comienzo de un viaje a través de la historia de Marcos mientras exploramos “¿Quién es este hombre Jesús?”. La declaración de apertura de Marcos enfatiza dos puntos de partida fundamentales:

1. Jesús es el Mesías (el prometido de Dios).
2. Esto es una buena noticia.

Pasaje bíblico — Marcos 1:1 -11 (NVI)

Este es el comienzo de las buenas nuevas acerca de Jesús el Mesías, el Hijo de Dios. Hace mucho tiempo Isaías el profeta escribió:

“Enviaré a mi mensajero delante de ti.

Él preparará tu camino”.

“Un mensajero está gritando en el desierto:

‘Preparad el camino para el Señor.

Hagan caminos rectos para él.’”

Y así Juan el Bautista apareció en el desierto. Él predicó que la gente debía ser bautizada y apartada de sus pecados. Entonces Dios los perdonaría. Toda la gente del campo de Judea salió tras él. Todo el pueblo de Jerusalén fue también. Cuando admitieron que habían pecado, Juan los bautizó en el río Jordán. Juan llevaba ropa hecha de pelo de camello. Tenía un cinturón de cuero alrededor de su cintura. Y comía langostas y miel silvestre. Esto es lo que Juan estaba predicando. “Después de mí, viene alguien que es más poderoso que yo. No soy lo suficientemente bueno para agacharme y

desatar sus sandalias. Yo bautizo con agua. Pero él los bautizará con el Espíritu Santo”.

En aquel tiempo Jesús vino de Nazaret en Galilea. Juan bautizó a Jesús en el río Jordán. Jesús estaba saliendo del agua. Justo entonces vio que el cielo se abría. Jesús vio al Espíritu Santo descender sobre él como una paloma. Una voz le habló desde el cielo. Decía: “Tú eres mi Hijo, y te amo. Estoy muy contento contigo”.

Discuta:

Lea los tres primeros versículos. Elija a una persona para realizar un desafío de un minuto con un teléfono o reloj. Otros levantan la mano cuando piensan que ha pasado un minuto. ¿Quién fue el más cercano a los 60 segundos? Predecir el futuro es difícil. Isaías nos dijo que Jesús vendría 700 años antes de que sucediera. ¿Qué dice esto de Jesús?

Charla con Dios: Tómese turnos para orar el uno por el otro, agradeciendo a Dios que Él conoce el futuro de cada persona.



Palabras rápidas del tema

Siéntese en un círculo. Seleccione temas como ciudades, países, nombres u objetos. Alguien recita el alfabeto hasta que alguien más diga que se detenga.

Tome turnos para decir rápidamente una palabra sobre el tema que comienza con la letra elegida. Continúe hasta que alguien no pueda pensar en una palabra, luego comience una nueva ronda. Cambie los temas en cada ronda.

Hágalo competitivo si lo desea.

A photograph of a family of four sleeping in a bed, overlaid with a teal color. In the center, there is an orange rectangular box containing white text. The family consists of a man, a woman, and two children, all appearing to be in a deep sleep.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.



Calentamiento físico

Agarre la cola

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña como una «cola» metida en la parte posterior de sus pantalones. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. Diviértanse.



<https://youtu.be/J8zlZBxJM4o>

Descansen y conversen.

¿Cuál es el mejor regalo que ha recibido?

Vaya más profundo: ¿Cómo elegir el regalo adecuado para alguien?



Planchas arriba-abajo



Comience en la posición de plancha con los codos y dedos de los pies manteniendo su cuerpo en línea recta. Cambie su peso y presione hacia arriba para que esté apoyado con sus manos: mano izquierda y mano derecha. Luego vuelva a bajar a los codos.

Haga 10 repeticiones y descanse. Hágalo dos veces.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

Vaya más fácil: Mantenga la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies) o en una silla.



Desafío de risa de plancha

Los miembros de la familia se turnan para hacer una plancha mientras se cronometran con un reloj o teléfono.

Otros miembros de la familia que no estén haciendo la plancha hacen caras divertidas para tratar de hacerlos reír.

La persona que dura mas haciendo la plancha es la que gana.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Ve más duro: Haga otra ronda y trate de mejorar su tiempo.



La venida de Jesús proclamada

Lea Marcos 1:4 -8.

Juan era el primo mayor de Jesús. ¿Qué lo hizo destacar? ¿Cuál era su mensaje?

Juan proclamó que Jesús vendría con el don del Espíritu Santo. ¿Cómo nos ayuda el Espíritu Santo a vivir la vida?

Charla con Dios: Encuentre una manta, siéntense juntos y envuélvala a su alrededor. Esta es una imagen del Espíritu Santo que envuelve a su familia cada día. Gracias a Jesús por su regalo a nosotros.



Muéstreme el camino

Trabaje con un compañero. Uno tiene los ojos vendados y tiene una bola y el otro tiene un cubeta o similar.

En la primera ronda, la persona con los ojos vendados tiene tres intentos de lanzar la pelota en la cubeta sin saber dónde está. Coloque la cubeta a unos dos metros de distancia.

En la segunda ronda, la persona con los ojos vendados lanza la pelota en la cubeta tal como la sostenía su pareja. El compañero puede dar instrucciones como, “Estoy aquí” o “De esta manera”. Intercambie los roles.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Discuta:

¿Pudo meter la pelota en la canasta sin la ayuda de su pareja? ¿Por qué fue más fácil la segunda vez?



Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Sea consistente: vaya a la cama y despierte a la misma hora todos los días.



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. Saque las manos hasta que esté en posición de plancha 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/tVYGRLFQqLA>

Descansen y conversen.

Hable de algunos anuncios que ha oído hacer personas “importantes”.

Vaya más profundo: *¿Cómo cambia “quién hace el anuncio” la forma en que escucha el mensaje?*



Planchas de espejo



Trabaje en parejas. Póngase en una posición de plancha frente a un compañero. Una persona en cada par será el espejo y tendrá que copiar todo lo que hace el otro.

Diviértanse.

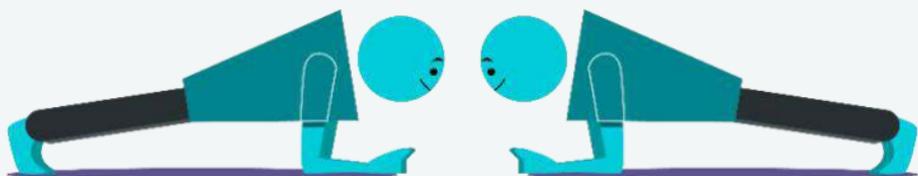


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Vaya más fácil: Refiérase al movimiento de tabla desde el Día 1 o el Día 2 de esta semana.



Plancha tic-tac-toe



Dibuje un esquema para un juego de tic-tac-toe en un pedazo de papel y obtenga marcadores para que cada persona lo use. Póngase en una posición de plancha frente a un compañero y tómese turnos para jugar el juego mientras sostiene su tabla.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Vaya más duro: Pida a los ganadores de cada juego que jueguen entre sí.



La venida de Jesús confirmada

Lea Marcos 1:1-11.

Asignar los roles en la historia: narrador, Isaías, Juan y Dios. Lea Marcos 1:1 -11 otra vez. Añada accesorios de vestuario si quiere.

Imagine que estuvo allí el día en que Dios confirmó a Su mensajero especial. Hable de lo que habría visto, escuchado y sentido.

¿Qué hizo este momento tan especial?

Charla con Dios: Nombre a alguien dentro de su círculo familiar que necesite conocer esta Buena Noticia de Jesús. ¿Puede ser la voz de un Isaías, un Juan, o Dios para ellos esta semana?



Caminata del pantano

Encuentre un compañero y consiga dos hojas de papel. Finja que el suelo es un pantano y las hojas de papel son la única tierra seca. Una persona coloca y mueve los papeles en el suelo para ayudar a la otra persona a cruzar el pantano.

Intercambie lugares y guíe a la otra persona a través de forma segura.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal color filter. The image shows a man, a woman, and two children in a bed with white linens. The man is at the top, the woman is in the middle, and two children are at the bottom. The overall mood is peaceful and restful.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Retire los dispositivos electrónicos del dormitorio.

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 grandiosa aquí. Beber 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 creada 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