

Creciendo más profundo — Semana 2



familia.vida saludable.fe.diversión



Jesús — ¡vale la pena seguir!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos
1:14 -20

Mensaje de
Jesús

Invitación de
Jesús

La tarea de
Jesús para Sus
seguidores



Calentamiento
físico

Corriendo en
lava caliente

Toque de
hombro de
oso

Siga al líder



Muévase

Preparación
de Burpee

Burpees

Salto burpee
de rana



Desafío

Desafío de
flexiones

Desafío de
dados

Desafío de
tiempo
Burpee



Explorar

Lea los versos
y escriba
'buenas
noticias'

Lea versos y
hable sobre
las cualidades
del líder

Vuelva a leer
los versos y
actuarlo



Jugar

Toque con
rodilla

Baloncesto
con
Calcetines

En sus
marcas,
listos...
muévase

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

Corriendo en lava caliente

Dispersense alrededor del espacio.

Seleccione un líder. Cuando el líder dice “lava caliente” todos corren al lugar lo más rápido posible. Cuando el líder dice “parar” todos hacen sentadillas. Repita hasta que todos respiren pesadamente.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Descansen y conversen.

Hable de una ocasión en la que recibió buenas noticias.

Vaya más profundo: ¿Qué impacto tienen las buenas noticias en su vida?

Preparación de Burpee



Parte de un burpee es empujarse del suelo. Haga tres secuencias de 9 flexiones y 12 sentadillas. Estos movimientos le ayudarán a desarrollar un burpee.

Descanse entre secuencias.

***Ir más fácil:** Haga sólo dos rondas o baje las repeticiones a 5 flexiones y 10 sentadillas.*



Desafío de flexiones



Vea cuántas flexiones de brazos puede hacer su familia en dos minutos. Establezca este número como punto de referencia. Descanse por un minuto y asegúrese de alabar el esfuerzo de cada persona.

Repita el desafío de dos minutos y vea si puede superar su número de referencia.

Descanse y beba agua.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

Ir más fácil: hacer flexiones de rodilla.

Vaya más duro: haga tres rondas.



Mensaje de Jesús

Lea **Marcos 1:14 -20** de la Biblia.

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

Después de la afirmación de Dios desde el cielo, Jesús comienza Su ministerio público. Sus primeras tareas son anunciar Su propósito y elegir a Su pequeño equipo de seguidores que viajarán con Él durante los próximos tres años.

Pasaje de la Biblia — Marcos 1:14 -20
(NVI)

Después de que Juan fue encarcelado, Jesús entró en Galilea. Él predicó la buena nueva de Dios. “Ha llegado el momento”, dijo. “El reino de Dios se ha

acercado. ¡Aléjese de sus pecados y crea en las buenas nuevas!”

¹⁶ Un día Jesús caminaba junto al mar de Galilea. Allí vio a Simón y a su hermano Andrés. Estaban lanzando una red al lago. Eran pescadores. “Ven y sígueme” dijo Jesús. “Te enviaré ser pescador de hombres”. De inmediato dejaron sus redes y lo siguieron.

Entonces Jesús caminó un poco más lejos. Viendo a Jacobo, hijo de Zebedeo, y a su hermano Juan. Estaban en un barco preparando sus redes. Enseguida les llamó. Dejaron a su padre Zebedeo en el barco con los asalariados. Luego siguieron a Jesús.

Discutir:

Lea los dos primeros versículos.

Jesús vino proclamando las “buenas noticias”. ¿Qué es la “buena noticia” de Dios?

Escribir cinco declaraciones describiendo esta “buena noticia” en trozos de papel separados. Coloque cada papel en un plato en la mesa de la comida.

Piense: Nuestra comida nos da vida — la “buena noticia” nos da vida verdadera.

Platique con Dios: Juntos agradezcan a Dios por cada una de estas partes de las “buenas noticias”.



Toque con rodilla

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambie de pareja y repita.

Pruébelo en grupos de tres.



https://youtu.be/WYMv_BAr_iE

A newborn baby is shown sleeping peacefully, lying on their back. A hand is gently supporting the baby's head from underneath. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. The background is a plain, light color.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.



Calentamiento físico

Toque de hombro de oso

Póngase de rodillas frente a un compañero. Trate de tocar el hombro de su pareja con la mano mientras mantiene su posición de “oso”. Juegue hasta que alguien alcance 11 golpes de hombro.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

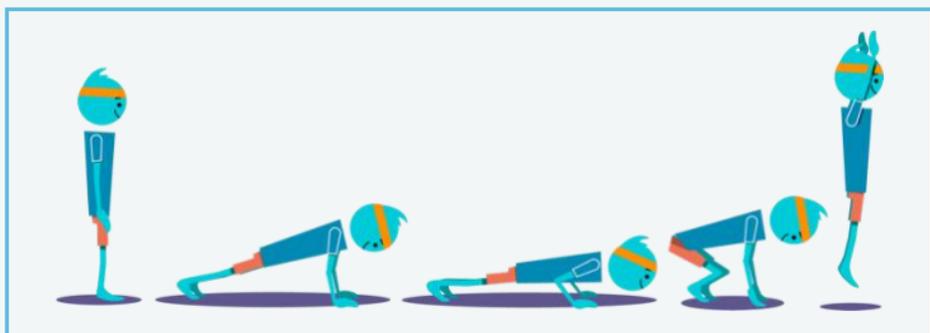
Descansen y conversen.

¿Quiénes son las personas o los equipos que sigue?

Más profundo: *¿Cuáles son los beneficios de seguir a otra persona? ¿Qué podría ser un problema?*



Burpees



Comience lentamente y use la técnica correcta. Párese en posición vertical y muévase a la posición de la plancha para hacer una flexión en el piso. Luego salta en el aire y aplauda por encima de su cabeza. Intente hacerlo con un movimiento fluido.

Haga tres burpees y luego descanse. Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

Vaya más fácil: Si saltar es un problema, no salte y aplauda al final del burpee.



Desafío de dados burpee



Necesitará un dado o pequeños trozos de papel numerados 1-6 en un tazón.

Párese en un círculo y tome turnos para tirar los dados o seleccione un pedazo de papel y haga el número de burpees indicado. Añada el número total de burpees para su familia. ¿Cuál es su puntaje?

Haga cuatro rondas o continúe durante cuatro minutos.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Ir más difícil: Aumente el número de rondas a cinco o seis.



Invitación de Jesús a seguir

Lea Marcos 1:16 -20.

¿Por qué cree que los discípulos fueron tan rápidos en seguir a Jesús?

Enumere algunas de las cualidades que ud. buscaría al elegir seguir a alguien.

Tome tres utensilios de cocina. Haga un signo '+' con dos de ellos y un signo '-' con el otro y colóquelos sobre la mesa. Hable de las '+' maneras en que su familia está siguiendo a Jesús. Luego hable de '-' maneras en las que luchan para seguir a Jesús. Oren por esto juntos.

Platique con Dios: Gracias por ser de confianza para seguir. Ayúdanos a seguirte todos los días, incluso cuando sea un reto.



Baloncesto con Calcetines

Haga una pelota de un calcetín enrollado. Una persona usa sus brazos como canasta para anotar puntos.

Elija tres lugares desde donde lanzar. Todos obtienen tres tiros en cada lugar. Cuente el número de tiros exitosos para encontrar al ganador.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

La mayoría de los adultos necesitan 7-9 horas de sueño de buena calidad todas las noches. Los niños necesitan aún más.

Calentamiento físico



Siga al líder

Ponga su música favorita. Corra alrededor en círculo. Una persona es el líder y usa palmadas para comunicar instrucciones:

- Un aplauso — una plancha
- Dos aplausos — dos escaladores de montaña
- Tres aplausos — tres sentadillas

Cambie de líder después de un minuto.

Descansen y conversen.

Hable de un recuerdo favorito de una experiencia de pesca: la suya o la de otra persona.

Más profundo: ¿Qué hace que la pesca sea tan popular?



Salto de rana Burpee



Comience desde una posición de pie y haga un burpee normal. Cada vez que esté de pie y aplauda, salte lo más adelante que pueda como una rana.

¡Tómese turnos y mida hasta qué punto puede saltar cada persona!

Ir más fácil: Refiérase al movimiento burpee desde el día 1 o el día 2 de esta semana.



Desafío de tiempo Burpee



Elija cuatro áreas en su casa o patio donde todos pueden hacer burpees juntos. Iniciar un cronometro, correr a la primera zona y hacer 20 burpees. Complete 15 burpees en la segunda zona, 10 burpees en la tercera, y 5 burpees en la cuarta.

Detenga el cronometro.

¿Cuánto tiempo tardó su familia en terminar el desafío?

Vaya más fácil: Reduzca el número de burpees por área a 8, 6, 4 y 2.

Ir más difícil: Aumente la distancia entre las cuatro áreas.



La tarea de Jesús para Sus seguidores

Lea Marcos 1:14-20.

Mientras lee los versos, actúe juntos la historia.

Para atrapar peces, necesita el cebo correcto para atraerlos. Jesús está enviando a Sus seguidores a “atrapar a la gente”.

Haga una lluvia de ideas sobre maneras de atraer a la gente a las “buenas noticias” de Jesús. Incluso puedes usar un imán y un clip de papel para mostrar cómo la gente podría ser atraído hacia Él.

Platique con Dios: Cree algunas formas de peces con papel. Escriba los nombres de las personas que conoce que necesitan a Jesús en cada uno de ellos. Coloque su “escuela de peces” a la pared y úselos como foco para la oración esta semana.



En sus marcas, listos, muévase.

El líder llama “En sus marcas... listos... muévase”, y todos mueven sus cuerpos. El líder dice “En sus marcas... listos... paren” y nadie debe moverse. Todos deben permanecer quietos al menos que se diga la palabra “muévase”.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

Ir más duro: los jugadores pueden ser eliminados si se mueven cuando no deberían.

A newborn baby is shown sleeping peacefully, lying on their back. A hand is gently supporting the baby's head from the side. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. The background is a plain, light color.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Ayudará a reducir su estrés y mejorar su estado de ánimo.

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 mas 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 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