

Creciendo más profundo — Semana 3



familia.vida saludable.fe.diversión



¡Jesús ama profundamente a la gente!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos
1:40 -45

Jesús quiere
que seamos
completos

Jesús toca lo
intocable

Jesús es más
"infeccioso" que
la enfermedad



Calentamiento
físico

Relevo de
recogida de
objetos

Toques de
mano

Perro de la
basura



Muévase

Superman

Superman
opuestos

Reloj Superman



Desafío

Tic-tac-toe

Reto del socio

Tabata



Explorar

Leer los versos
y rasgar un
papel en
pedazos

Leer versos y
tocar algo
viscoso

Lea los versos y
use objetos para
mostrar la
duplicación



Jugar

Cuida mis
manos

Construir una
casa de juegos

Juntos
permanecemos

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 de objetos

Dividir en dos equipos y pararse en lados opuestos de un espacio. Ponga 21 objetos en el medio en el piso. Cada equipo corre y recoge los objetos uno por uno como un relevo. Vea qué equipo puede recolectar más.

Descanse y luego repita.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Descansen y conversen.

Hable de algunas de las lesiones que ha tenido. ¿Cuánto tiempo tardaron en sanar?

Profundizar: ¿Cuánto tiempo puede tomar una relación dolorosa para sanar?



Superman



Acuéstese boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levante los brazos y las piernas del suelo tan lejos como pueda durante tres segundos. Luego regrese a la posición inicial.

Haga el movimiento 15 veces, descansando según sea necesario.

Hágalo tres veces. Descanse entre secuencias.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Vaya más fácil: Levante solo los brazos, no las piernas. Haga menos repeticiones.



Tic-tac-toe

Haga un tablero de juego Tic-Tac-Toe en el suelo antes de comenzar (use cinta adhesiva o cuerda).

Trabaje en dos equipos. Cada equipo recibe un desafío como 5 burpees o 10 estocadas. Cuando termine, dos personas corren y colocan su pieza en el juego de tic-tac-toe.

Continúe con nuevos desafíos hasta que se gane el juego.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



Jesús quiere que seamos completos

Lea **Marcos 1:40 -41** de la Biblia.

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

En esta historia, Jesús tiene profunda compasión por un hombre con una enfermedad de la piel que lo convirtió en un marginado de su familia y comunidad. A diferencia de una rodilla raspada, la lepra normalmente nunca cura. ¡Fue considerado intocable por otros!

Pasaje de la Biblia — Marcos 1:40 -45 (NVI)

Un hombre que tenía una enfermedad de la piel vino a Jesús. De rodillas suplicó a Jesús. Él dijo, “Si estás dispuesto a hacerme ‘limpio’, puedes hacerlo”.

Jesús se enojó. Alcanzó su mano y tocó al hombre. “Estoy dispuesto a hacerlo”, dijo Jesús. “¡Sé ‘limpio’!” De inmediato la enfermedad dejó al hombre, y él estaba “limpio”.

Jesús lo despidió de inmediato. Le dio al hombre una fuerte advertencia. “No le digas esto a nadie”, dijo. “Ve y muéstrate al sacerdote. Ofrece los sacrificios que Moisés mandó. Será un testimonio para el sacerdote y la gente de que eres ‘limpio’”. Pero el hombre salió y comenzó a hablar de inmediato. Difundió las noticias a todos. Así que Jesús ya no podía entrar en una ciudad abiertamente. Se quedó afuera en lugares solitarios. Pero la gente todavía vino a él de todas partes.

Discuta:

Lea Marcos 1:40 -41.

Rasgar un pedazo de papel en muchos pedazos. Ahora inténtelo de nuevo.

- ¿Qué hizo difícil esta tarea?
- ¿Quién tiene el poder de reparar el papel?

Tener el poder de hacer algo no es suficiente. Hay que tomar una decisión sobre el uso de ese poder. El hombre con lepra creía que Jesús tenía el poder de curarlo y Jesús mostró que quería sanarlo.

Jesús también quiere sanar nuestro quebrantamiento. Comparta sobre una parte de su vida que se siente quebrantada ahora mismo.

Platique con Dios: Señor te traemos nuestro quebrantamiento. Por favor, enmiéndonos y restaúranos Sólo tú puedes hacernos completos.



Cuida mis manos

Elija un líder. El líder se coloca en la parte delantera y mueve sus brazos en una acción de tijera. Los jugadores deben aplaudir cada vez que se crucen las manos del líder.

Si no aplauden cuando las manos se cruzan, están fuera. También están fuera si el líder no se cruza con las manos y alguien aplaude. Trate de que todos aplaudan con las manos al mismo tiempo!

Diviértanse. Cambie a los líderes.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling warmly as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada
día.

Calentamiento físico



Toques de mano

Párese de pie en una posición de flexión hacia arriba frente a un compañero. Trate de tocar las manos de la otra persona mientras usted está protegiendo las suyas.

¿Cuántos toques puede hacer en 60 segundos?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

Descansen y conversen.

¿Qué cosas son horribles de tocar?

Más profundo: *¿Cuándo se ha sentido avergonzado o apenado? ¿Cómo se sintió cuando alguien fue bondadoso y cariñoso con usted en ese momento?*



Superman opuestos



Acuéstese boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levante el brazo derecho y la pierna izquierda lo más lejos posible del suelo.

Mantenga esta posición durante tres segundos y relájese.

Repita con el brazo y la pierna opuestos.

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Vaya más fácil: Haga cinco repeticiones de cada una.



Reto del socio



Una persona hace una posición de superman con los brazos y las piernas fuera del suelo mientras que la otra hace cinco burpees. Intercambie lugares y repita. Hágalo tres veces.

Vaya más fácil: Relájese y repita la posición de Superman.

Vaya más duro: haz cinco rondas o aumenta el número de burpees.



Jesús toca lo intocable

Lea Marcos 1:41 -42.

Ponga algo “viscoso” en un recipiente como crema de cacahuete o un huevo crudo. Invite a todos a pasar sus manos a través de él.

Hay algunas cosas que no nos gusta tocar. La lepra era contagiosa, así que todos se mantuvieron alejados de los leprosos.

¿Cómo se sentiría si la gente siempre le evitara?

¿Cómo cree que se sintió el leproso cuando Jesús se acercó y lo tocó?

Para Jesús, amar y ayudar al hombre era más importante que cualquier otra cosa.

Platique con Dios: Señor abre los ojos para ver a aquellas personas que nos rodean que son evitadas por otros. Muéstranos cómo podemos amarlos y darnos el valor para hacerlo.



Construir una casa de juegos

Diviértase con su familia construyendo un fuerte, un castillo o una tienda de campaña dentro o fuera. Sea creativo.

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Haga actividad física durante el día para que su cuerpo esté cansado.



Calentamiento físico

Perro de la basura

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todos los participantes saltan dos veces, la persona en el suelo cambia de lugar para que todos tengan la oportunidad de saltar.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Descansen y conversen.

¿Qué le gusta de sus amigos?

Más profundo: *¿Quién es alguien a quien usted quisiera ser? ¿Qué imitaría?*



Reloj Superman

Manteniendo la posición de Superman, mueve los brazos a posiciones como los brazos de un reloj. Pasar de la cabeza (12 en punto) a tener los brazos cerca del cuerpo (6 en punto). Mantenga cada posición durante cinco segundos.

Haga tres repeticiones.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

Vaya más fácil: solo complete el reloj una o dos veces; o acorte la cantidad de tiempo que mantiene cada posición.

**Tabata**

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Haga planchas durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Haga la posición de superman durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos.

Repita esta secuencia. Haga ocho series.

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



Jesús es más “infeccioso” que la enfermedad

Lea Marcos 1:43-45.

Se creía que la lepra era muy infecciosa. ¿Qué estaba “esparciendo” el hombre antes de conocer a Jesús?

¿Qué estaba “esparciendo” después de conocer a Jesús?

Elija algo pequeño que usted tiene una gran cantidad como ladrillos de juguete o piedras. Ponga uno en el suelo. A continuación, comience una nueva fila y doble el número. Siga duplicando el número en cada fila. Mire lo rápido que aumenta el número. Imaginen cuán rápido se puede difundir la Buena Nueva de Jesús cuando la transmitimos.

¿Cómo puede hacerlo ahora, 2.000 años después de este evento?

Platiqué con Dios: Piense en las personas que conoce y que no saben mucho sobre Jesús. Pídale a Dios que les ayude a escuchar y aprender acerca de Jesús que ama a las personas más que a nada.



Juntos permanecemos

Siéntese en el suelo con una pareja. Enlazen sus brazos. Ahora intente levantarse mientras mantiene las espaldas tocadas y los brazos ligados. Empujarse uno contra el otro ayudará.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

***Ir más duro:** Trate de recoger objetos alrededor de la casa mientras está vinculado!*

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

No coma una comida grande o pesada tarde en el 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 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](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