

Creciendo más profundo — Semana 4



familia.vida saludable.fe.diversión



Jesús — ¡da la bienvenida a todos!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos 2:13 -
17

Jesús da la
bienvenida a los
menos
merecedores

Jesús da la
bienvenida a los
no populares

Jesús nos
muestra
quiénes somos
realmente



Calentamiento
físico

Relevo Burpee

Calentamiento
con música

Agarre la cola



Muévase

Dips en una silla

Dips con
elevación de
pierna

Pies elevados



Desafío

Desafío de
circuito

Carrera de
obstáculos

Desafío de torre



Explorar

Lea los
versículos y
hable acerca de
ser notado

Vuelva a leer los
versos y
enumerar
personas en dos
categorías

Vuelva a leer
los versos y
hacer un
chequeo de
salud



Jugar

Ayuda con los
conceptos
básicos

Agarre a un
compañero

Palabras
rápidas del
tema

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 Burpee



Establezca un curso de unos 10 metros de largo.

Haga este relevo en pares. Una persona en cada pareja hace una vuelta del curso haciendo una secuencia de burpees y saltos largos mientras que la otra persona hace un superman en la línea de salida. Etiquetar (tocar) e intercambie lugares.

Haga de cuatro a seis vueltas cada una.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Descansen y conversen.

Mire a su alrededor. ¿Cuántas cosas puede notar que han cambiado desde ayer?

Profundizar: *¿Con quién intenta conectarse en un grupo? ¿Alguien como usted o alguien diferente? ¿Por qué?*



Dips en una silla



Haga Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mantenga los pies en el suelo



Haga 10 repeticiones y descanse. Repita una vez más. Descanse entre secuencias.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones o haga cuatro rondas.



Desafío de circuito



Establezca cuatro estaciones de actividad alrededor del patio. Cada persona comienza en una estación diferente. Realice la siguiente secuencia y, a continuación, descanse durante 60 segundos. Hágalo tres veces.

- Cinco planchas abajo en los codos y arriba en las manos
- Cinco superman con brazos de natación
- Cinco dips
- Tres burpees



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

Ir más duro: haga cinco rondas.



Jesús da la bienvenida a los menos merecedores

Lea **Marcos 2:13 -17** de la Biblia.

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

Cuatro pescadores — Pedro, Andrés, Santiago y Juan — fueron los primeros en unirse al equipo de Jesús. Ahora le toca a Leví decidir cómo responder cuando Jesús lo invita.

Pasaje de la Biblia — Marcos 2:13 -17 (NVI)

Una vez más Jesús salió junto al mar de Galilea. Una gran multitud se acercó a él. Empezó a enseñarles. Mientras caminaba, vio a Leví, hijo de Alfeo. Leví

estaba sentado en la cabina del recaudador de impuestos. “Sígueme”, le dijo Jesús. Leví se levantó y lo siguió.

Más tarde Jesús estaba cenando en casa de Leví. Muchos recaudadores de impuestos y pecadores estaban comiendo con él y sus discípulos. Eran parte de la gran multitud que seguía a Jesús. Algunos maestros de la ley que eran fariseos estaban allí. Vieron a Jesús comiendo con pecadores y recaudadores de impuestos. Entonces preguntaron a sus discípulos: “¿Por qué come con los recaudadores de impuestos y los pecadores?”

Jesús escuchó eso. Así que les dijo: “Aquellos que están sanos no necesitan un médico. La gente enferma sí. No he venido a llamar a los que piensan que son justos con Dios He venido a llamar a los pecadores”.

Discuta:

Compartan juntos sobre un momento en que le sorprendió que alguien lo notó a ud.

- ¿Qué dijeron o hicieron? ¿Cómo se sintió ud.?

Jesús era una persona popular. Las multitudes lo seguían por todas partes. Sin embargo, se detuvo a hablar con una persona: Levi, un recaudador de impuestos no popular.

- ¿Cómo se habría sentido si fuera Levi?

A todos nos gusta ser notados por alguien que admiramos.

Platique con Dios: Gracias a Dios que Él se da cuenta de usted todos los días. Pídele que le ayude a notar y animar a las personas que no están en su grupo habitual.



Ayuda con los conceptos básicos

Trabaje en parejas. Una persona hará una tarea básica para la otra poniéndose de pie detrás de ellos y “siendo sus manos”.

Realice tareas como cepillarse el cabello, limpiarse los dientes o lavarse la cara.

Después intercambien lugares.

¿Cómo fue esto en cada persona?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>

A young girl with long dark hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The image has a teal color overlay. A white text box is centered over the image.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Calentamiento físico



Calentamiento con música



Ponga algo de música de ritmo ascendente y haga lo siguiente:

- 20 corriendo en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- 20 corriendo en el mismo lugar con rodillas elevadas
- 5 saltos de tijera

Haga cinco series.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjI74>

Descansen y conversen.

¿A quién invitaría a una fiesta familiar? ¿Cómo eligió a quién invitar?

Más profundo: ¿Hay personas que no merecen ser invitadas? ¿Por qué? ¿Cuáles son sus razones?



Dips con elevación de pierna



Haga Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extienda y levante una pierna del suelo. Alterne las piernas

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZO>

Vaya más fácil: Disminuya el número de repeticiones.

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones.



Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar sobre el camino o la alfombra, etc.). ¡Sea creativo! Tome turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Tome el tiempo a cada persona.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

***Ir más duro:** Trate de hacer el curso en parejas. Deben estar conectados juntos en todo momento.*



Jesús da la bienvenida a los no populares

Lea Marcos 2:13 -17.

Haga dos listas de personas: las que el mundo etiqueta como “indigno” como Levi, y las que son “populares”.

- ¿Por qué crees que Jesús aceptó la invitación a la cena de un recaudador de impuestos?
- ¿Qué tan cómodos se sentían Sus discípulos? ¿Qué tan cómodo ud. se sentiría?

Vuelva a su lista de invitaciones para la fiesta familiar. ¿Hay algún cambio que hacer?

Platique con Dios: Señor ayúdanos a hacer que todos se sientan bienvenidos en nuestra casa.



Agarre a un compañero

Trabaje con un compañero. Una persona usa una venda de los ojos y se encuentra a unos 10 pasos de su pareja. La pareja camina lentamente hacia la pareja con los ojos vendados. La pareja con los ojos vendados debe escuchar atentamente qué tan cerca está su pareja y decir «Alto» en el momento adecuado para agarrarlos.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long dark hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The entire image has a teal/cyan color overlay. A white text box is centered over the lower part of the image.

Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Se sentirá mejor y estará más alerta y energético.

Calentamiento físico



Agarre la cola

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña puesta en la espalda para crear una “cola”. 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/D7En4-s1laE>

Descansen y conversen.

¿Es más fácil encontrar historias de personas que hacen cosas malas o buenas?
¿Por qué?

Más profundo: *En una escala del 1 al 10, ¿qué tan bueno y merecedor es comparado con otras personas?*



Pies elevados



Haga Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Encuentre una caja, sofá u otro objeto para poner los pies, de modo que también estén elevados.

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.

Vaya más fácil: haga Dips de silla desde el día 1 en su lugar.



Desafío de torre

Trabaje en parejas. Encuentre seis tazas de plástico por par. Una persona hace un Superman mientras que la otra hace cinco dips. Después de cada ronda, coloque una taza en el suelo para construir una torre y luego intercambie roles. Haga seis rondas para construir la torre.

Tome el tiempo de los equipos para competir entre sí.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

Vaya más duro: Aumente la torre a 10 tazas.



Jesús nos muestra quiénes somos realmente

Lea Marcos 2:13 -17.

Compruebe la salud de cada persona usando lo que tenga disponible (termómetro, frecuencia cardíaca, agudeza visual, etc.). Tómese turnos para pensar en su propia salud, nombrando algo que no esté bien en su cuerpo físico.

- ¿Cómo es que saber que estar enfermo es como saber que se es un pecador?
- ¿A quién dijo Jesús que vino a ayudar?

Platique con Dios: Gracias Dios por darnos la bienvenida, aunque todos nosotros estamos quebrantados, pecaminosos y necesitados de ti. Ayúdanos a dar la bienvenida a otras personas de la misma manera.



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.



Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.

Le ayudará a tomar mejores decisiones y evitar lesiones.

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 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