

Creciendo más profundo — Semana 5



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Jesús, el multiplicador!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos 4:3 -8

Jesús nos llama a escuchar

Jesús quiere que entendamos

Cómo hacer crecer nuestro impacto



Calentamiento físico

Saltar la cuerda

Conejo en el agujero

Calentamiento con música



Muévase

Patinadores de velocidad lento

Patinadores de velocidad táctiles

Patinadores de velocidad de obstáculos



Desafío

Relevo de salto en zigzag

desafío 10, 20, 30

Desafío patinador de velocidad familiar



Explorar

Lea los versos y pruebe escuchar

Releer los versos y compartir historias y distracciones

Releer los versos y considerar la multiplicación



Jugar

Samurai, Ninja y Sumo

Protege el tesoro

Equilibrio y caminar

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



Saltar la cuerda

Una persona balancea una cuerda de lado a lado cerca del suelo. Los jugadores tienen que saltar sobre la cuerda cada vez que pasa sin tocarla. Cualquiera que toque la cuerda cambia lugares con la persona que la está balanceando.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Descansen y conversen.

¿Qué tan bueno es escuchando? (Dese puntaje sobre 10.)

Profundizar: *¿Cuándo es importante escuchar bien?*



Patinadores de velocidad lento



Practique patinadores de velocidad para desarrollar la fuerza de las piernas y el abdomen. Doble y toque la rodilla con la mano opuesta. Cada toque es una repetición. Comience lentamente y aumente la velocidad y haga que los movimientos sean fluidos.

Haga seis. Descanse y luego haga 12.
Descanse otra vez y haga 18.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Ir mas duro: Aumente las repeticiones a 30.



Relevo de salto en zigzag

Establecer un curso de 10-15 metros de largo. Tómense turnos para saltar en un pie hasta el final. Zigzag para que sea más difícil si puede.

Dividirse en dos equipos para competir como un relevo.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

Ir más duro: hacer el curso más largo.



Jesús nos llama a escuchar

Lea **Marcos 4:3 -8** de la Biblia.

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

Jesús atrajo a una gran multitud mientras enseñaba junto al lago Galilea. No todas estas personas eran Sus seguidores, muchos estaban indecisos. Así que Jesús usó historias (parábolas) para involucrarlos. Luego dio una explicación clara a Sus seguidores más cercanos. Esta es una de las historias más conocidas de Jesús.

Pasaje de la Biblia — Marcos 4:3 -8 (NVI)

“¡Escuchen! Un granjero salió a sembrar su semilla. Mientras estaba esparciendo la semilla, algunos cayeron por el camino, y los pájaros vinieron y la comieron. Algunos cayeron en lugares rocosos, donde no tenía mucha tierra.

Se levantó rápidamente, porque el suelo era poco profundo. Pero cuando salió el sol, las plantas fueron quemadas, y se secaron porque no tenían raíz. Otra semilla cayó entre espinas, que crecieron y ahogaron las plantas, para que no llevaran grano. Aún otras semillas cayeron en buen suelo. Surgió, creció y produjo una cosecha, algunos multiplicando treinta, unos sesenta, algunos cien veces”.

Discuta:

Jesús dijo “¡Escuchen”.

- ¿Qué tan bien escuchó ud. la historia?

Elija a alguien para leer la historia de nuevo, pero esta vez deje fuera las palabras clave. Para divertirse, sustituya “chicle” por cada palabra que falte. Otros pueden tomar turnos para decir las palabras clave que se han dejado fuera.

Platique con Dios: Nuestras oraciones pueden ser más sobre pedir que escuchar. Hoy ore simplemente: “Habla, Señor, porque tu siervo está escuchando”. Esté preparado para recibir una respuesta a medida que avanza en su día.



Samurai, Ninja y Sumo

Haga una acción sencilla para los tres personajes diferentes: Samurai, Ninja y Sumo. Párese uno frente al otro y elija un líder.

Todos, incluido el líder, elige secretamente un personaje para actuar. A la cuenta de 3, todos hacen la acción por su personaje elegido. Cualquier persona con el mismo carácter que el líder obtiene un punto. La primera persona a cinco puntos gana.

Intercambie líderes y juegue de nuevo.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



Consejos para la salud

Beba más agua.



Calentamiento físico

Conejo en el agujero

Extienda aros u hojas de papel alrededor del piso. Estos son los agujeros de conejo. Todos empiezan en uno diferente.

El líder dice “Conejo en el agujero”, y todos saltan en una pierna a otro agujero. Cambie las piernas cada vez que se mueva a un nuevo agujero. Si sale del agujero se convertirá en el próximo líder.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Descansen y conversen.

¿Qué ha cultivado ud. que ha producido mucho “fruto”?

Vaya más profundo: ¿Qué tan abierto está a las nuevas ideas? ¿Por qué sí o por qué no?



Patinadores de velocidad táctiles



Practicar patinadores de velocidad. Cada vez que el pie se adelanta, trate de alcanzarlo y tocarlo con la mano opuesta. Comience lentamente y luego aumente la velocidad y la fluidez.

Haga 10 de ellos. Descanse y luego haga 20. Descanse otra vez y haga 30.

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones a 40, 50 o 60.

**desafío 10, 20, 30**

Trabaje con un compañero. Mientras que una persona hace un Superman, la otra hace 10 patinadores de velocidad.

Intercambie lugares y repita. El siguiente hace 20 patinadores de velocidad mientras que la otra persona hace un superman.

Intercambie. Continúe con 30, 40 y 50 repeticiones si puede.

Vaya más fácil: Disminuya el número de repeticiones a 30 o 40.

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones a 60 o más.



Jesús quiere que entendamos

Lea Marcos 4:3 -8 y 4:13 -20.

En el versículo 13 Jesús dijo a sus seguidores: “¿No entienden esta parábola?” Luego se los explicó.

- ¿Cuál es el significado de cada tipo de suelo?

Comparta sus propias historias de la primera vez que escuchó el mensaje sobre Jesús y cómo respondió.

Haga una lista familiar de algunas distracciones que dificultan ser un seguidor de Jesús.

Platique con Dios: Cada persona puede elegir una o dos distracciones por las que orar, pidiéndole al Espíritu Santo que traiga comprensión de cómo lidiar con ellas.



Protege el tesoro

Una persona, el “guardia”, se sienta en una silla frente a una pared con un juego de llaves debajo de la silla. Todos comienzan en el otro extremo de la habitación y se arrastran silenciosamente hasta la silla para tratar de agarrar las llaves y correr de vuelta al principio. El guardia puede girar en cualquier momento y atrapar a la gente en movimiento. Cualquiera que sea atrapado tiene que empezar de nuevo. El guardia persigue y etiqueta(toca) a cualquiera que arrebatara las llaves. El jugador etiquetado (tocado) se convierte en el guardia para el siguiente juego.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



Consejos para la salud

Beba más agua. Comience cada día bebiendo un vaso lleno de agua.

Calentamiento físico

Calentamiento con música



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

- 20 saltos de tijera
- 5 saltos de esquí (saltar de lado a lado)
- 10 flexiones contra una pared o muro
- 5 saltos grandes

Repita.

Descansen y conversen.

¿Qué ha hecho o terminado en la última semana?

Más profundo: *¿Quiénes son algunas de las personas que admira por el trabajo que realizan en su comunidad?*



Patinadores de velocidad de obstáculos

Haga patinadores de velocidad con un objeto como una cuerda o libro en el suelo que tiene que pisar. Haga que los patinadores de velocidad sean suaves y luego aumente la velocidad.

Haga 20. Descanse y haga 20 mas. Hágalo tres veces.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Ir más fácil: Reduzca el número de rondas.



Desafío patinador de velocidad familiar

Párese en un gran círculo uno frente al otro. Hacer 300 patinadores de velocidad en familia. Una persona comienza y luego toca a la siguiente persona cuando está lista para un descanso. Después de 100, corre como una familia a un marcador y regresen. Corra al ritmo del corredor más lento. Continúe con los próximos 100 patinadores de velocidad hasta que haya completado 300 como familia.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Vaya más difícil: Aumente el total de la familia a 500.



Cómo hacer crecer nuestro impacto

Lea Marcos 4:3 -8.

Esta historia muestra cómo las personas que escuchan y responden a Dios pueden ser efectivas.

- ¿Cuál es el resultado de la semilla que cayó en “buena” tierra?

Haga algunas matemáticas. ¿Puede encontrar ejemplos de multiplicación en su jardín o parque?

- Si cada miembro de su familia le dijera a dos personas acerca de Jesús y cada uno de ellos le dijera a dos personas, ¿cuántas personas influiría su familia para el Reino de Dios?

Platiqué con Dios: Mire a su vecindario.

Cada persona se enfoca en una persona o grupo y ora por oportunidades para compartir el amor de Dios con ellos y hacer una diferencia en sus vidas.



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!

Diríjase en dos equipos y conviértalo en un relevo.



Consejos para la salud

Beba más agua.

Necesitamos agua para la digestión, para ayudarnos a movernos y para regular la temperatura corporal.

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 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