

Creciendo más profundo — Semana 6



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Jesús en nuestros desafíos!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos
6:45 -52

Jesús pasa
tiempo solo

Jesús camina
sobre el agua

Jesús satisface
nuestras
necesidades



Calentamiento
físico

Bailar y
congelar

Círculos con
brazos y
figuras con el
cuerpo

Paseo de oso
y cangrejo



Muévase

Estocadas de
parejas

Estocadas
lentas y
profundas

Estocadas con
peso



Desafío

Salto tabata
de pingüino

Desafío de la
torre

Llenar la taza



Explorar

Lea los versos
y escuche en
silencio

Leer versos y
posturas de
estatuas

Lea los versos
y dibuje dos
caras



Jugar

Sentadillas y
correr

Construye
una carrera
de torres

Desafío de
Lanzar la
Pelota

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



Bailar y congelar

Ponga música alegre. Todos bailan usando todo su cuerpo. Tómen turnos para detener la música. Todos se congelan cuando la música para y luego hace 10 patinadores de velocidad.

Repita hasta que todos respiren pesadamente.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Descansen y conversen.

¿Qué disfruta de los momentos en que está solo? ¿Qué es lo que no le gusta?

Vaya más profundo: ¿Por qué es importante programar tiempo solo en su vida?



Estocadas de parejas



Párese recto con las manos en las caderas.
Avance con una pierna y baje las caderas hasta que la rodilla delantera esté doblada a 90 grados. Alterne las piernas

Practicar estocadas en parejas uno frente al otro. Inicie lentamente y con cuidado. Haga cuatro serie de 10 repeticiones. Descanse entre cada ronda.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Vaya más fácil: haga dos series.

Ir más difícil: Aumente las repeticiones a 20 cada ronda.



Salto tabata de pingüino

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Trabaje en parejas. Mientras una persona se sienta contra una pared (sin silla), la otra persona salta como un pingüino (los brazos hacia abajo con las manos golpeando de lado). Haga esto durante 20 segundos. Descanse durante 10 segundos e intercambie lugares. Haga ocho series.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Vaya más duro: Repita y trate de batir su récord personal.



Jesús pasa tiempo solo

Lea **Marcos 6:45 -52** de la Biblia.

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

En esta sección del relato de Marcos, Jesús pasa mucho tiempo con multitudes de gente. Él los alimenta, sana y enseña. Los acontecimientos de esta historia revelan dos prioridades importantes para Jesús. Pasa tiempo con Su Padre y se preocupa por Sus amigos.

Pasaje de la Biblia — Marcos 6:45 -52a (NVI)

Inmediatamente Jesús hizo subir a sus discípulos a la barca e ir delante de él a Betsaida, mientras despidió a la multitud.

Después de dejarlos, subió a la ladera de una montaña a orar.

Más tarde aquella noche, la barca estaba en medio del lago, y él estaba solo en tierra. Vio a los discípulos esforzándose en los remos, porque el viento estaba contra ellos. Poco antes del amanecer salió a ellos, caminando sobre el lago. Estaba a punto alcanzarlo, pero cuando lo vieron caminar en el lago, pensaron que era un fantasma. Ellos gritaron, porque todos lo vieron y estaban aterrorizados.

Inmediatamente les habló y les dijo: “¡Tengan valor! Soy yo. No tengan miedo”. Luego subió a la barca con ellos, y el viento se calmó. Estaban completamente asombrados.

Discuta:

Ponga música fuerte, aplauda, mueva sus pies al ritmo y cante. Después de un rato detenga la música. Quédese quieto y guarde silencio. Escuche atentamente. ¿Qué es lo que oye?

Después de un día ajetreado con multitudes, Jesús envía a Sus amigos lejos y toma tiempo para estar solo y silencioso. Él ora.

- ¿Por qué cree que Jesús podría haber orado?

Platique con Dios: Todos encuentran un espacio en el hogar para estar solo durante unos minutos. Pida a Dios que le muestre lo que Él quiere que sepa hoy.



Sentadillas y correr



Coloque dos contenedores en el suelo a unos cinco metros de distancia. Ponga cuatro objetos en un contenedor.

Una persona mueve cuatro objetos (uno a la vez) de un contenedor a otro mientras que una segunda persona se pone en cuclillas. La persona que se pone en cuclillas se convierte en el corredor y un tercer miembro de la familia se pone en cuclillas. Repita hasta que todos hayan tenido un giro en sentadillas y corriendo.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a clear glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by light blues and oranges.

Consejos para la salud

Beba más agua.



Calentamiento físico

Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos de brazo: Párese en un círculo y juntos complete 15 de cada movimiento de brazo. Pequeños círculos hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas del cuerpo: Acuéstese boca abajo, brazos arriba y palmas frente a la otra. Mueva sus brazos como las manos de un reloj en cada formación.

Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

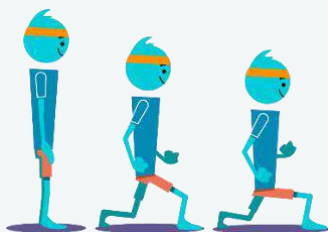
Descansen y conversen.

Comparta algunas historias sobre cuándo alguno de los miembros de su familia fue «rescatado» de una situación difícil.

Más profundo: *¿Qué le motiva a responder a la necesidad de otra persona?*



Estocadas lentas y profundas



Practique la estocada lenta. Hoy nuestro enfoque es en el tempo.

Avance con una pierna y cuente hasta cinco mientras baja lentamente las caderas hasta que la rodilla de la espalda toque el suelo. Levántese rápido. Repita con la otra pierna.

¡Sea una tortuga, no un conejo!

Repita cinco veces por pierna.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Vaya más fácil: Disminuya el tempo y cuente hasta tres a medida que lo hace.



Desafío de la torre



Trabajar en parejas con seis tazas por par. Una persona hace un Superman mientras que la otra hace cinco sentadillas. Después de cada serie, coloque una taza para construir una torre. Intercambie los roles. Haga seis series. Intente construir su torre lo más rápido posible cada vez.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Ir más duro: Hacer una torre triangular con 10 tazas.



Jesús camina sobre el agua

Lea Marcos 6:45 -52.

Observe el patrón de Jesús aquí:

1. Él ora a Dios
2. Él ve la necesidad de Sus amigos
3. Luego va en su ayuda.

Hacer poses de estatuas para estos tres aspectos de la historia. Diviértase capturándolos de diferentes maneras. Tome una foto en su teléfono. Compartir

[@familyfitnessfaithfun](#)

- ¿A quién puede ud. ver en necesidad hoy ?
- ¿Cómo podría ser su 'ir'?

Platique con Dios: El Señor nos da ojos para ver las necesidades de las personas que nos rodean. Da sabiduría y compromiso a medida que respondemos a esas necesidades.



Construye una carrera de torres

Haga dos equipos. Cada equipo encuentra ocho objetos alrededor de la casa para usarlos para construir una torre.

Tener una carrera para construir la torre más alta posible. Hágalo como un relevo.

Alternativamente, establezca diferentes desafíos cada vez que utilice los mismos objetos, como la torre más fuerte, la torre más creativa, la torre más ancha, etc.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A person is shown in silhouette, drinking water from a clear glass bottle. The background is a bright blue sky with some light clouds. The person's hand is visible holding the bottle, and the water is being poured into their mouth. The overall scene is bright and refreshing.

Consejos para la salud

Beba más agua.

El cuerpo no puede almacenar agua. Necesita un suministro fresco todos los días.



Calentamiento físico

Paseo de oso y cangrejo

Camine como oso a través de la habitación y de regreso camine como cangrejo. Haga cinco vueltas.

Caminata de oso: Camina boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

Caminata de cangrejo: Camina boca arriba con los pies y las manos en el suelo.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

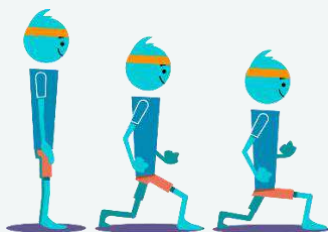
Descansen y conversen.

¿Cuándo ha estado aterrorizado?

Más profundo: *¿Qué le ayudó a superarse cuando estaba aterrorizado?*



Estocadas con peso



Añada peso a la estocada. Use una mochila con un libro o sostenga botellas de agua en sus manos. Piense creativamente para encontrar pesos del tamaño adecuado para cada persona. Recuerde mantener una técnica adecuada.

Complete dos series de 10 repeticiones.
Descanse 30 segundos entre series.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

***Ir más duro:** Mantenga el peso sobre su cabeza mientras realiza las estocadas.*



Desafío Llenando La Copa



Usando una silla, cada persona hace tres dips y luego corre hacia un marcador para recoger agua en un vaso usando una cuchara. Toque a la siguiente persona que debe continuar. Siga con relevos hasta que el vaso esté lleno.

Tres dips = una cuchara.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

***Ir mas difícil:** Aumente el número de dips por cucharada.*



Jesús satisface nuestras necesidades

Lea Marcos 6:45 -52.

Los discípulos pasaron de estar aterrorizados a estar sorprendidos.

Todos dibujan una cara aterrorizada en un lado de un pedazo de papel y una cara asombrada en el otro. A medida que se lee la historia, cada persona responde mostrando la correspondiente cara de sus papeles.

- Jesús dice: “¡Tomen valor! Soy yo. No tengan miedo”. ¿Qué significa para usted si dice “Jesús está en mi barco hoy?”

Platique con Dios: Haga un barco imaginario lo suficientemente grande para su familia. Siéntense juntos y oren por los demás para experimentar la presencia de Jesús en sus desafíos.



Desafío de Lanzar la Pelota

Todos hacen una bola de papel y practican lanzarla y atraparla con una mano. Luego, todos se paran en un círculo y lanzan su pelota a la derecha al mismo tiempo que atrapan la pelota desde la izquierda. Anímense unos a otros.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Ir mas difícil: Aumente la velocidad.

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with the person's silhouette in dark tones.

Consejos para la salud

Beba más agua.

Las personas necesitan diferentes cantidades de agua cada día dependiendo de su edad, sexo y nivel de actividad.

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