

Creciendo más profundo — Semana 10



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Jesús inspira generosidad!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos  
14:3 -9

Sorprendente  
generosidad

Generosidad  
esperada

Generosidad  
excepcional



Calentamiento  
físico

Muévase al  
compás de la  
música

Estirarse  
hasta el cielo

Corriendo en  
lava caliente



Muévase

Sentadillas  
lentas

Sentadillas  
con un  
compañero

Con peso en  
cuclillas



Desafío

Desafío  
familiar en  
cuclillas

Desafío de  
planchas y  
sentadillas

Relevo en  
pareja



Explorar

Leer los versos  
y actuar la  
historia

Lea versos y  
considere lo  
que se espera

Leer versos y  
dibujar o  
hacer una  
caja de regalo



Jugar

Palabras  
generosas

Es mejor dar  
que recibir

Protege el  
tesoro

# 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

### Muévase al compás de la música

Ponga su música favorita. Dé vueltas con los siguientes movimientos hasta que termine la música:

- Trotando
- Corriendo - levantando las rodillas.
- Pateando con los talones
- Salto de rana



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Descansen y conversen.

Nombre algo por lo que usted está muy agradecido.

***Profundizar:*** *¿Cómo demuestra gratitud cuando recibe regalos?*



## Sentadillas lentas



Family.Fit se trata de diversión, pero la técnica correcta es importante también!

Complete cinco sentadillas de la siguiente manera:

- Tómese cinco segundos para descender tan bajo como pueda
- Mantenga presionado durante tres segundos
- Levántese rápido en un segundo

Haga 20 repeticiones. Descanse después de los 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

*Ir más fácil: ponerse en cuclillas en una silla baja.*

*Ir más duro: Aumente las repeticiones.*



## Desafío familiar en cuclillas



Párese en un círculo frente al otro. Haga 150 sentadillas como familia. Una persona comienza y luego toca a la siguiente persona cuando está lista para un descanso.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

***Ir más duro:** use un cronómetro. Repita el desafío y trate de mejorar su tiempo.*



## Sorprendente generosidad

Lea **Marcos 14:3 -9** de la Biblia.

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

Justo antes de la Última Cena, Jesús comparte una comida con Simón (un leproso que probablemente curó), algunos otros invitados, y un visitante inesperado que es increíblemente generoso.

### **Pasaje bíblico — Marcos 14:3 -9 (NVI)**

Mientras estaba en Betania, reclinado en la mesa de la casa de Simón el Leproso, una mujer vino con un frasco de alabastro de perfume muy caro, hecho de nardo puro. Ella rompió el frasco y derramó el perfume en la cabeza. Algunos de los presentes se decían indignados unos a otros: «¿Por qué este desperdicio de perfume? Podría haber sido vendido por más de

un año de salario y el dinero dado a los pobres». Y la reprendieron duramente. «Déjenla en paz», dijo Jesús. «¿Por qué la molestan? Ella me ha hecho una cosa hermosa. A los pobres siempre los tendrán con ustedes, y pueden ayudarlos en cualquier momento que quieran. Pero no siempre me tendrán a mí. Ella hizo lo que pudo. Ella derramó perfume en mi cuerpo de antemano para prepararme para mi entierro. En verdad os digo que dondequiera que se predique el evangelio en todo el mundo, lo que ella ha hecho también será contado, en memoria de ella».

### ***Discuta:***

Encuentre algunos accesorios y disfraces simples y actúe la historia. No se apresure. Deténgase a considerar los sentimientos y respuestas de cada persona en la historia.

- ¿Por qué la mujer derramó el perfume sobre Jesús?

**Platique con Dios:** Medite silenciosamente en su propia respuesta a Jesús. Dele gracias por todo lo que ha hecho por usted y adórelo.



## Palabras generosas

Pegue hoja de papel en la parte posterior de cada persona y dale a todos un bolígrafo. Tómese turnos para escribir cosas positivas sobre cada miembro de la familia en su periódico. Los más pequeños pueden hacer dibujos o pedir ayuda por escrito. Cuando todos hayan terminado, retire los papeles y siéntese en círculo para leerlos.



<https://youtu.be/DjGOfaWJC0>

### **Reflexionar:**

¿Cómo se sintió después de leer las palabras sobre usted? ¿Fue difícil escribir sobre otros miembros de la familia? ¿Por qué?



## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de  
«pantalla» de la tecnología.

## Calentamiento físico

**Estirarse hasta el cielo**

Párese alto y luego arrastre hacia abajo a una posición de empuje hacia arriba.

Arrastrase de nuevo, párase y estire los brazos hacia el cielo. Arrástrese hacia abajo otra vez, extienda el pie derecho para el equilibrio y el brazo derecho hacia el cielo. Arrástrese hacia arriba de nuevo, párese y luego repita en el lado izquierdo.

Haga tres series.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Descansen y conversen.

¿A quién le da regularmente? Usted puede dar tiempo, ayuda práctica, dinero...

***Ir más profundo:*** ¿Cuándo ha sido desafiado a dar más de lo habitual?



## Sentadillas con un compañero



Párese frente a un compañero. Sostengan las muñecas del otro y se ponen en cuclillas al mismo tiempo. Haga tres series de 15 sentadillas.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

***Ir más duro:*** Aumente el número de rondas.



## Desafío de planchas y sentadillas



Trabaje con un compañero.

Mientras una persona está en una posición de plancha, la otra persona hace sentadillas. Cambie de lugar después de 10 sentadillas.

Haga cuatro series.

***Ir más duro:*** Aumente el número de rondas.



## Generosidad esperada

Lea Marcos 14:3 -9.

Piense en un chiste y dígallo sin la parte final. ¿Pueden otros adivinar el final?

A menudo podemos elaborar finales porque los esperamos. Sabemos cómo va la historia.

Los versículos 4-5 nos muestran que los invitados pensaron que el perfume caro debía usarse «como se esperaba». Jesús, sin embargo, honró a la mujer por dar inesperadamente. ¿Nos está llamando Jesús a algunos actos inesperados de gratitud y adoración?

**Platique con Dios: Pregúntele a Dios** si su donación (individual o hogar) necesita ser redireccionado o incrementado. Dele tiempo para hablar e inspirarle.



## Es mejor dar que recibir

Use cinta o cuerda para hacer una línea en el centro de su espacio. Elija al menos dos cosas suaves por persona, como zapatos o juguetes de peluche que se puedan lanzar de forma segura y colóquelos en la línea. Dividir en dos equipos, retroceder de la línea y establecer un temporizador durante tres minutos. En «fuera», corra a la línea, agarre un elemento y arrójelo sobre la línea. Continúe lanzando hacia atrás y hacia adelante hasta que acabe el tiempo.

El equipo con menos artículos gana.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Apague todas las pantallas durante las comidas.

# Calentamiento físico



## Corriendo en lava caliente



Dispérsense 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/JZ7oOjNQYDI>

Descansen y conversen.

¿Cuál es el mejor regalo que ha recibido?

***Ir mas profundo:*** ¿Qué talento especial le ha dado Dios?



## Con peso en cucullas



Agregue peso a la sentadillas si puede. Tome turnos para agarrar una mochila, una botella de agua grande (¡o un niño!) y completar 10 sentadillas. ¡Anímense mutuamente!

Haga tres series.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

*Ir más fácil: Haga cinco sentadillas en cada serie.*



## Relevo en pareja



Trabaje con un compañero. Una persona hace saltos de tijeras saltando mientras su pareja se arrastra 10 metros como un oso, hace cinco sentadillas con saltos, y luego se arrastra hacia atrás como un cangrejo. «Choque la mano del otro» e intercambie de lugares.

En la segunda serie haga 10 abdominales en lugar de sentadillas.

Termina con «Choque de manos».



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## Generosidad excepcional

Lea Marcos 14:3 -9.

Huela un poco de perfume o flores. El perfume que la mujer derramó sobre la cabeza de Jesús probablemente valía el salario de un año.

Aunque ella no se haya dado cuenta, la mujer estaba preparando a Jesús para Su crucifixión y entierro.

Las palabras de Jesús en el versículo 7 muestran que dar a los pobres se espera de nosotros. Dar regalos extraordinarios, incluso extravagantes, a Jesús debe ser nuestra respuesta a Su increíble generosidad y amor hacia nosotros.

Dibuje o haga una caja de regalo para cada persona. Decórelo y escriba el talento especial o habilidad que Dios le ha dado en su interior.

**Platique con Dios:** Sostenga la caja de regalo ante Dios. Pídale que use este don para Sus propósitos.



## 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 los demás empiezan en el otro extremo de la habitación y en silencio se arrastran hacia arriba para intentar 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/r3lPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3lPb7AY_cs)



## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Planifique actividades familiares para reemplazar el tiempo en las pantallas.

¡Sea creativo!

# 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](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)