

Creciendo más profundo — Semana 7



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Jesús ama a los niños!**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos  
10:13 -16

¿Quién parece  
poco importante  
en nuestro  
mundo?

Los niños son  
valiosos para  
Jesús

Los niños son  
un ejemplo a  
seguir



Calentamiento  
físico

Calentamiento  
en esquinas

Siga al líder

Perro de la  
basura



Muévase

Flexiones de  
pared

Flexiones  
con compañero

100 flexiones  
con compañero



Desafío

Relevo de  
flexiones

Desafío de  
sorteo de  
flexiones

Agarre la cola



Explore

Lea los versos y  
encuentre  
objetos  
importantes

Leer versículos  
y hacer mímica  
sobre cómo  
llamar la  
atención

Lea los  
versículos y  
hable de lo que  
podemos  
aprender de los  
niños



Jugar

Competencia  
familiar

Cambiar la  
alineación

Construir una  
casa de juegos

# 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

### Calentamiento de esquinas

Marque las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévase por la habitación al siguiente número. Hágalo dos veces.

1. 10 saltos de tijera
2. Corra 10 veces en el mismo lugar
3. 10 saltos de montaña
4. 10 sentadillas



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

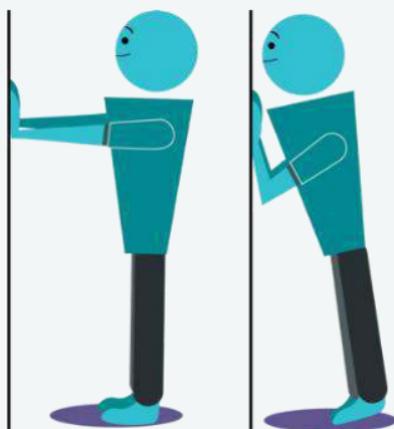
Descansen y conversen.

¿Cuáles son las dos primeras cosas que hace ud. cada mañana?

***Vaya más profundo:*** clasifique todos los eventos habituales de su día en función de la importancia.



## Flexiones de pared



Párese con los brazos estirados hacia una pared. Inclínese hacia adelante, coloque las palmas en la pared, doble los codos y empuje hacia atrás a una posición de pie.

Complete 10 y descanse. Haga tres rondas.

***Vaya más fácil:*** Párese más cerca de la pared.



## Relevo de flexiones



Divida en dos equipos y párese en lados opuestos de la sala. Ponga 21 objetos como juguetes, cucharas o bolas en el medio.

Los miembros de cada equipo se turnan para correr al centro, hacer cinco flexiones, recoger un objeto y correr para etiquetar (tocar) a la siguiente persona. Continúe hasta que se recojan todos los objetos.

¿Qué equipo recogió más?



<https://youtu.be/fwXZif7AjBk>

***Vaya más fácil:*** Haga las flexiones en una pared.



## ¿Quién parece poco importante en nuestro mundo?

Lea **Marcos 10:13 -16** de la Biblia.

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

Jesús se había vuelto muy popular y las multitudes se reunieron para verlo y escuchar Sus enseñanzas. Con tanta gente, los discípulos no estaban contentos de que algunos llevaran a sus hijos a Jesús para ser bendecidos.

### **Pasaje de la Biblia — Marcos 10:13 -16 (NVI)**

La gente traía niños a Jesús para que pusiera sus manos sobre ellos, pero los discípulos los reprendieron. Cuando Jesús vio esto, se indignó. Y les dijo: «Que los niños vengan a mí, y no los impidan, porque el reino de Dios pertenece a estos. De cierto os digo que cualquiera que no reciba el reino de Dios como un niño pequeño

nunca entrará en él». Y tomó a los niños en sus brazos, puso sus manos sobre ellos y los bendijo.

### ***Discuta:***

Lea Marcos 10:13 -16.

Corra y consiga las tres cosas que llevaría a una isla desierta.

- ¿Por qué eligió estos tres?

En tiempos bíblicos, a menudo se pensaba que los niños no eran importantes.

- ¿Qué nos dice la reacción de los discípulos acerca de su opinión sobre los niños?
- ¿Quién no tiene importancia en el mundo de ud.?

Escriba nombres de personas «sin importancia» tan pequeños como pueda en un trozo de papel. Consiga una cámara de teléfono y magnifique los nombres.

**Platique con Dios:** Pídele a Dios Su ayuda para ver en estas personas lo que Él ve y aceptarlos como Él lo hace.



## Competencia familiar

¿Qué miembro de la familia puede hacer lo siguiente?

- Salto más largo desde la posición de pie
- El tiempo más largo de pie sobre una pierna
- Tiempo más largo sin parpadear
- Decir el nombre completo en un solo suspiro
- Driblar una pelota por el tiempo más largo
- Mas sentadillas o planchas más largas

Invente el suyo propio. ¡Diviértanse!

A vibrant, high-quality photograph of water cascading from a dark stone spout into a pool. The water is clear and sparkling, with many droplets visible. The background features a blurred landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua.



## Calentamiento físico

### Siga al líder

Ponga su música favorita. Corra alrededor en círculo.

Una persona es el líder y usa palmadas para comunicar instrucciones:

- Una aplauso — hacer un superman
- Dos aplausos — hacer dos estocadas
- Tres aplausos — hacer tres patinadores de velocidad

Cambie de líder después de un minuto.

Descansen y conversen.

¿Cuál es el objeto más caro que ha ud. tocado?

***Vaya más profundo:*** ¿Cuál es su posesión más valiosa?



## Flexiones con compañero



La clave para una buena flexión es mantener su cuerpo en línea recta y los codos cerca de su lado.

Póngase frente a su pareja con las rodillas en el suelo y las manos alineadas con los hombros. Hacer una flexión al mismo tiempo y luego darse uno al otro un “dame-cinco” con una sola mano.

Complete 10 y descanse. Hágalo dos veces.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)



## Desafío de sorteo de flexiones

Escriba las siguientes tareas en pequeños trozos de papel, doble el papel y colóquelo en un recipiente:

- 5 flexiones
- 10 flexiones
- 15 flexiones
- 20 flexiones
- Dele un abrazo a alguien.
- Dele a alguien un “dame cinco”
- Dele un masaje a alguien
- Consiga un vaso de agua para todos

Tómense turnos para echar un sorteo y realizar la tarea elegida. Ayúdense unos a otros según sea necesario.

Complete tres series.



## Los niños son valiosos para Jesús

Lea Marcos 10:13 -16.

- ¿Cómo trataría de atraer la atención de Jesús en una multitud?  
Dramatícelo.

Mucha gente estaba tratando de llegar a Jesús.

- ¿Por qué cree que Él insistió específicamente en que los niños vinieran a Él?
- ¿Cómo determinamos el valor de las personas?

**Platique con Dios:** Escriba en un corazón de papel «Eres precioso para Dios y para nosotros». Dale uno a cada miembro de su familia y ore por ellos.



## Cambiar la alineación

Todos están en una fila. Tome cuánto tiempo le lleva a la familia ponerse en orden para lo siguiente:

- Más bajo al más alto
- De más joven a más viejo
- Orden alfabético del nombre
- Longitud del cabello
- Número de libros leídos en el último mes



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A vibrant, high-quality photograph of water flowing from a dark, textured pipe on the left into a shallow stream. The water is clear and bright blue, splashing as it falls. The background features lush green foliage in the mid-ground and a range of blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

Beber agua antes de una comida ayuda a perder peso.

# 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.

¿Quién es alguien a quien te gustaría ser?

***Ir más profundo:** ¿Qué hay de ellos imitaría?*



## 100 flexiones con compañero

Trabaje con un compañero. Uno comienza con una flexión. Entonces el otro hace dos flexiones. El primero hace tres flexiones. Entonces el otro hace cuatro. Continúe de esta manera a 10 flexiones de brazos y descanse cuando no sea su turno. Una vez que llegue a 10, vuelva a bajar a uno. Si lo hace, habrán completado 100 flexiones como pareja. ¡Grandioso!



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

***Vaya más fácil:*** haga flexiones en la pared o en las rodillas.



## Agarre la cola

Establecer los límites del juego.

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña como una «cola» metida en la parte posterior de sus pantalones. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga tres flexiones y continúe el juego. ¡Diviértanse!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

***Más fuerte:*** Aumente las flexiones a cinco.



## Los niños son un ejemplo a seguir

Lea Marcos 10:13 -16.

Jesús notó a los niños, oró por ellos, y los puso como ejemplo para los demás.

¿No es increíble?

Una lluvia de ideas sobre las diferencias entre niños y adultos.

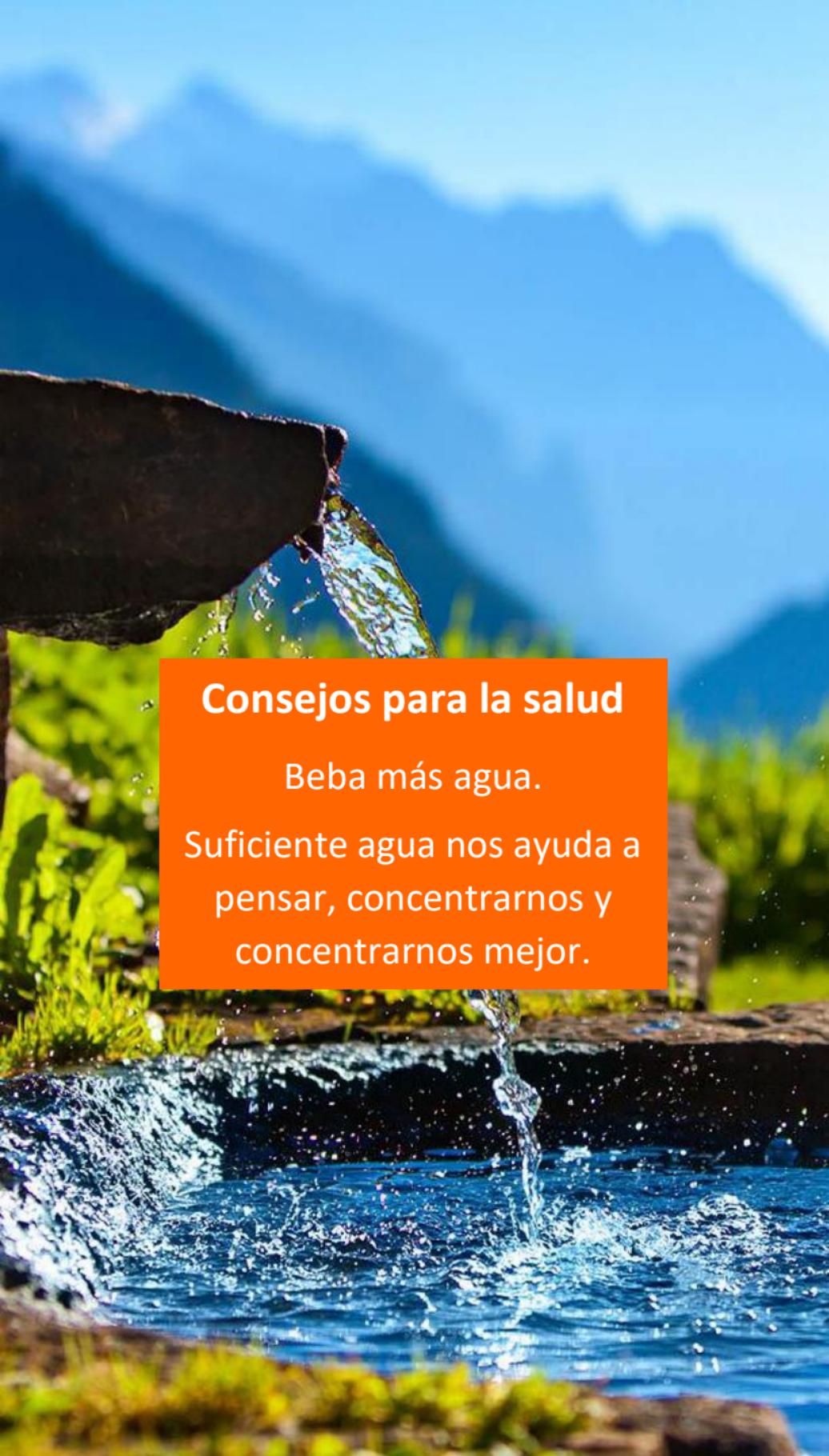
- ¿Cómo pueden enseñarnos los niños acerca de recibir el Reino de Dios?

**Platique con Dios:** Señor, gracias por que podemos aprender unos de otros. Gracias por los niños que nos recuerdan estar confiados y abiertos a nuevas ideas.



## Construir una casa de juegos

Diviértase con su familia construyendo un castillo, fortaleza o tienda de campaña en el interior. Sea creativo.

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

Suficiente agua nos ayuda a pensar, concentrarnos y concentrarnos mejor.

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

Gracias.

El equipo de family.fit



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