

Creciendo más profundo — Semana 8



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Jesús hace lo imposible!**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos  
10:17 -31

Ser bueno no  
es suficiente

Es imposible  
salvarse a sí mismo

Dios ama  
salvarnos



Calentamiento  
físico

Relevos

Círculo irrompible

Calentamiento  
de espejo



Muévase

Abdominales  
con  
compañeros

Abdominales de  
mariposa

Abdominales  
con peso



Desafío

Reto  
aleatorio

Abdominales/flexion  
Tabata

Abdominales  
de etiqueta



Explorar

Lea los  
versos y  
escriba una  
lista de  
verificación

Leer versos y desafío  
de objetos

Lea los versos  
y abra una  
tapa dura de  
una botella



Jugar

Hormigas en  
un tronco

Necesito, necesito

Enredados

# 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



## Relevos

Mientras todos hacen saltos de tijera, una persona corre hacia el lado más alejado de la habitación o el patio, recoge un objeto y regresa corriendo. Le dan el objeto a otra persona para que continúe el relevo. Sigue adelante hasta que todos hayan tenido un turno.

Descanse, luego haga otro relevo mientras todos hacen patinadores de velocidad.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Descansen y conversen.

Hable sobre los aspectos positivos y negativos de seguir las reglas.

***Ir más profundo:** ¿Qué le hace pensar que alguien es una buena persona?*

## Abdominales con compañeros



Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Curve su cuerpo hacia las rodillas para “sentarse”. Volver a la posición inicial.

Trabaje en parejas. Una persona hace abdominales mientras que la otra sostiene sus pies hacia abajo. Haga cinco abdominales e intercambien lugares.

Haga tres series.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

*Ir más duro: haga cinco o más series.*



## Reto aleatorio

Escriba los números 1-10 en trozos de papel y colóquelos en una gorra o tazón.

Cada persona elige un papel y hace el número de abdominales indicado antes de tocar a la siguiente persona.

Devolver todos los papeles al contenedor. Haga tres series. Cambie el movimiento cada vez o incluso añada acciones divertidas.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

*Ir más duro: hacer cuatro o más rondas.*



## Ser bueno no es suficiente

Lea **Marcos 10:17 -31** de la Biblia.

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

Jesús estiró continuamente el pensamiento de sus discípulos. En estos versículos Jesús se encuentra con un hombre rico y religioso y nos enseña verdades importantes sobre el Reino de Dios.

### **Pasaje de la Biblia — Marcos 10:17 -31 (NVI)**

Cuando Jesús comenzó su camino, un hombre corrió hacia él y cayó de rodillas delante de él. Maestro bueno, preguntó, ¿qué debo hacer para heredar la vida eterna?

¿Por qué me llamas bueno? Jesús respondió: Nadie es bueno, sino solo Dios. Tú conoces los mandamientos: “No matarás, no adulterarás, no robarás, no darás falso testimonio, no defraudarás, honrarás a tu padre y a tu madre”.

Maestro, declaró, todo esto lo he guardado desde que era niño.

Jesús lo miró y lo amó. Una cosa que te falta, dijo. Ve, vende todo lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo. Entonces ven, sígueme. Al oír esto el hombre se desanimó. Se fue triste, porque tenía una gran riqueza.

<sup>23</sup> Jesús miró a su alrededor y dijo a sus discípulos: ¡Cuán difícil es para los ricos entrar en el reino de Dios!

Los discípulos se asombraron de sus palabras. Pero Jesús dijo otra vez: Hijos, ¡cuán difícil es entrar en el reino de Dios! Es más fácil para un camello pasar por el ojo de una aguja que para alguien rico entrar en el reino de Dios. Los discípulos se asombraron

aún más, y se dijeron unos a otros: ¿Quién, pues, puede ser salvo?

Jesús los miró y dijo: Con el hombre esto es imposible, pero no con Dios; todas las cosas son posibles con Dios.

Entonces Pedro dijo: ¡Lo hemos dejado todo para seguirte!

En verdad te digo, contestó Jesús, nadie que haya dejado el hogar o hermanos o hermanas, o madre, padre, o hijos o campos para mí y el evangelio no podrá recibir cien veces más en esta época actual: hogares, hermanos, hermanas, madres, niños y campos, junto con las persecuciones-y en el siglo venidero la vida eterna. Pero muchos que son los primeros serán los últimos, y los últimos los primeros.

### ***Discuta:***

Lea Marcos 10:17 -31.

Escriba una lista de las cosas que haría un buen estudiante o trabajador. Lea los versículos 17-22. Escriba una de estas listas para el hombre que conoció a Jesús.

- ¿Qué hizo bien y en qué se equivocó?

Ninguno de nosotros vive perfectamente.  
Nadie es “bueno” ¡excepto Dios!

**Platiqué con Dios:** Piense en las cosas que ha hecho mal que han herido a otros. Dígale lo siento a Dios. ¡Dé gracias a Dios que Él es bueno!



## Hormigas en un tronco

Todo el mundo está en un “tronco” (una línea, un tronco o una banca). El objetivo es invertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Tome el tiempo. Hágalo de nuevo e intente superar su tiempo.



[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire image has a monochromatic teal or cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**Consejos para la salud**

Beba más agua.

## Calentamiento físico

## Círculo irrompible



Todos se agarran de la mano y se paran en un círculo. Haga estos movimientos juntos:

- 5 sentadillas
- 5 estocadas
- 5 superman
- 5 flexiones

Repita. Trate de no romper el círculo.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Descansen y conversen.

¿Qué cosas son difíciles de hacer por sí mismo?

*Ir mas profundo: ¿Qué es algo que encontraría imposible de hacer?*



## Abdominales de mariposa

Acuéstese boca arriba con la parte inferior de los pies juntos y las rodillas hacia un lado, como una mariposa. Intente mantener los pies en el suelo mientras hace cinco abdominales. Descanse entre cada ronda. Haga tres series.

***Ir más duro:** haga cinco rondas o más.*



## Abdominales/flexion Tabata



Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Haga abdominales durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Haga flexiones durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos.

Repita esta secuencia. Haga ocho series.

***Ir más duro: Aumente el número de repeticiones en 20 segundos.***



## Es imposible salvarse a sí mismo

Lea Marcos 10:23 -26.

Reúna cinco objetos de diferentes tamaños alrededor de su casa. Vea si puede caber a través de un pequeño agujero o el “ojo” una aguja.

- ¿Qué tendría que hacer un camello para pasar por la aguja?

Es imposible, ¿verdad? Esta es una gran imagen de nosotros tratando de entrar en el reino de Dios siendo lo suficientemente buenos.

**Platique con Dios:** Escriba algunas cosas buenas de las cuales se enorgullece como familia. Es imposible usar estas cosas para calificarlos para entrar en el reino de Dios. Pídele a Dios que le ayude a ver lo que Él quiere.



## Necesito, necesito

Una persona lidera el juego. Gritan: “Necesito, necesito... una pelota”. Todos corren a buscar una pelota. Quienquiera que traiga el objeto primero gana un punto. Continúe el juego pidiendo objetos domésticos comunes.

Después de unas cuantas rondas intercambian líderes. Pida objetos de más valor, como dinero, teléfonos, relojes o dulces. Gana cinco puntos por estos objetos si es el primero en traerlos.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### **Discuta:**

¿Cómo fue encontrar y regalar objetos más valiosos? ¿Cambió algo?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance. The background is a blurred, light blue, which makes the glass and the water the central focus of the image.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

Lleve agua con usted y  
beba un poco cada vez que  
sienta sed.



## Calentamiento físico

### Calentamiento de espejo

Párese con un compañero. Una persona decide acciones tales como altas rodillas corriendo, sentadillas, superhombre, estocadas, etc. La otra persona actúa como el espejo y sigue las acciones.

Intercambie roles después de 60 segundos.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Descansen y conversen.

¿Qué pidió a alguien que le ayudara en esta semana?

***Ir más profundo:*** ¿Es fácil o difícil para usted pedir ayuda?



## Sit-ups con peso



Encuentre un objeto alrededor de su casa que tenga algo de peso, como una botella de agua, un juguete u otra cosa que pueda sostener.

Haga cinco abdominales mientras sostiene el peso cerca de su pecho. ¡Asegúrase de apretar su centro cuando haga el abdominal!

Descanse. Haga tres series.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

***Ir más duro:*** Complete cinco o más series.



## Abdominales de etiqueta



Encuentre un espacio donde todos puedan correr. Una persona es el 'etiquetador' que persigue a todos para etiquetarlos. Cuando alguien es etiquetado (tocado), se detienen y hacen tres abdominales. Luego se convierten en el nuevo etiquetador.

Juegue durante tres minutos o hasta que todos estén agotados.

***Ir más duro:*** Juegue durante cinco minutos.



## Dios ama salvarnos

Lea Marcos 10:24 -31.

Obtenga una botella o frasco bien cerrado. Deje que la persona más joven de la familia intente abrirlo. Si no pueden hacerlo, deberían pedirle ayuda a la siguiente persona.

Aunque es imposible para nosotros salvarnos a nosotros mismos, Dios puede salvarnos. Quiere que le pidamos humildemente que lo hagamos por nosotros. ¡Hágalo ahora!

**Platique con Dios:** Señor Jesús, no puedo salvarme siendo bueno todo el tiempo. Sigo fracasando. Necesito que me salves. Pongo mi confianza en ti.



## Enredados

Párese en un círculo hombro con hombro. Extienda su mano derecha y agarre la mano derecha de otra persona. Haga lo mismo con la mano izquierda. Haga un trabajo unido para desenredarse, manteniendo las manos conectadas en todo momento.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

Ayude al medio ambiente  
reciclando botellas de  
plástico vacías.

# 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)