

Creciendo más profundo — Semana 9



familia.ejercicio físico.fe.diversión



**¡Jesús responde a nuestras
necesidades!**

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos
10:46 -52

Llame a Jesús
en cualquier
momento

Jesús nos oye

Jesús está
listo para
responder



Calentamiento
físico

Pelota de
velocidad

Estrella de
mar

Paseo de oso
y cangrejo



Muévase

Escaladores de
montaña

Escaladores
de Montaña
con
compañero

Escaladores
de montaña
en suelo



Desafío

Desafío Tabata

Sentadillas
espalda con
espalda

20, 15, 10, 5



Explorar

Lea los versos
y haga el
desafío

Leer versos e
identificar un
sonido
secreto

Lea los versos
y una lluvia
de ideas
sobre cómo
ayudar



Jugar

Juntos
permanecemos

Juntos vamos

Calcetines de
Baloncesto

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

Pelota de velocidad

Encuentre una pelota. Todos corren alrededor del lugar lanzando la pelota unos a otros para atrapar. Cuando alguien suelta la pelota, debe hacer seis sentadillas o tres burpees.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

Descansen y conversen.

¿Cuándo ha estado en una gran multitud viendo a alguien famoso?

Profundizar: *¿Cómo respondes cuando ves gente famosa o equipos?*



Escaladores de montaña



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla. Mueva una rodilla hacia el frente - buscando los codos, luego mueva el pie hacia atrás a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

Haga 50 repeticiones. Descanse después de cada 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Más fácil: Reduzca el número de repeticiones a 20 o 30.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones a 80 o 100.



Desafío Tabata

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Muévase como escalando una montaña durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Corra en el mismo lugar 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.



Llame a Jesús en cualquier momento

Lea **Marcos 10:46 -52** de la Biblia.

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

Jesús iba de camino a Jerusalén. Mientras caminaba, Jesús y Sus discípulos pasaron a un mendigo ciego cerca de Jericó. El ciego Bartimeo grita por la ayuda de Jesús, incluso cuando otros le dicen que se calle. Jesús se detiene y responde a su necesidad más profunda.

Pasaje bíblico — Marcos 10:46 -52 (NVI)

Luego vinieron a Jericó. Mientras Jesús y sus discípulos, junto con una gran multitud, salían de la ciudad, un ciego,

Bartimeo (que significa «hijo de Timeo»), estaba sentado junto al camino pidiendo; cuando oyó que era Jesús de Nazaret, comenzó a gritar: «¡Jesús, hijo de David, ten misericordia de mí!»

Muchos lo reprendieron y le dijeron que se callara, pero él gritó aún más: «Hijo de David, ten misericordia de mí!»

Jesús se detuvo y dijo: «Lámalo».

Así que llamaron al ciego, «¡Anímate! ¡Levántate! Él te está llamando». Tirando su capa a un lado, saltó a sus pies y vino a Jesús.

«¿Qué quieres que haga por ti?» Jesús le preguntó.

El ciego dijo: «Maestro, quiero ver».

«Ve», dijo Jesús-, «tu fe te ha sanado». Inmediatamente recibió la vista y siguió a Jesús por el camino.

Discuta:

Todos se sientan con las piernas cruzadas en el suelo o en una silla. Mida el tiempo a cada persona para ver cuánto tiempo se tarda en ponerse de pie sin usar las manos, aplaudir cinco veces y gritar «Jesús, Hijo de David».

¿Quién fue el más rápido?

Cuando Bartimeo llamó a Jesús «Hijo de David», estaba diciendo que creía que Jesús era el Mesías. Los judíos esperaban con interés la venida del Mesías que salvaría a la gente de su pecado.

¿Qué le diría a Jesús?

Platiqué con Dios: Pase tiempo orando en silencio. Imagínase en una multitud, viendo a Jesús. Ahora tome turnos para decir una frase para describir sus reacciones. Agradezca a Jesús por estar presente.



Juntos permanecemos

Siéntese en el suelo con una pareja. Enlazen sus brazos. Ahora intente levantarse mientras mantiene las espaldas tocadas y los brazos ligados. Empujarse uno contra el otro ayudará.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

***Ir más duro:** Trate de recoger objetos alrededor de la casa mientras está vinculado!*

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The background is blurred, showing other people and lights. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with a wide open mouth, a blue thumbs-up icon, and a yellow smiley face with a neutral expression. The text is centered in an orange box.

Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de
«pantalla» de la tecnología.

 Calentamiento físico

Estrella de mar

Trabaje con un compañero. Una persona se pone en posición de tabla con las piernas separadas. La otra persona salta sobre las piernas, una pierna a la vez y vuelve al comienzo. Repita 10 veces y luego intercambie lugares.

Haga tres series.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

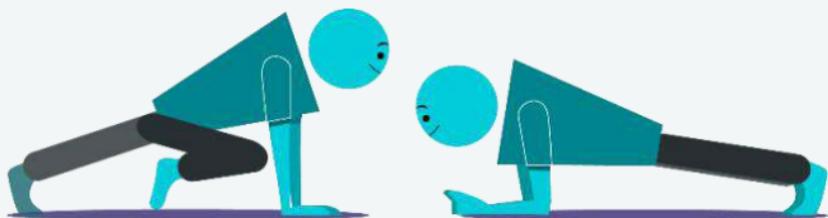
Descansen y conversen.

Hable de un tiempo en el que tuvo que luchar para ser escuchado.

Ir mas profundo: *¿Qué voces necesitan ser escuchadas más en nuestra comunidad?*



Escaladores de Montaña con compañero



Trabaje en parejas. Una persona hace 10 escaladores de montañas mientras que la otra está en una posición de plancha.

Cambie de lugar.

Haga tres series.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

ir más duro: haga cinco rondas.



Sentadillas espalda con espalda



Espalda con espalda con un compañero. Apóyese el uno al otro y descienda a una posición de sentadilla de 90 grados. Mantengan esa posición y pasen una bola por encima de la cabeza del uno al otro. Vea cuántas veces puede pasarlo en 30 segundos.

Descanse y repita.

Haga tres series. Trate de aumentar el número de pases de bolas en cada ronda.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Jesús nos oye

Lea Marcos 10:46 -52.

Cada persona encuentra secretamente un objeto que hace un sonido. Siéntese en círculo con los ojos cerrados. Ahora tome turnos para escuchar el sonido de cada objeto.

¿Puede identificar a cada uno?

¡Bartimeo estaba haciendo mucho ruido y mucha gente le dijo que callara! Pero él gritó aún más fuerte. Jesús nos escucha cuando lo invocamos, desde nuestros gritos hasta nuestros susurros.

¿En qué necesita que Jesús le ayude?

Platique con Dios: Dígale a Dios las necesidades de su hogar en susurros. Haga una pausa y en voz más fuerte, agradezcale por escucharlos.



Juntos vamos

Alinee uno al lado de otro Usando un trapo o medias de nylon, átese en el tobillo a la persona a cada lado de usted. (Las personas de cada extremo tendrán su pie exterior libre.)

Como equipo trabajamos juntos para pasar de un punto de partida a la meta lo más rápido posible. Asegúrese de estar conectado.

Descanse y repita.

Haga tres series. Intente ser más rápido cada vez.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

A person is holding a smartphone, and the background is filled with various social media icons such as hearts, thumbs up, and smiley faces. The person is wearing a white watch on their left wrist.

Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Limite el número de horas que mira las pantallas cada día.

Calentamiento físico



Paseo de oso y cangrejo

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

Paseo de oso - Camine boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

Paseo de cangrejo - Camine boca arriba con los pies y las manos en el suelo.



https://youtu.be/HE9IjmzwB_A

Descansen y conversen.

¿Cuándo recibió algo que era **exactamente** lo que necesitaba? Puedo haber sido un regalo, consejo, asistencia...

Ir mas profundo: *¿Por qué era importante conseguir algo que realmente necesitaba en el momento adecuado?*

Escaladores de montaña en suelo



Haga 10 escaladores de montaña y, a continuación, mantenga una posición de superman con los brazos y las piernas fuera del suelo durante 10 segundos.

Haga cinco series sin interrupciones.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Ir más fácil: Haga el ejercicio por sólo cinco segundos.

20, 15, 10, 5



Comience con “cinco altos” y luego haga:

- 20 saltos de tijera
- 15 patinadores de velocidad
- 10 sillas dips
- 5 abdominales

Termine «dando la mano el uno al otro - high fives».

Haga tres series sin descanso entre ellos.
Tome el tiempo a todos.

Ir más duro: Aumenta el número de rondas.



Jesús está listo para responder

Lea Marcos 10:46 -52.

La multitud cambió. Pasó de decirle a Bartimeo que dejara de gritar, a alentararlo. «¡No tengas miedo! ¡Vamos!» Así que saltó, lleno de esperanza, y Jesús lo sanó.

Piense en alguien de su comunidad que está en necesidad. Lluvia de ideas para ayudarlos.

¿Podría su hogar responder a esta necesidad y alentarlos?

¿Estamos «saltando» para responder?

¿Podemos inducir a alguien más a buscarlo también? «¡Él te está llamando!»

Platique con Dios: Señor ayúdanos a notar las necesidades de las personas que nos rodean y responder.



Calcetines de Baloncesto

Haga una pelota de un calcetín enrollado.
Una persona usa sus brazos como objetivo.
Elija tres lugares desde donde disparar.
Todos tienen tres tiros en cada lugar.
Cuenta el número de tiros exitosos para encontrar al ganador.

Juegue de nuevo y vende los ojos a la persona que haga los disparos.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several social media icons and emojis, including hearts, thumbs up, and various facial expressions, suggesting a focus on digital social interaction.

Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Cierre algunas cuentas de redes sociales.

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