

Creciendo más profundo — Semana 11



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Jesús se somete a la  
voluntad de Dios!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos  
15:12 -20, 37-  
39

Pilato sucumbe  
ante la multitud

Jesús se somete  
a la voluntad de  
Dios

Jesús  
reconocido  
como Dios



Calentamiento  
físico

Dibujar un  
relevo de  
persona

Calentamiento  
en esquinas

Siga al líder



Muévase

Plancha básica

Planchas arriba-  
abajo

Planchas de  
espejo



Desafío

Reloj loco

Batalla de los  
calcetines

Desafío de  
plancha y  
estocada



Explorar

Lea los  
versículos y  
discuta

Lea versos y  
actuar en la  
escena

Lea versos y  
cuenta su  
historia



Jugar

Patee la lata

Caída de  
confianza

Paseo familiar

# Para iniciar

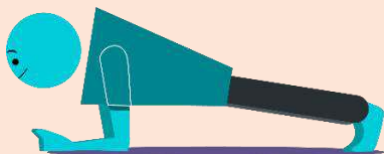
**Ayude a su familia a estar activa adentro o afuera esta semana con tres divertidas sesiones:**

- 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



## Dibujar un relevo de persona

Haga un relevo familiar. Una persona hace cinco burpees, corre a un papel en el otro lado de la habitación y dibuja una parte del cuerpo. Corren y etiquetan a la siguiente persona que haga lo mismo. El objetivo es que la familia dibuje todo un cuerpo (cabeza, cuerpo, brazos, manos, piernas, pies) lo más rápido posible.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

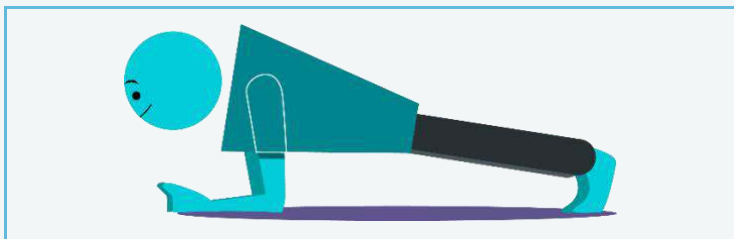
Descansen y conversen.

¿Cuándo ha estado en una multitud gritando las mismas palabras juntos?

***Ir más profundo:*** ¿Cuándo ha hecho algo que no quería hacer sólo para complacer a los demás?



## Plancha básica



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla. Apoye su peso en los codos.

Mantenga durante 20 segundos y descanse. Repita una vez más.

***Ir más duro:*** Muévase entre las manos y los codos en una acción fluida.



## Reloj loco

Necesitará una botella de plástico y carteles con los números 1 a 12.

Coloque los números en el suelo como una esfera de reloj y ponga la botella en el medio.

Tómese turnos para girar la botella. Toda la familia hace ese número de repeticiones a cualquier movimiento que elijan. (Por ejemplo, siete sentadillas o tres abdominales.)

Juegue por cinco minutos.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNuclI](https://youtu.be/9_3pYqNuclI)

*Ir más fácil: Juegue solo durante tres minutos.*



## Pilato sucumbe ante la multitud

Lea **Marcos 15:12 -15** de la Biblia.

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

Después de tres años de ministerio y 33 años en la tierra, llegamos al último día de la vida de Jesús. Los líderes judíos entregan a Jesús a Pilato, el gobernador romano, y exigen que sea crucificado. Antes de que se lleve a cabo este cruel castigo, Jesús es humillado y torturado — voluntariamente — por nosotros.

Pasaje bíblico — Marcos 15:12 -20, 37-39 (NVI)

«¿Qué haré, pues, con el que llaman rey de los judíos?» Pilato les preguntó.



«¡Crucifícalo!» gritaron.

«¿Por qué? ¿Qué crimen ha cometido?» preguntó Pilato.

Pero gritaban más fuerte: «¡Crucifícalo!»

Queriendo satisfacer a la multitud, Pilato les liberó a Barrabás. Hizo azotar a Jesús, y lo entregó para ser crucificado.

<sup>16</sup> Los soldados llevaron a Jesús al palacio (es decir, el Pretorio), y juntaron a toda la compañía de soldados, y le pusieron una túnica púrpura, y luego retorcieron una corona de espinas y la pusieron sobre él. Y comenzaron a llamarle: «¡Salve, rey de los judíos!» Una y otra vez lo golpearon en la cabeza con un bastón y le escupieron. Al caer de rodillas, le rindieron homenaje; y cuando se burlaban de él, se quitaron la túnica púrpura y le pusieron sus propias ropas. Luego lo llevaron a crucificarlo.

<sup>37</sup> Con un fuerte clamor, Jesús expiró su último aliento.

La cortina del templo se desgarró en dos de arriba a abajo; y cuando el centurión, que estaba allí delante de Jesús, vio cómo murió, dijo: «¡Ciertamente este hombre era el Hijo de Dios!»

***Discuta:***

Los líderes judíos agitaron a la multitud para conseguir lo que querían. ¿Por qué cree que Pilato cedió a la demanda de la multitud?

**Platiqué con Dios:** Señor Jesús, lamento las veces que cedo a los demás y hago lo que quieren. Por favor ayúdame a hacer siempre lo que quieres que haga.



## Patee la lata

Haga un círculo en el suelo y ponga una lata vacía en el medio. Una persona guarda la lata mientras todos los demás tratan de sacarla del círculo. Si el guardia toca a otra persona antes de que patee la lata, se convierten en el nuevo guardia. Los jugadores pueden trabajar juntos para distraer al guardia. Si patea la lata sin que le etiqueten (lo toquen), ud. gana esa ronda.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

### **Reflexionar:**

¿Qué le gustó del juego?

¿Qué hizo más fácil para alguien patear la lata?

A top-down photograph of several people's hands holding white smartphones. The people are looking down at their devices. The background is a light-colored wooden surface.

## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de  
«pantalla» de la tecnología.

# 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.

- 10 saltos de tijera
- 10 patadas con los talones
- 10 abdominales
- 10 sentadillas

Hágalo dos veces.



[https://youtu.be/fe\\_bRnV04ao](https://youtu.be/fe_bRnV04ao)

Descansen y conversen.

¿Cuándo ha hecho sacrificialmente algo por otra persona?



## Planchas arriba-abajo



Comience en la posición de plancha con los codos y dedos de los pies manteniendo su cuerpo en línea recta. Cambie su peso y presione hacia arriba para que esté apoyado en sus manos - mano izquierda y luego mano derecha. Luego vuelva a bajar a los codos.

Haga 10 repeticiones y descanse. Hágalo dos veces.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

**Vaya más fácil:** Mantenga la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies) o en una silla.

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



## Batalla de los calcetines



Necesitará unos 20 pares de calcetines enrollados.

Marque un patio de 8 x 4 metros y divídalo en dos. Formar dos equipos y poner la mitad de los calcetines a cada lado.

Los miembros del equipo corren a un par de calcetines, realizan una sentadilla y luego arrojan los calcetines al otro lado de la cancha. Continúe durante 30 segundos. El equipo con menos calcetines gana.

Haga tres repeticiones.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

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



## Jesús se somete a Dios

Lea Marcos 15:16 -20.

Lenta y reverentemente recrear esta escena si es apropiado para su familia. Use una bata o abrigo, encuentre un palo y cualquier otro utilería adecuada. Use las palabras 'los soldados' en lugar de 'ellos' para comenzar cada frase como Marcos 15:16 -20 se lee en voz alta. Termine en silencio con su figura de Jesús en la postura de la crucifixión.

- ¿Cómo respondió Jesús a esta crueldad?

**Platique con Dios:** Reúnanse en un círculo estrecho y agradezca a Jesús por estar dispuesto a tomar el castigo por nuestros pecados.





## Caída de confianza

Haga la caída de confianza de dos maneras:

1. Una persona se interpone entre otras dos y cae hacia atrás y hacia adelante con los ojos cerrados. ¿Qué se sentía al ser atrapado por la familia?
2. Párese en una silla, cierre los ojos y caiga hacia atrás en las manos de la familia.



[https://youtu.be/lw\\_UWIET\\_0k](https://youtu.be/lw_UWIET_0k)

### *Reflejar:*

¿Cómo son estas dos actividades de confianza como Jesús y Dios Padre en el momento de la crucifixión?

A top-down photograph of several people sitting on a wooden floor, each holding and looking at their smartphone. The phones are white and silver. The people are wearing various casual clothing like plaid shirts and jeans. The lighting is warm and natural.

## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Apague todas las pantallas al menos 60 minutos antes de acostarse.

## Calentamiento físico



## Siga al líder



Ponga su música favorita. Corra alrededor en círculo. Una persona es el líder y usa palmadas para comunicar instrucciones:

- Un aplauso - una tabla
- Dos aplausos - dos escaladores de montaña
- Tres aplausos - tres sentadillas

Cambie de líder después de un minuto.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

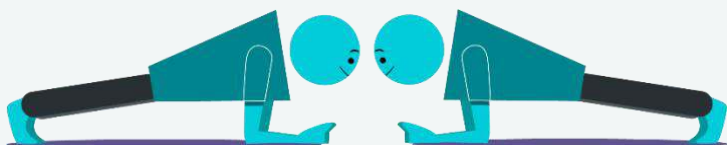
Descansen y conversen.

¿Qué cosa importante entendió primero de Jesús?

***Ir mas profundo:*** ¿Cuál es una razón para seguirle hoy?



## Planchas de espejo



Trabaje en parejas. Póngase en una posición de plancha frente a un compañero. Una persona en cada par será el espejo y tendrá que copiar todo lo que hace el otro.

Diviértanse.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

*Ir más fácil: Consulte el movimiento de tablón desde el día 1 o 2 esta semana.*



## Desafío de plancha y estocada



Trabaje con un compañero. Mientras una persona está en una posición de plancha, la otra hace estocadas. Cambie de lugar después de 10 estocadas en cada pierna. Haga cuatro series.

***Ir más fácil:*** haga cinco estocadas en cada pierna.

***Ir más duro:*** Agregue pesas a sus estocadas.



## Jesús reconocido como Dios

Lea Marcos 15:37 -39.

Este soldado romano vio morir a Jesús y estaba convencido de quién era realmente Jesús.

Cuente la historia de cuando se convenció de Jesús y comenzó a seguirlo.

**Platique con Dios:** Hay muchas personas en tu círculo de familia, amigos y comunidad que aún no están convencidos de Jesús.

Nombren algunos y oren para que tengan la misma respuesta que el soldado.



## Paseo familiar

Disfrute de un paseo juntos en familia.  
Camine por su casa, patio o, si es posible,  
por su vecindario.





## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Programar la hora de la pantalla para cada persona de la familia.



# 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](https://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)