

Creciendo más profundo — Semana 12



familia.ejercicio físico.fe.diversión



Jesús — ¡resucitado y vivo!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Marcos
16:1 -7

Jesús fue
enterrado

Jesús ha
resucitado

Jesús está
esperando.



Calentamiento
físico

Agarre la cola

Relevo de
recogida de
objetos

Carretilla y
oruga



Muévase

Burpees
simples

Burpees

Salto burpee
de rana



Desafío

Relevo de
planchas

Tic-tac-toe

final de
family.fit



Explorar

Lea los versos
e identifique
los aromas
comunes

Lea versos y
planee una
sorpresa para
los demás

Leer versos y
buscar usando
instrucciones
de frío y calor



Jugar

Carrera de
obstáculos
con carretilla

Lance la bola
de papel

Ocultar y
buscar

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

Agarre la cola

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña puesta en la espalda para crear una “cola”. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. ¡Diviértanse!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Descansen y conversen.

¿Cuáles son algunos de los rituales en su familia o comunidad?

Ir mas profundo: ¿Por qué la gente sigue los rituales?



Burpee simple



Ponga sus manos en el suelo, retroceda para ponerse en posición de plancha, luego pise ambos pies hacia adelante para pararse derecho y aplaudir sobre su cabeza.

Tómese un par de minutos para practicar en familia — asegúrese de darse unos a otros buenos entrenamientos y estímulos.

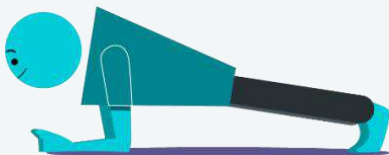
¡Tómen turnos de cada miembro de la familia para ver cuánto tiempo se tarda en hacer 10 burpees!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



Relevo de planchas



Dividir en dos grupos y estar a cinco metros de distancia. Una persona comienza en la posición de la tabla y se mueve hacia los lados hacia el otro grupo. Etiquetan (tocan) a la siguiente persona que se mueve hacia atrás a través del espacio en un tablón lateral.

Mire cuántas vueltas puede hacer en tres minutos.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

Ir más duro: Aumente el tiempo a cinco minutos.



Jesús está enterrado

Lea **Marcos 16:1 -2** de la Biblia.

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

Jesús fue puesto en una tumba excavada en roca. La entrada fue sellada con una enorme piedra y custodiada por soldados para evitar que alguien robara el cuerpo.

Pasaje bíblico — Marcos 16:1 -7 (NVI)

Cuando terminó el sábado, María Magdalena, María la madre de Santiago, y Salomé compraron especias para que pudieran ir a unguir el cuerpo de Jesús. Muy temprano, el primer día de la semana, justo después de la salida del sol, iban de camino a la tumba ³ y se preguntaron unos a otros: «¿Quién

moverá la piedra de la entrada de la tumba?»

Pero cuando miraron hacia arriba, vieron que la piedra, que era muy grande, había sido movida; al entrar en el sepulcro, vieron a un joven vestido de túnica blanca sentado a la derecha, y se alarmaron.

⁶ «No se alarmen», dijo. «Buscan a Jesús el Nazareno, que fue crucificado. ¡Ha resucitado! Él no está aquí. ⁷ Vayan, pues, y digan a sus discípulos y a Pedro: «Él va delante de ustedes a Galilea. Allí lo verán, tal como les dijo».

Discuta:

Nuestro sentido del olfato es importante. Tómen por turnos tratando de adivinar diferentes olores comunes con los ojos cerrados.

Ungir un cuerpo con especias era parte del ritual de entierro. Las especias perfumadas eran extremadamente caras y eran una expresión de amor y respeto.

¿Por qué las mujeres estaban dispuestas a poner tanto esfuerzo en ungir el cuerpo de Jesús?

Piense en un momento en que alguien mostró su amor por usted. ¿Cómo lo hicieron?

Platiqué con Dios: Escriba una carta a Dios expresando su amor. Elija a alguien que recoja las cartas y guárdelas en un lugar seguro. Acordar un momento para abrirlas de nuevo.



Carrera de obstáculos con carretilla

Armar una pista de obstáculos que incluye algunos giros. Trabajar en parejas para moverse por el camino en una carrera con carretillas.

Posición de la carretilla: Una persona está en posición de plancha, mientras que la otra se pone de pie y sostiene los tobillos. Avance así.

Tome el tiempo de cada equipo.
Intercambie lugares y hágalo de nuevo.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de
«pantalla» de la tecnología.

Calentamiento físico



Relevo de recogida de objetos

Dividir en dos equipos y pararse en lados opuestos de un espacio. Coloque 21 objetos en el medio del piso. Cada equipo corre y recoge los objetos uno por uno como un relevo. Vea qué equipo puede recolectar más.

Descanse y luego repita.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Descansen y conversen.

Comparta la historia más increíble que jamás haya escuchado.

Ir más profundo: ¿Por qué los acontecimientos increíbles o inusuales a veces nos asustan?



Burpees



Párese con los pies juntos. Doble y coloque las manos en el suelo mientras salta los pies hacia atrás en una posición de plancha.

Haga un empuje hacia arriba, luego salte los pies hacia sus manos. Párese, salte y aplauda con sus manos sobre la cabeza.

Haga 10 burpees lenta y fluidamente.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Ir más fácil: Haga el burpee simple del día 1.



Tic-tac-toe

Haga un tablero de juego de tic-tac-toe en el suelo antes de empezar (use cinta o cuerda).

Trabaje en dos equipos. A cada equipo se le da un desafío como tres burpees. Cuando termine, dos personas corren y colocan su pieza en el juego de tic-tac-toe. Continúe con nuevos desafíos hasta que se gane el juego.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

Ir más duro: Aumente el número de rondas.



Jesús ha resucitado

Lea Marcos 16:3 -6.

¿Le gustan las sorpresas? Sorprenda a alguien de su familia antes de que termine el día. ¡Sea creativo!

Las mujeres de esta historia experimentaron una sorpresa alarmante. ¡Jesús ya no estaba en la tumba!

¿Qué cosa nueva aprendieron acerca de Jesús en este momento? ¿Qué significa esto para usted hoy?

Platique con Dios: Gracias Señor Jesús por llevar nuestro pecado a la cruz. Conquistaste el pecado y la muerte. Te levantaste otra vez para probar que eres Dios. Ayúdanos a vivir cada día a la luz de esta verdad.



Lance la bola de papel

Lanzar el desafío de la pelota: Todos hacen una bola de papel y practican tirar y atrapar con una mano. A continuación, párese en círculo y arroje su pelota hacia la derecha al mismo tiempo que ud. atrapa la pelota desde la izquierda. Anímense mutuamente.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple is shown from the chest up. The woman on the left has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man on the right has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and looking at a smartphone held by the man. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Haga una lluvia de ideas de todas las cosas buenas que puede hacer sin una pantalla y mostrar la lista.

Calentamiento físico



Carretilla y oruga

Carretilla: Trabajar con un compañero.
Camine 10 metros y luego cambie de lugar.

Oruga: Doble la cintura y coloque las manos en el suelo. Saque las manos hasta que esté en posición de plancha con la espalda plana. Luego camine con sus pies tan cerca de sus manos como pueda.

Repita esto en 10 metros. Haga tres series.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Descansen y conversen.

¿Cuándo ha llegado casi tarde a algo?

Ir mas profundo: *Cuente sobre el tiempo más largo que ha esperado a alguien.*



Salto de Burpee rana

Haga un burpee normal (a partir del día 2). Sin embargo, cuando regrese a la posición de pie después de estar en el suelo, salte tan lejos como pueda como una rana.

¡Tómense turnos para medir qué tan lejos puede saltar cada persona!

Ir más fácil: No trate de saltar muy lejos.



final de family.fit



¡Complete la temporada con un desafío que incluye todo lo que hemos aprendido!

En pares completar estos movimientos lo más rápido posible, pero con una buena técnica:

- 20 segundos de planchas y superman
- 20 burpees, dips, patinadores de velocidad, estocadas, flexiones, abdominales, escaladores, sentadillas.

Haga tres series.

¡No se olvide usar un temporizador!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



Jesús está esperando.

Lea Marcos 16:1 -7.

Tómense turnos para ocultar un objeto. El que oculta utiliza las palabras «caliente» y «frío» para mostrar lo cerca que están los buscadores del objeto.

¿Por qué estaban las mujeres buscando a Jesús en el lugar equivocado?

El Jesús resucitado los esperaba en Galilea, donde había prometido que estaría.

¿Dónde podría estar Jesús esperándole hoy?

Platique con Dios: Ore en un viaje alrededor de cuatro lugares diferentes de su hogar para: (1) su vida personal con Dios; (2) seguir a Dios como familia; (3) su país; (4) sus amigos que aún no están siguiendo a Jesús.



Ocultar y buscar

Una persona esconde algo en casa que será reconocido por el resto de la familia. Dé una pista para animar a otros a encontrar el objeto que falta.

Repita la operación con un objeto nuevo.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple, a woman on the left and a man on the right, are sitting together and looking at a smartphone held by the man. The woman has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and appear to be engaged in a conversation about the device. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas.

Utilice únicamente programas y aplicaciones que beneficien a su 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](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