

# Construye el tuyo propio



en 3 sencillos pasos!

# Actitudes de salud

El fruto del Espíritu - Gálatas 5:22 -23

family.fit es fácil de hacer para toda su familia. Cualquiera puede liderarlo. No necesita equipo especial, sólo un poco de espacio para estar activos juntos, dentro o fuera. Puede crear tres o más sesiones para cada semana durante 10 semanas usando este gráfico.

## 1 Actívese

Elija uno o más **ejercicios** y hágalos con las **actividades**.

## 2 Explore la Biblia

Elija sus propios pasajes bíblicos o use este plan.

### Ejercicios

Para los videos de estos ejercicios use el código QR a continuación

#### Sentadillas



#### Dips



#### Sentadillas



#### Flexiones



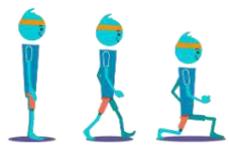
#### Posición de Superman



#### Planchas



#### Estocadas



#### Alpinistas



#### Patinadores de velocidad



#### Burpees



Escanear videos

### Actividades de ejercicio

#### 1. Ruede los dados

Establezca un objetivo de familia como 100. Tómense turnos para rodar los dados, hacer ese número de movimientos y luego etiquetar a la siguiente persona. Mantenga el conteo y continúe hasta que la familia alcance el objetivo.

#### 2. Esquinas

Elija cuatro movimientos. Etiquete las esquinas de la habitación con ellos. Cada persona comienza en una esquina diferente y hace ese movimiento. Muévase a la siguiente esquina cada 60 segundos y haga el nuevo movimiento. Hágalo dos veces.

#### 3. Reto de tiempo

Vea cuántas repeticiones de movimiento puede hacer en 60 segundos. Descanse y repita.

#### 4. Desafío 20,15,10,5

Elija cuatro movimientos. Haga 20 de la primera, 15 de la segunda, 10 de la tercera y 5 de la última. Descanse y repita.

#### 5. Tabata

Haga un movimiento durante 20 segundos y descanse durante 10 segundos. Haga un segundo movimiento durante 20 segundos y descanse durante 10 segundos. Haga ocho series.

¿Aumentar el desafío? Hágalo más rápido, haga más rondas o por más tiempo.

### Lectura de Biblia

- 1. Resumen  
Gálatas 5:22 -23
- 2. Amor  
Marcos 12:30 -31
- 3. Alegría  
1 Pedro 1:8 -9
- 4. Paz  
Filipenses 4:6 -7
- 5. Paciencia  
Hebreos 6:10 -12
- 6. Bondad  
Colosenses 3:12 -13
- 7. Amabilidad  
Gálatas 6:9 -10
- 8. Fidelidad  
1 Pedro 2:10
- 9. Dulzura  
Efesios 4:2 -6
- 10. Autocontrol  
Tito 2:2 -6

### Explorar actividades

Hable de esto juntos durante 5-10 minutos cada sesión. Concéntrese en un aspecto diferente cada día que usted mira el versículo y luego oran juntos.

#### Día 1

- ¿Qué dice este versículo acerca de Dios?
- ¿Qué dice este versículo acerca de nosotros como humanos? ¿Sobre mí?

#### Día 2

- ¿Cómo nos desafía este pasaje hoy?
- ¿Qué puedo hacer para cambiar y crecer hoy?

#### Día 3

Elija una actividad...

- Hacer un póster
- Drama/juego de roles
- Lluvias de ideas sobre qué hacer en el vecindario. ¡Hágalo!



Escanear videos

## 3 Jugar y orar juntos

Elija un juego divertido para jugar juntos o crear el suyo propio. Para videos de juegos use código QR.



#### Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, corre hacia el árbol o la silla, salte sobre el camino o la alfombra, etc.). ¡Sea creativo! Tome turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Tome el tiempo a cada persona.



#### Agarre la cola

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 cinco abdominales y continúe el juego. Diviértanse.



#### Etiqueta de rodilla

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambie de pareja y repita. Pruébalo en grupos de tres.



#### Calcetines de Baloncesto

Haga una pelota de un calcetín enrollado. Una persona usa sus brazos como canasta para anotar puntos.

Elija tres lugares desde donde lanzar. Todos tienen tres tiros en cada lugar. Cuente el número de tiros exitosos para encontrar al ganador.

## Otras Ideas

Tómese tiempo para orar al final de cada sesión. Respire profundamente y estire sus músculos mientras habla con Dios.

Podría invitar a otra familia a hacer familia.encaja con usted. Hágalo cara a cara o virtualmente.

A su familia también le gustaría correr, nadar, andar en bicicleta, caminar, patinar, remar o jugar en el parque. Trate de ser activo de alguna manera todos los días.

Envíe comentarios, historias e ideas a: <https://family.fit/en/build-your-own/feedback/>

ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO Al utilizar este recurso usted acepta nuestros Términos y Condiciones <https://family.fit/terms-and-conditions> como se detalla 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.

