

Creciendo más profundo — Semana 11

¡Jesús se somete a la voluntad de Dios!

family.fit
fast

7 minutos para ayudar a crecer su
familia.ejercicio físico.fe.diversión



www.family.fit

¡Es tan fácil!

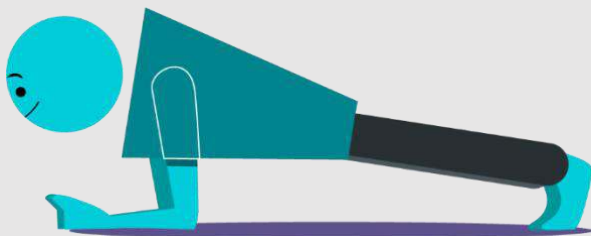
Reúna a la familia durante 7 minutos:

	 Actívese <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Reloj loco	Leer y discutir Marcos 15:12 -15
DÍA 2	Batalla de los calcetines	Leer y discutir Marcos 15:16 -20
DÍA 3	Desafío de plancha y estocada	Leer y discutir Marcos 15:37 -39

Esto es parte de un viaje a través de la historia de Marcos mientras exploramos “¿Quién es este hombre Jesús?”. Se encuentra en la Biblia en **Marcos 15:12 -20, 37-39** .

¡Es fácil! No hay equipo especial. ¡Sólo una sensación de diversión y una mente abierta!

Más información al final del folleto. Lea los términos y condiciones.



DÍA 1

Actívese



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_3pYqNucl

Descansar y hablar



Pilato sucumbe ante la multitud

- *¿Cuándo ha hecho algo que no quería hacer sólo para complacer a los demás?*

Lee Marcos 15:12 -15.

Después de tres años de ministerio y 33 años en la tierra, llegamos al último día de la vida de Jesús. Los líderes judíos agitaron a la multitud para conseguir lo que querían.

- *¿Por qué cree que Pilato cedió a la demanda de la multitud?*

Platique 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.

DÍA 2

Actívese



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>

Descansar y hablar



Jesús se somete a Dios

- *¿Cuándo ha hecho sacrificialmente algo por otra persona?*

Lea Marcos 15:16 -20.

Lenta y reverentemente recrear esta escena si es apropiado para su familia.

- *¿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.

DÍA 3

Actívese



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.



Descansar y hablar



Jesús reconocido como Dios

- *¿Qué cosa importante entendió primero de Jesús?*

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.

Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Marcos 15:12 -20, 37-39](#) (NIV).

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

«¿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.

¹⁶ Los soldados llevaron a Jesús al palacio (es decir, al Pretorio), y juntaron a toda la compañía de soldados. 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.

³⁷ 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!»

Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de «pantalla» de la tecnología.

Apague las pantallas al menos 60 minutos antes de acostarse.



Más información

Esperamos que haya disfrutado del *family.fit breve*. Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo. ¡Es gratis!

Encontrará sesiones de *family.fit* completas en el sitio web <https://family.fit>. Compártalo con otros.

Encuentre vídeos en el [canal de YouTube® de family.fit](#)

Encuéntrenos en las redes sociales:



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



Video
promocional

TÉRMINOS Y CONDICIONES

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.



family.ft

