

*Creciendo más profundo — Semana 12*

**Jesús — ¡resucitado y vivo!**

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# ¡Es tan fácil!

Reúna a la familia durante 7 minutos:

	 <b>Actívese</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar y hablar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DÍA 1</b>	Relevo de planchas	Leer y discutir Marcos 16:1 -2
<b>DÍA 2</b>	Relevo de recogida de objetos	Leer y discutir Marcos 16:3 -6
<b>DÍA 3</b>	Final de Family.fit	Leer y discutir Marcos 16:1 -7

Este es el final de un viaje a través de la historia de Marcos, ya que hemos explorado «¿Quién es este hombre Jesús?». Se encuentra en la Biblia en **Marcos 16:1 -7**.

**¡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



### 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.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## Descansar y hablar



### Jesús fue enterrado

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

Lea **Marcos 16:1 -2**.

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.

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?*

**Platique 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.

# DÍA 2

## Actívese



### 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>

## Descansar y hablar



### Jesús ha resucitado

- *¿Por qué los eventos increíbles o inusuales a veces nos asustan?*

Lea **Marcos 16:3 -6**.

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.

# DÍA 3

## Actívese



### Final de Family.fit

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 de usar un temporizador!



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

## Descansar y hablar



### Jesús está esperando.

- *Cuéntele sobre el tiempo más largo que ha esperado a alguien.*

Lea **Marcos 16:1 -7**.

- *¿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.

# Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Marcos 16:1 -7 \(NVI\)](#).

## **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, estaban en camino al sepulcro<sup>3</sup> y se preguntaron unos a otros: «¿Quién rodará la piedra lejos de la entrada del sepulcro?

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.

<sup>6</sup>«No se alarmen», dijo. «Buscan a Jesús el Nazareno, que fue crucificado. ¡Ha resucitado! Él no está aquí. Miren el lugar donde lo pusieron; pero vayan, y digan a sus discípulos y a Pedro: Él va delante de ustedes a Galilea. Allí lo verán, tal como les dijo».

## Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de «pantalla» de la tecnología.

Utilice únicamente programas y aplicaciones que beneficien a su familia.



# 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](mailto: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

