

*Creciendo más profundo — Semana 6*  
**¡Jesús en nuestros desafíos!**

# family.fit *fast*

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



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

# ¡Es tan fácil!

Reúna a la familia durante 7 minutos:



**Actívese**  
4 minutos



**Descanse y hable**  
3 minutos

<b>DÍA 1</b>	Estocadas de parejas	Lea y discuta sobre Marcos 6:45 -52
<b>DÍA 2</b>	Desafío de la torre	Lea y discuta sobre Marcos 6:45 -52
<b>DÍA 3</b>	Desafío de Lanzar la Pelota	Lea y discuta sobre Marcos 6:45 -52

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 6:45 -52**.

**¡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



### Estocadas de parejas

Párese recto con las manos en las caderas. Avance con una pierna y baje las caderas hasta que la rodilla delantera esté doblada a 90 grados. Alterne las piernas

Practicar estocadas en parejas uno frente al otro. Inicie lentamente y con cuidado. Haga cuatro serie de 10 repeticiones. Descanse entre cada ronda.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

## Descansar y hablar



### Jesús pasa tiempo solo

- *¿Qué disfruta de los momentos en que está solo?  
¿Qué es lo que no le gusta?*

Lea Marcos 6:45 -52.

Después de un día ajetreado con multitudes, Jesús envía a Sus amigos lejos y toma tiempo para estar solo y silencioso. Él ora.

- *¿Por qué cree que Jesús podría haber orado?*

**Platique con Dios:** Todos encuentran un espacio en el hogar para estar solo durante unos minutos. Pida a Dios que le muestre lo que Él quiere que sepa hoy.

# DÍA 2

## Actívese



### Desafío de la torre

Trabajar en parejas con seis tazas por par. Una persona hace un Superman mientras que la otra hace cinco sentadillas. Después de cada serie, coloque una taza para construir una torre. Intercambie los roles. Haga seis series. Intente construir su torre lo más rápido posible cada vez.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

## Descansar y hablar



### Jesús camina sobre el agua

- *¿Qué le motiva a responder a la necesidad de otra persona?*

Lea Marcos 6:45 -52.

Nótese el patrón de Jesús aquí: (i) Él ora a Dios; (ii) ve la necesidad de Sus amigos; (iii) Luego va en ayuda de ellos.

Hacer poses de estatuas para estos tres aspectos de la historia. Diviértase capturándolos de diferentes maneras. Tome una foto en su teléfono. Compartir

[@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- ¿A quién puede ud. ver en necesidad hoy ?
- ¿Cómo podría ser su 'ir'?

**Platique con Dios:** El Señor nos da ojos para ver las necesidades de las personas que nos rodean. Da sabiduría y compromiso a medida que respondemos a esas necesidades.

# DÍA 3

## Actívese



### Desafío de Lanzar la Pelota

Todos hacen una bola de papel y practican lanzarla y atraparla con una mano. Luego, todos se paran en un círculo y lanzan su pelota a la derecha al mismo tiempo que atrapan la pelota desde la izquierda. Anímense unos a otros.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

## Descansar y hablar



### Jesús satisface nuestras necesidades

- *¿Cuándo ha estado aterrorizado?*

Lea Marcos 6:45 -52.

Todos dibujan una cara aterrorizada en un lado de un pedazo de papel y una cara asombrada en el otro. A medida que se lee la historia, cada persona responde mostrando la correspondiente cara de sus papeles.

- Jesús dice: “¡Tomen valor! Soy yo. No tengan miedo”. ¿Qué significa para usted si dice “Jesús está en mi barco hoy?”

**Platique con Dios:** Haga un barco imaginario lo suficientemente grande para su familia. Siéntense juntos y oren por los demás para experimentar la presencia de Jesús en sus desafíos.

# Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Marcos 6:45 -52](#) (NVI).

## **Pasaje de la Biblia — Marcos 6:45 -52 (NVI)**

Inmediatamente Jesús hizo subir a sus discípulos a la barca e ir delante de él a Betsaida, mientras despidió a la multitud. Después de dejarlos, subió a la ladera de una montaña a orar.

Más tarde aquella noche, la barca estaba en medio del lago, y él estaba solo en tierra. Vio a los discípulos esforzándose en los remos, porque el viento estaba contra ellos. Poco antes del amanecer salió a ellos, caminando sobre el lago. Estaba a punto alcanzarlo, pero cuando lo vieron caminar en el lago, pensaron que era un fantasma. Ellos gritaron, porque todos lo vieron y estaban aterrorizados.

Inmediatamente les habló y les dijo: “¡Tengan valor! Soy yo. No tengan miedo”. Luego subió a la barca con ellos, y el viento se calmó. Estaban completamente asombrados.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

El cuerpo no puede almacenar agua. Necesita un suministro fresco todos los días.



# 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

