

Crecer más sabio — Semana 1



familia.ejercicio físico.fe.diversión



Vivir con propósito

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

**Mateo
5:13 -16**

**Conozca su
propósito**

**Sea conocido
por hacer el
bien**

**Vivir para la
gloria de Dios**



**Calentamiento
físico**

**Perro de la
basura**

**Mueva su
cuerpo**

**Paseo de oso
y cangrejo**



Muévase

**Estocadas de
parejas**

**Estocadas
lentas y
profundas**

**Estocadas con
peso**



Desafío

**Camine como
una luz**

Sal y luz

**Carrera de
obstáculos**



Explorar

**Leer los
versos,
discutir y
probar la sal**

**Leer versos,
discutir y
encontrar la
parte más
oscura de la
casa**

**Leer versos,
discutir y
dibujar un
faro**



Jugar

**Salte adentro,
salte afuera.**

**Calcetines de
Baloncesto**

**Brillante Jesús
brillar**

Para iniciar

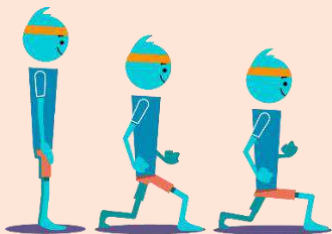
Ayude a su familia a estar activa adentro o afuera esta semana con tres divertidas sesiones:

- 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



Perro de la basura

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todos los participantes saltan dos veces, la persona en el suelo cambia de lugar para que todos tengan la oportunidad de saltar.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descansen y conversen.

Nombre tres cosas para las que usa sal, o se encuentra la sal.

Ir más profundo: ¿Qué le da la mayor satisfacción, personalmente y como familia?



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>

Ir más fácil: haga dos series.

Ir más difícil: Aumente las repeticiones a 20 cada ronda.



Camine como una luz

Dividir en pares.

Un par camina a una marca de 10 metros y regresa haciendo estocadas. Mantenga la espalda recta (como una luz) y mantenga un peso sobre la cabeza si puede.

Para las otras parejas, una persona se acuesta boca abajo, mientras que la otra persona salta y se acuesta en el suelo junto a ellos. La primera persona se pone de pie y salta sobre la segunda. Tome turnos para moverse cinco metros y retroceder. Haga cuatro series.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Ir más duro: Aumenta a cinco rondas.



Conozca su propósito

Lea **Mateo 5:13 -16** de la Biblia.

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

Estos versículos vienen al comienzo del más famoso “sermón” que Jesús dio a los seguidores en Su Reino de cabeza.

Pasaje bíblico — Mateo 5:13 -16 (NVI)

“Ustedes son la sal de la tierra. Pero ¿para qué sirve la sal si ha perdido su sabor? Ya no es buena para nada, excepto para ser tirada y pisoteada bajo los pies.

Ustedes eres la luz del mundo. Una ciudad construida sobre una colina no puede ser oculta. Tampoco la gente

enciende una lámpara y la pone debajo de un tazón. En cambio, la ponen en su estrado, y alumbra a todos los que están en la casa. De la misma manera, resplandezca su luz delante de los demás, para que vean sus buenas obras y glorifiquen a al Padre que está en los cielos.”

Discuta:

Jesús usó cosas familiares para ayudarnos a pensar en lo que significa seguirlo. Él usa la sal aquí.

Encuentre un poco de sal y trate de obtener un solo grano cada uno y probarlo.

¿Puede probar la salinidad en ese grano pequeño? ¿Qué cosas saben mejor con sal? ¿Qué cree que significa “ser sal” para nosotros hoy?

Platique con Dios: Encuentre una foto familiar o una foto de los que amas. Tomar un poco de sal y esparcirla sobre una foto mientras ora una bendición para cada persona.



Salte adentro, salte afuera.

Párese en un círculo tomados de la mano con un líder en el medio que da instrucciones.

Primera ronda - el líder dice «saltar» y todos grita la acción y salta. Repita con otras instrucciones como «saltar», «saltar a la derecha» y «saltar a la izquierda».

Segunda ronda - todos dicen y hacen lo contrario a lo que dice el líder (por ejemplo saltar afuera cuando el líder dice «saltar adentro»).

Tercera ronda - todos hacen la acción que dice el líder, pero grita lo contrario.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a small container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

Consejos para la salud

Planee el éxito.

Calentamiento físico



Mueva su cuerpo

Una persona es el líder para cada acción. Inicie corriendo. El líder dice un nombre y la familia debe moverse siguiendo el movimiento de la persona nombrada. Mézclelos.

Sr Lento - muévase lentamente

Sr. Apurado -

Sr. Gelatina - agitar todo su cuerpo

Sr. Confundido - caminar hacia atrás

Sr. Rebote - saltar alrededor

Mr. Pequeño - agacharse y seguirse moviendo

Sr. Fuerte - moverse flexionando los músculos

Sr. Alto - estirarse y moverse

Mr. Cosquillas - agita los brazos alrededor del

Sr. Feliz - muévase y sonría



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

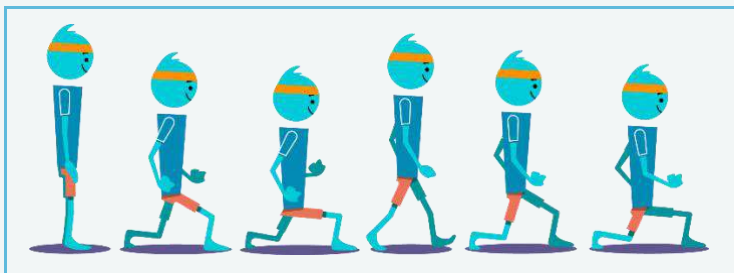
Descansen y conversen.

En cada dedo, cuente las maneras en que otros han sido buenos para usted personalmente o como familia.

Ir mas profundo: ¿Cómo cree que los demás le describirían como una familia?



Estocadas lentas y profundas



Practique la estocada lenta. Hoy nuestro enfoque es en el tempo.

Avance con una pierna y cuente hasta cinco mientras baja lentamente las caderas hasta que la rodilla de la espalda toque el suelo. Levántese rápido. Repita con la otra pierna.

¡Sea una tortuga, no un conejo!

Repita cinco veces por pierna.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Ir más fácil: Sólo baje a lo que se sienta cómodo.

Ir más duro: Aumente las repeticiones a ocho cada pierna.



Sal y luz

El líder se encuentra en un extremo de la habitación o patio frente a los otros. Todos los demás están en el otro extremo con las manos sobre sus cabezas.

Camine lentamente con las rodillas altas, arriba en los dedos de los pies por lo que es difícil de equilibrar, tensando todo el cuerpo. Cuando el líder grita «Sal y Luz» y se da la vuelta, todo el mundo debe congelarse. Si el líder ve a alguien moviéndose esa persona debe hacer tres flexiones.

Repita el juego. Intercambiar líderes.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Ir más duro: Aumente a cinco flexiones.



Sea conocido por hacer el bien

Lea Mateo 5:13 -16.

Recoja tantas luces como pueda. Luego encuentre el lugar más oscuro y encienda cada luz.

Jesús estaba hablando a una multitud de gente común. Pero Él les dijo: “Ustedes son la luz del mundo”. Así es como Dios tiene la intención de hacer su obra en la tierra hoy: a través de nosotros, ¡a través de ustedes!

¿De qué manera puede dejar que su luz brille?

Platique con Dios: En el silencio, pídale a Dios que le ayude a ver cómo puede dejar que su luz brille. Anote estas ideas y compártanlas juntos. Apague todas las luces excepto una. Gracias a Dios que incluso un poco de luz hace una gran diferencia.



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.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



Consejos para la salud

Planee el éxito. Haga un calendario familiar para cada semana en la que se programen los planes de todos. Utilice imágenes y símbolos para ayudar a los niños más pequeños.

Calentamiento físico



Paseo de oso y cangrejo

Camine como oso a través de la habitación y de regreso camine como cangrejo. Haga cinco vueltas.

Caminata de oso: Camine boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

Caminata de cangrejo: Camine boca arriba con los pies y las manos en el suelo.

Repita esto en 10 metros. Haga tres series.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

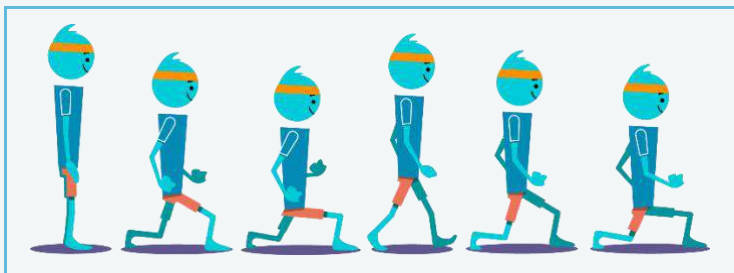
Descansen y conversen.

¿Puede pensar en algún lugar “oscuro” que necesite la luz de Jesús?

***Ir más profundo:** ¿A quién conoce que resplandece la luz de Jesús?*



Estocadas con peso



Añada peso a la estocada. Use una mochila con un libro o sostenga botellas de agua en sus manos. Piense creativamente para encontrar pesos del tamaño adecuado para cada persona. Recuerde mantener la técnica adecuada.

Complete dos series de 10 repeticiones.
Descanse 30 segundos entre series.

***Ir más fácil:** Sólo baje a lo que se sienta cómodo y complete solo ocho repeticiones cada ronda.*

***Ir más duro:** Aumente las repeticiones a 16.*



Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar 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.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Vivir para la gloria de Dios

Lea Mateo 5:13 -16.

¡El propósito final que Jesús sugiere en estos versículos es que nuestras vidas de alguna manera señalarán visiblemente a Dios y le darán gloria! ¡Incluso la idea de eso es notable!

Imagine que está a solas con Jesús. ¿Dónde o a quién cree que podría pedirle que deje brillar su luz?

Platique con Dios: Dibuje o imprima un faro y dibuje o ponga fotos de cada miembro de la familia en él. Recuerden aquellos lugares oscuros que necesitan la luz de Jesús. Pidan a Dios que ayude a cada uno de ustedes a dejar que su luz brille esta semana de una manera que pueda causar que otros le den gloria a Dios.



Brillante Jesús brillar

¿Hay alguna buena acción que puedas hacer como familia para brillar el amor de Jesús a otra familia o persona cercana? Haga una lista de lo que podría hacer como familia. Decida sobre uno o más de ellos y planee hacerlo juntos como familia en la próxima semana.

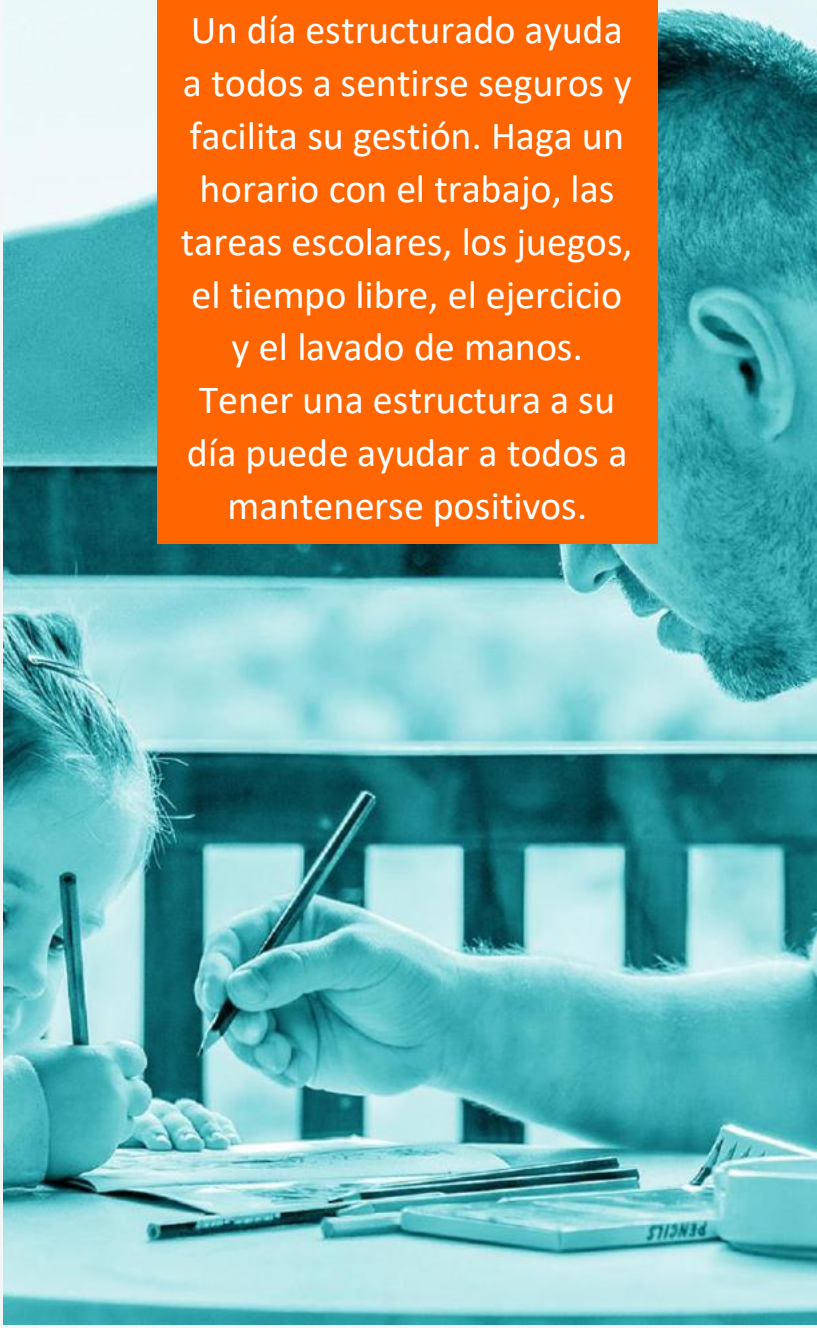
Después de la actividad, reflexionar como familia.

¿Disfrutó de la actividad? ¿Cómo se sintió después? ¿Cómo se sintió la persona a la que ayudó? ¿Es esto algo que podrían seguir haciendo como familia?

Consejo para padres

Un día estructurado ayuda a todos a sentirse seguros y facilita su gestión. Haga un horario con el trabajo, las tareas escolares, los juegos, el tiempo libre, el ejercicio y el lavado de manos.

Tener una estructura a su día puede ayudar a todos a mantenerse positivos.



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