

Crecer más sabio — Semana 2



familia.ejercicio físico.fe.diversión



**Dando de una manera
diferente**

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
5:38 -42

Generosidad en
lugar de
venganza

Muchas
maneras de ser
generoso

Siga las palabras
de Jesús todos
los días



Calentamiento
físico

Muévase al
compás de la
música

Toques de
mano

Círculos con
brazos y figuras
con el cuerpo



Muévase

Flexiones de
pared

Flexiones
con compañero

Flexiones
piramidales



Desafío

Sorteo

Llevar todos los
objetos

Dé lo que pueda



Explorar

Leer los
versículos,
discutir y
compartir
experiencias

Leer versículos,
discutir y
escribir frases
'si... entonces...'
'

Leer versículos,
discutir y
planificar
formas de ser
generoso



Jugar

Islas de papel

Hormigas en un
tronco

Mimar y
adivinar

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

Muévase al compás de la música



Ponga su música favorita. Repita estos movimientos hasta que termine la música:

- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

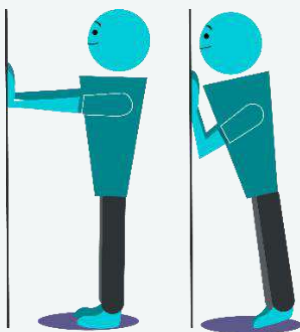
Descansen y conversen.

Si alguien le hace algo desagradable, ¿cómo reacciona?

Ir mas Profundo: ¿Cuándo ha estado en una situación en la que quería vengarse? ¿Qué eligió hacer?



Flexiones de pared



Párese con los brazos extendidos hacia una pared. Inclínese hacia adelante, coloque las palmas en la pared, doble los codos y empuje hacia atrás a una posición de pie.

Complete 10 flexiones de pared y descanse. Haga tres series.

Ir más fácil: Párase más cerca de la pared.

Ir mas duro flexiones desde las rodillas o los dedos de los pies.



Sorteo

Coloque al menos 10 trozos de papel en un recipiente, cada uno con una tarea diferente escrita en él: 10 abdominales, 5 flexiones, 15 saltos tipo jack, abrazar a cada persona, 'chocar las manos' a cada persona, conseguir un vaso de agua para cada persona, 20 segundos de rodillas altas, 20 segundos de planchas, 15 segundos de superman.

Tómase turnos para sortear y hacer la tarea en él. Puede elegir ayudar a otra persona con su tarea, y también puede elegir sortear más de una vez si quiere un desafío extra.

Haga tres series.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

Ir más duro: Aumente a cinco series.



Generosidad en lugar de venganza

Lea **Mateo 5:38 -42** de la Biblia.

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

Dar generosamente cuando alguien no lo merece es difícil. Estos versículos continúan la enseñanza de Jesús acerca de lo que es vivir en Su Reino al revés.

Pasaje bíblico — Mateo 5:38 -42 (NVI)

«Oísteis que se decía: Ojo por ojo, y diente por diente. Pero te digo, no te resistas a una persona malvada. Si alguien te da una bofetada en la mejilla derecha, de a ellos la otra mejilla también. Y si alguien quiere demandarte y tomar tu camisa, entregue su abrigo

también. Si alguien te obliga a ir una milla, ve con ellos dos millas. Dale al que te pide, y no te alejes de quien quiere pedir prestado de ti».

Discuta:

Cuando alguien nos lastima, es natural querer contraatacar. ¿Puede usted pensar en momentos en que Jesús experimentó dolor de otros — y actuó de manera diferente? ¿Qué le parece sorprendente acerca de Sus palabras aquí? ¿Qué partes son duras?

Platique con Dios: Las palabras de Jesús son «invertidas» — no son la forma ‘normal’ de reaccionar. Comparta una cosa que Jesús dice que suena emocionante o algo que suena casi imposible. Orar para que Dios haga posible lo imposible.



Islas de papel

Párese en un gran círculo con hojas de papel en el suelo como islas en el medio. Todo el mundo se mueve alrededor del círculo hasta que el líder dice «islas». Todos deben pararse en una isla. Si no pueden, párese a un lado. Más de una persona puede estar en una isla a la vez si puede equilibrar.

Después de cada serie, elimine una isla. Continúe hasta que quede una isla.
¡Diviértanse!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



Consejos para la salud

Planee el éxito.



Calentamiento físico

Toques de mano

Enfréntese a un compañero en posición de flexión. Trate de tocar las manos de la otra persona mientras protege las suyas.
¿Cuántos toques puede hacer en 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansen y conversen.

¿Cuál es el mejor regalo que le han dado?
¿Cuál es el mejor regalo que le ha dado a alguien más?

Ir mas profundo: ¿Cuáles son algunas formas de dar que no implican dinero?



Flexiones con compañero



La clave para una buena flexión es mantener su cuerpo en línea recta y los codos cerca de su lado.

Enfrentese a su pareja en el suelo con las rodillas en el suelo y las manos alineadas con los hombros. Haga una flexión al mismo tiempo y luego dénse unos a otros un «dame cinco» con una sola mano.

Complete 10 y descanse. Hágalo dos veces.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Ir más fácil: Reduzca las repeticiones a ocho.

Ir más duro: Complete tres series.



Llevar todos los objetos

Reúna 20 objetos (bolas, juguetes, cucharas). Coloque todos los objetos juntos a cinco metros de distancia.

La primera persona o so se arrastra a los objetos. Hacen tres flexiones, agarran uno (o más) objetos y hacen estocadas caminando hacia atrás con el objeto (s).

Cada persona debe regresar con un objeto más que la persona anterior hasta que todos los objetos sean devueltos a la línea inicial.

Haga tres series.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

***Ir mas duro** : Aumente a cinco flexiones o burpees.*



Muchas maneras de ser generoso

Lea Mateo 5:38 -42.

Jesús habla de soldados y gente en la corte que puede no ser su experiencia. Imagine que Jesús está sentado con su familia ahora mismo. ¿Cuáles son las diferentes formas de 'dar', especialmente a las personas que han sido poco amables con usted?

Juntos, escribir frases que sean relevantes para su familia usando el modelo de Jesús: «Si alguien..., entonces deberíamos...»

Platique con Dios: Tómense turnos para leer cada frase. Después de cada uno, pídele a Jesús su ayuda para hacerlo. Deje las frases donde pueda verlas esta semana para recordarles a todos que el camino de Jesús es «al revés o invertido».



Hormigas en un tronco

Todo el mundo se encuentra en un 'tronco' (una línea, una pared baja o un banco). El objetivo es invertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Fije un cronometro.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>



Consejos para la salud

Planee el éxito. Encuentre una hora regular para una reunión familiar cada semana. Revise el calendario juntos. Encontrar soluciones a los problemas y animarse mutuamente con éxitos.



Calentamiento físico

Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos de brazo: Párese en un círculo y juntos completen 15 de cada movimiento del brazo. Pequeños círculos hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas con el cuerpo: Acuéstese boca abajo, los brazos arriba y las palmas frente a la otra. Mueva sus brazos como las manos de un reloj en cada formación.

Haga tres series.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

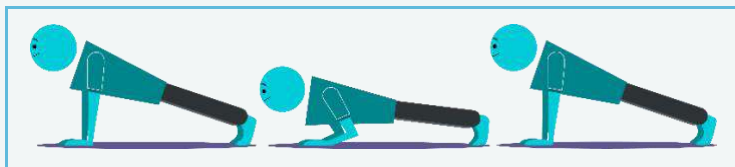
Descansen y conversen.

Mencione tres cosas que su familia nunca podría regalar.

Ir mas profundo: *¿Qué límites debemos poner a nuestra generosidad? ¿Cómo decidimos esto?*



Flexiones de pirámides



Empiece con una flexión. Descanse brevemente. Haga dos flexiones y descanse, luego tres flexiones y descanse. Continúe hasta 10 flexiones. Una vez que llegue a los 10, vuelva a bajar a uno de nuevo. Si hace toda la pirámide, habrá completado 100 flexiones.

Ir más fácil: empujar hacia arriba contra una pared, mesa o sobre rodillas. Sólo complete la pirámide a ocho antes de bajar de nuevo.

Ir más difícil: haga una versión más avanzada del flexión.



Dé lo que pueda

Con un compañero ver cuántas sentadillas puede hacer en siete minutos. Su puntuación será el total de repeticiones que haga como equipo.

Este desafío es un desafío «sin parar». Esto significa que si necesita detenerse y tener un descanso, su pareja tendrá que ser generosa y realizar una tabla mientras descansa. Intercambia quién está haciendo las sentadillas en cualquier momento pero trata de hacer al menos 10 sentadillas cada vez.

Asegúrese de dar aliento, dar motivación... dar lo que pueda!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



Siga las palabras de Jesús todos los días

Lea Mateo 5:38 -42.

Hable de momentos en que un amigo o desconocido pide algo que le pertenece.

¿Cómo se siente? ¿Depende de lo que pidan o quiénes son?

Planifique diferentes formas de dar para que muestre las palabras de Jesús: 'No te apartes de ellos'.

Platique con Dios: ¿Qué clase de reputación tiene su familia por ser generosa con tiempo, amistad y ayuda? Pídale a Dios que le ayude a ser una familia «al revés».



Mimar y adivinar

¿Qué cosas le resultan fáciles de dar y qué cosas son difíciles? Puede ser cosas tangibles como juguetes, dinero o ropa, o cosas intangibles como el tiempo, el servicio y las palabras amables.

Mime o dibuje su respuesta para que otros intenten adivinar.

Reflejar:

¿Fue fácil o difícil de hacer? Si fue difícil, ¿por qué? Como familia, retarse unos a otros para dar algo más difícil esta semana.

Consejo para padres

¡Mantengalo positivo!

Es difícil sentirse positivo cuando sus hijos le están volviendo loco. A menudo terminamos diciendo: «¡Deja de hacer eso!» Pero escucharán mejor las instrucciones positivas y elogios por hacer lo correcto.



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