

Crecer más sabio — Semana 3



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Yendo aún más lejos!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
5:43 -48

Jesús
nos enseña

Jesús nos
desafía

Jesús nos da
ejemplo



Calentamiento
físico

Carretilla y
oruga

Siga al líder

Agarre la cola



Muévase

Abdominales
con
compañeros

Mariposas
abdominales

Ponderado
abdominales



Desafío

Desafío de
tablón
familiar

Círculo
divertido en
familia

Tabata de
sentado/flexión



Explorar

Leer los
versos y
adivinar un
objeto

Vuelva a leer
versos y
adivinar
diferencias

Vuelva a leer
versos y jugar
juego de espejo



Jugar

Juego de tela
de araña

Etiqueta de
rodilla

Salto imposible

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



Carretilla y oruga

Carretilla: Trabaje con un compañero. Camine 10 metros y luego cambie de lugar.

Gusano en pulgadas: Doble en la cintura y coloque sus manos en el piso. Saque las manos hasta que esté en posición de plancha con la espalda plana. Luego camine con sus pies tan cerca de sus manos como pueda.

Repita esto en 10 metros. Haga tres series.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

Descansen y conversen.

Comparta algo que aprendió recientemente. ¿De quién o de dónde lo aprendió?

Ir más profundo: ¿En qué personas confía para enseñarle cosas buenas y correctas?



Abdominales con compañeros



Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Enrice su cuerpo hacia sus rodillas para «sentarse». Volver a la posición inicial.

Trabaje en parejas. Una persona hace abdominales mientras que la otra sostiene sus pies hacia abajo. Haga cinco abdominales e intercambien lugares.

Haga tres series.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Ir más duro: Haga cinco o más rondas.



Desafío de tablón familiar



Alinee uno al lado del otro en una posición de tablón (plancha). La primera persona se pone de pie y salta sobre cada miembro de la familia y reanuda una tabla al final de la línea. La siguiente persona hace lo mismo hasta que todo el mundo ha tenido un turno (dos vueltas en familias pequeñas). ¡Trabaje como un equipo! ¿Cuál es la distancia total que puede cubrir en un minuto?

Repita dos o tres veces y vea si puede ir más allá en cada ronda.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



Jesús nos enseña

Leer **Mateo 5:43 -48** de la Biblia.

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

Estos versículos continúan la enseñanza de Jesús acerca de lo que es vivir en Su Reino al revés.

Pasaje bíblico — Mateo 5:43 -48 (NVI)

«Oísteis que se dijo: ‘Amad a vuestro prójimo y odiad a vuestro enemigo’. Pero os digo, amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, para que sean hijos de vuestro Padre que está en los cielos. Él hace que su sol salga sobre el mal y el bien, y lanza lluvia sobre los justos y los injustos. Si amas a los que te aman, ¿qué recompensa recibirás? ¿Ni

siquiera los recaudadores de impuestos hacen eso? Y si saludas sólo a tu propia gente, ¿qué estás haciendo más que a los demás? ¿Ni siquiera los paganos hacen eso? Sed perfectos, pues, como vuestro Padre celestial es perfecto».

Piense en un objeto. Descríbalo para que otros puedan adivinar lo que es. Piense en otro objeto. Esta vez sólo responda a las preguntas con «sí» o «no». ¿Cuál fue más fácil? ¿Por qué?

Aquí Jesús es claro y directo. ¿Qué cree que quiere enseñarnos? ¿Qué puede aprender sobre usted mismo? ¿Dios?

Platique con Dios: Jesús nos enseña de muchas maneras diferentes. Oren para que reconozcan las lecciones de Dios y las apliquen en su vida.



Juego de tela de araña

Consiga tres o más sillas y alguna cuerda o cinta. Ate la cuerda entre las sillas para crear una tela de araña. Luego intente caminar o gatear a través de las cuerdas sin mover las sillas o desalojar la cuerda. ¡Vea cuántos arreglos diferentes puede hacer y lo lejos que puede llegar!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>



Consejos para la salud

Planee el éxito.



Calentamiento físico

Siga al líder

Dé un corto trote por la casa o el patio mientras todos siguen a un líder. Trate de ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos: pasos laterales, rodillas altas, etc. Intercambiar líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Descansen y conversen.

¿Cuáles son algunas cosas que hace con amigos que no haría con extraños o gente que no le gusta?

Ir más profundo: *Enemigo es una palabra fuerte. ¿A quién podría referirse Jesús en su mundo?*



Abdominales de mariposa

Acuéstese boca arriba con la parte inferior de los pies juntos y las rodillas hacia un lado, como una mariposa. Intente mantener los pies en el suelo mientras hace diez abdominales. Descanse un minuto y repita.

Ir más fácil: Reduzca a cinco abdominales.

Ir más duro: Aumente a quince abdominales.



Círculo divertido en familia

Formar un círculo. Una tras otra, cada persona hace 10 sentadillas. Anímense mutuamente a ir lo más rápido posible usando el formulario correcto. ¿Cuántas veces puede dar la vuelta al círculo en dos minutos?

Termina la ronda sosteniendo una tabla durante 20 segundos y un superman durante 20 segundos.

Haga tres rondas y mire a ver lo más lejos que puede llegar.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



Jesús nos desafía

Leer Mateo 5:43 -48 .

Elija una persona para salir de la habitación. Dale a todos los demás un minuto para cambiar algo en su apariencia. La persona regresa e intenta adivinar lo que es diferente. Tome turnos para adivinar.

Jesús nos desafía a ser radicalmente diferentes en cómo tratamos a los demás, incluyendo a aquellos que pueden ser nuestros enemigos. ¿Cómo podemos responder al desafío?

Platique con Dios: Dibuje dos círculos. Escriba los nombres de las personas que más ama en el primer círculo, y los que más le resulta difícil amar en el segundo. Oren juntos por la gente en ambos círculos y por los demás. Pídale a Dios que le dé Su amor y aceptación por todas las personas.



Etiqueta de rodilla

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambie de pareja e inténtelo de nuevo.

Ahora vaya más lejos y trate de tocar las rodillas de todos los demás mientras protege las tuyas.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

A photograph of two young girls standing in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly design and has her arm around the girl on the right. They are both looking down at an open book held by the girl on the right. The background is a soft, golden glow from the setting sun, creating a warm and intimate atmosphere.

Consejos para la salud

Planee el éxito. Involucrar a niños y adolescentes en la elaboración de un presupuesto familiar. Esto les ayudará a entender que podemos necesitar tomar decisiones difíciles sobre cómo gastamos nuestro dinero.

Calentamiento físico



Agarre la cola

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña como una «cola» metida en la parte posterior de sus pantalones. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. Diviértanse.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

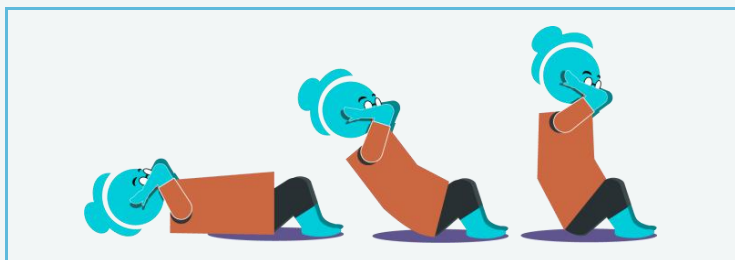
Descansen y conversen.

¿Qué significa ser perfecto? ¿Puede nombrar algo que es perfecto, o casi perfecto?

Ir más profundo: *Jesús llama a Sus discípulos a cumplir con el más alto nivel posible. ¿Cómo podemos hacer esto prácticamente?*



Sentadillas con peso



Encuentre un objeto alrededor de su casa que tenga algo de peso, como una botella de agua, un juguete u otra cosa que pueda sostener.

Haga 10 abdominales mientras sostiene el peso cerca del pecho. Asegúrese de apretar su núcleo cuando haga la sentadilla.

Haga tres series.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Ir más fácil: Reduzca a cinco abdominales.

Ir más duro: Aumente a quince abdominales.



Tabata de sentado/flexión



Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Haga abdominales durante 20 segundos, luego descance durante 10 segundos. Haga flexiones durante 20 segundos, luego descance durante 10 segundos.

Repita esta secuencia. Haga ocho series.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones en 20 segundos.



Jesús nos da ejemplo

Leer Mateo 5:43 -48 .

Dividir en parejas y jugar el juego de espejo. Una persona es el espejo y debe repetir exactamente los movimientos de la otra persona. Cambie de rol después de 30 segundos.

Según Jesús, ¿por qué necesitamos amar a nuestros enemigos? Dios nos exige cosas difíciles, pero nos da Su propio ejemplo. ¿Cómo podemos reflejar la perfección de nuestro Padre Celestial?

Platique con Dios: Gracias a Dios que Él da gratuitamente regalos como el sol y la lluvia a todos. Pídale a Dios que le ayude a seguir Su ejemplo y a amar a todos, incluyendo a aquellos que le persiguen o hacen su vida difícil.



Salto imposible

Haga una línea en el suelo. Todo el mundo está en la línea y salta lo más lejos posible. La segunda vez que todos están en la línea y sostienen sus dedos mientras saltan.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Reflejar:

¿Por qué fue imposible la segunda vez?

Esta semana hemos estado aprendiendo cómo ir aún más lejos para llegar a ser más como Jesús mientras amamos y oramos por nuestros enemigos. Al igual que este juego, suena fácil, pero es difícil, incluso imposible, sin la ayuda de Dios.



Consejo para padres

Somos modelos para
nuestros hijos.

Cuando modelaremos
relaciones pacíficas y
amorosas, nuestros hijos se
sienten más seguros y
amados. La forma en que
hablamos y nos
comportamos delante de
nuestros hijos tiene una
gran influencia en ellos.

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 mas 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