

Crecer más sabio — Semana 4



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Creciendo dando!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
6:1-4

¿Qué ven los
demás?

¿Qué ve?

¿Qué ve
Dios?



Calentamiento
físico

Calentamiento
en esquinas

Empuje hacia
arriba y corra
rápido

Salto de tijera
y rodillas
altas
corriendo



Muévase

Preparación de
Burpee

Burpees

Salto burpee
de rana



Desafío

Tic-tac-toe

Relevo
Burpee

Desafío de
dados burpee



Explorar

Lea los versos
y mime una
tarea

Vuelva a leer
versos y
discutir sobre
dar

Vuelva a leer
versos y jugar
al escondite



Jugar

Palabras
generosas

Mano
derecha o
izquierda

Dar en
secreto

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

Calentamiento de esquinas

Marque las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévase por la habitación al siguiente número. Hágalo dos veces.

1. 10 saltos de tijera
2. 10 patadas con los talones
3. 10 abdominales
4. 10 sentadillas



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Descansen y conversen.

¿De qué manera tratamos de impresionar a los demás?

Ir más profundo: ¿Por qué hacemos esto?



Preparación de Burpee



Parte de un burpee es empujarse del suelo. Haga tres secuencias de 9 flexiones y 12 sentadillas. Estos movimientos le ayudarán a desarrollar un burpee.

Descanse entre cada ronda.

Ir más fácil: Haga solo dos rondas o baje las repeticiones a 5 flexiones (de rodillas) y 10 sentadillas.

Ir más duro: No descance entre rondas.
¡Vayan rápido!



Tic-tac-toe

Haga un tablero de juego de tic-tac-toe en el suelo antes de empezar (use cinta o cuerda).

Trabaje en dos equipos. Cada equipo recibe un desafío como 5 burpees o 10 estocadas. Cuando termine, dos personas corren y colocan su pieza en el juego de tic-tac-toe.

Continúe con nuevos desafíos hasta que se gane el juego.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



¿Qué ven los demás?

Leer **Mateo 6:1 -4** de la Biblia.

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

En un mundo donde nuestras acciones se publican a menudo en las redes sociales, la enseñanza invertida del Reino de Jesús acerca de dar en secreto es un desafío.

Pasaje bíblico — Mateo 6:1 -4 (NVI)

Ten cuidado de no practicar tu justicia delante de los demás para ser vistos por ellos. Si lo haces, no tendrás recompensa de tu Padre que está en los cielos. Así que cuando entres a los necesitados, no lo anunciéis con trompetas, como hacen los hipócritas en las sinagogas y en las calles, para ser honrados por otros. En verdad

os digo que han recibido su recompensa en su totalidad. Pero cuando le des a los necesitados, no dejes que tu mano izquierda sepa lo que está haciendo tu mano derecha, para que tu donación sea secreta. Entonces tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.

Tómese turnos para mimar una tarea doméstica mientras otros lo adivinan. ¿Qué elogios podría recibir por hacer algo bien? ¿Completan una tarea por la recompensa o porque es lo correcto?

Jesús nos advierte acerca de hacer cosas para ser vistos por otros. ¿Qué podría hacer para «practicar su justicia» hoy?

Platiqué con Dios: Pídale a Dios que le perdone por los tiempos en los que ha estado más preocupados por las apariencias externas. Ore por la ayuda de Dios para hacer lo que le agrada.



Palabras generosas

Pegue hoja de papel en la parte posterior de cada persona y dele a todos un bolígrafo. Tómese turnos para escribir cosas positivas sobre cada miembro de la familia en su periódico. Los más pequeños pueden hacer dibujos o pedir ayuda por escrito. Cuando todos hayan terminado, retire los papeles y siéntese en círculo para leerlos.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



Consejos para la salud

Planee el éxito.

Calentamiento físico



Flexionar y correr rápido



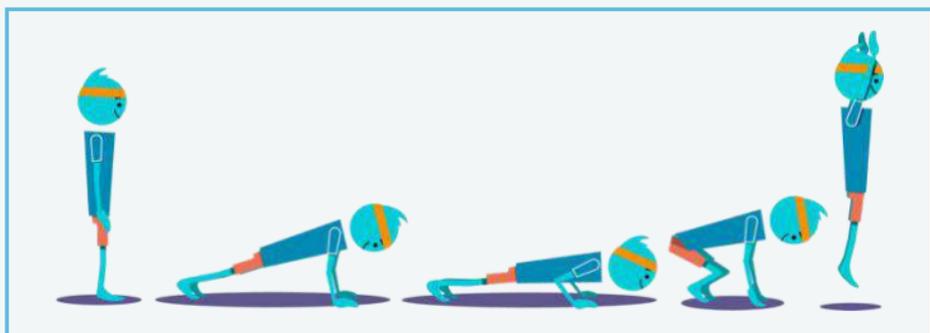
Trabaje en parejas. Un compañero hace tres flexiones mientras que el otro corre en el mismo sitio. Cambie los movimientos. No se detenga hasta que cada persona complete un total de 15 flexiones.

Descansen y conversen.

Hable de un momento en el que le dio algo a alguien necesitado.

Ir más profundo: ¿Cómo ayuda cuando hay tanta gente con necesidades?

Burpees



Comience lentamente y use la técnica correcta. Párese en posición vertical y muévase a la posición de la plancha para hacer una flexión en el piso. Salte los pies y haga una sentadilla parcial. Luego salte en el aire y aplauda por encima de su cabeza. Intente hacerlo con un movimiento fluido.

Haga tres burpees y luego descanse. Haga tres series.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

Ir más fácil: Haga sólo dos rondas.

Ir más duro: Haga seis burpees por ronda.



Relevo Burpee



Establezca un curso de unos 10 metros de largo.

Haga este relevo en pares. Una persona en cada pareja hace una vuelta del curso haciendo una secuencia de burpees y saltos largos mientras que la otra persona hace un superman en la línea de salida. Etiquetar (tocar) e intercambie lugares.

Haga de cuatro a seis vueltas cada una.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



¿Qué ve?

Leer Mateo 6:1 -4 .

Reúna el dinero en su casa hoy y póngalo sobre la mesa. ¿Para qué se usará esta semana? ¿Qué significaría para su familia si le diera algo de este dinero a una persona necesitada?

Jesús espera que seamos generosos en nuestra donación. ¿Qué más podemos dar, aparte del dinero, a los necesitados?

Platique con Dios: Piense en gente que conoce con necesidades y escriba sus nombres en trozos de papel. Difunda los nombres encima del dinero y ore para que Dios los guíe mientras da a los demás.



Mano derecha o izquierda

Obtenga notas adhesivas o pequeños trozos de papel y un bolígrafo. Tómese turnos para escribir o dibujar dos ejercicios diferentes o divertidos movimientos corporales en trozos de papel separados. Coloque una en cada mano y pida a alguien que elija «mano derecha o izquierda». Toda la familia hace el movimiento elegido durante un minuto. Asegúrese de que cada persona tenga al menos un turno.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

A young girl with long dark hair and two pink bows is smiling and looking down. She is wearing a white top and a patterned skirt. An elderly woman with short grey hair and glasses is smiling and looking at the girl. She is wearing a yellow and black patterned top. They are outdoors, possibly on a beach or near water, with a bright background.

Consejos para la salud

Planee el éxito.

Establezca objetivos juntos como familia y comience a hacer planes para lograrlos.

Calentamiento físico

**Salto de tijera y rodillas altas
corriendo**

Haga 10 saltos de tijeras y 20 corriendo en el lugar con las rodillas altas. Descanse un minuto entre cada ronda. Haga tres series.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Descansen y conversen.

Hable de alguna vez que hizo algo en secreto por otra persona.

Ir más profundo: ¿Qué podría perderse si nadie sabe lo bueno que usted ha hecho?



Salto burpee de rana



Comience desde una posición de pie y haga un burpee normal. Cada vez que esté de pie y aplauda, salte lo más adelante que pueda como una rana.

¡Tómese turnos y mida hasta qué punto puede saltar cada persona! Tener al menos cinco intentos.

Ir más fácil: Refiérase al movimiento burpee desde el día 1 o el día 2 de esta semana.

Ir más duro: Aumente el número de intentos.



Desafío de dados burpee



Necesitará un dado o pequeños trozos de papel numerados 1-6 en un tazón.

Párese en un círculo y tome turnos para tirar los dados o seleccione un pedazo de papel y haga el número de burpees indicado. Añada el número total de burpees para su familia. ¿Cuál es su puntaje?

Haga cuatro rondas o juega durante cuatro minutos.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Ir más duro: Aumente el número de rondas.



¿Qué ve Dios?

Leer Mateo 6:1 -4 .

Que una persona se esconda y todos los demás busquen hasta que lo encuentren.

En estos versículos Jesús desafía nuestra motivación para dar. Él nos anima a dar a los demás en secreto, dándonos cuenta de que nada está oculto a Dios. ¿Cuál es la recompensa de la que Jesús habla aquí?

Como familia, planeen hacer algo en secreto para un vecino o amigo esta semana.

Platique con Dios: Reúna un alimento, una taza de agua, un pedazo de ropa, una moneda y algún medicamento. Mientras cada persona tiene un objeto, oren para que las necesidades de la gente sean satisfechas, y que Dios levante a dadores secretos alrededor del mundo.



Dar en secreto

Escriba el nombre de cada persona en un trozo de papel y colóquelo en un contenedor. Todos eligen un nombre sin revelarlo a nadie más. Si elige su propio nombre, elija de nuevo.

Esta semana, piense en maneras de dar secretamente a la persona cuyo nombre eligió. Estos podrían incluir escribir una nota alentadora, hacer un trabajo útil, dejar un pequeño regalo, etc.

Al final de la semana siéntense juntos y tratan de adivinar a su dador secreto.

Reflejar:

¿Cómo se sintió recibir los regalos y el estímulo?

¿Cómo se sintió al dar en secreto?

A young girl with long dark hair and two pink bows is smiling and looking down. She is wearing a white top and a tan ruffled skirt. An elderly woman with short grey hair and glasses is smiling and looking at the girl. She is wearing a light-colored top with a yellow and black floral pattern. The background is bright and out of focus, suggesting an outdoor setting like a beach or park.

Consejo para padres

Sea amable con sus hijos mientras aprenden, pero también consigo mismo como padre.

Sólo porque algo no salió bien hoy, esto no define quién es como padre. Recuerde las cosas que hizo bien, aunque parezcan pequeñas.

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