

Crecer más sabio — Semana 7



familia.ejercicio físico.fe.diversión



**¡Construyendo un tesoro
duradero!**

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
6:19 -24

Lo que
valoramos

Lo que vemos

A quien
servimos



Calentamiento
físico

Estrella de
mar

Calentamiento
de espejo

Pelota de
velocidad



Muévete

Escaladores
de montaña

Escalador de
montaña y
tablas

Maratón de
montaña-
escalador



Desafío

Dar todo lo
que tienes

Desafío Tabata

Lado a lado



Explorar

Leer los
versículos y
discutir el
tesoro

Vuelve a leer
versos y cubrir
los ojos

Vuelve a leer
versos y
dramatizar



Jugar

Robar el nido

Relevo de
sandalias

Samurai,
Ninja y Sumo

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:

- Publica una foto o un vídeo en las redes sociales y etiquete con **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- Practica family.fit con otra familia

Más información al final del folleto.



ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al utilizar este recurso aceptas 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 ti mismo y por todos aquellos que hagan ejercicio contigo. Por favor, asegúrate de que tú y todos los que hagan ejercicio contigo acepten estos términos y condiciones en su totalidad. Si no estás de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos términos y condiciones, no debes utilizar este recurso.

Calentamiento físico



Estrella de mar

Trabaja con un compañero. Una persona se pone en posición de tabla con las piernas separadas. La otra persona salta sobre las piernas, una pierna a la vez y vuelve al comienzo. Repite 10 veces y luego intercambien lugares.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansen y conversen.

Habla de alguna cosa que realmente te gustó que fue destruido o robado.

Ir más profundo: ¿Qué cosas valoras o atesoras más?



Escaladores de montaña



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla. Mueva una rodilla hacia el frente - buscando los codos, luego mueva el pie hacia atrás a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

Haga 50 repeticiones. Descanse después de cada 10.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Ir más fácil: Reduce las repeticiones a 20 o 30.

Ir más duro: Aumenta las repeticiones a 80 o 100.



Dar todo lo que tienes

Dale a cada persona varias monedas o fichas. ¿Cuántas monedas puedes recoger como familia en ocho minutos? Establece un temporizador y complete a su propio ritmo:

- 20 estocadas
- 10 abdominales
- 5 flexiones

Esta es una ronda. Una ronda = una moneda. Cada vez que completes una ronda, coloca una moneda en el medio. Vea cuántas monedas pueden recoger en familia. Crecer juntos dando todo lo que tienen.



Lo que valoramos

Lee **Mateo 6:19 -24** de la Biblia.

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

Jesús espera que Sus seguidores adopten los valores de Su reino al revés. Él nos advierte contra vivir por las cosas de esta vida.

Pasaje bíblico — Mateo 6:19 -24 (NVI)

“No acumulen para sí tesoros en la tierra, donde la polilla y el óxido destruyen, y donde los ladrones se meten a robar. pero almacena tesoros en el cielo donde ni la polilla ni el óxido carcomen, ni los ladrones se meten a robar. Porque donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón. ²²El ojo es la lámpara del cuerpo. Si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo

estará lleno de luz. Pero si tus ojos no son saludables, todo tu cuerpo estará lleno de oscuridad. Si entonces la luz dentro de ti es oscuridad, ¡cuán grande es esa oscuridad! ²⁴Nadie puede servir a dos señores. O odiarás a uno y amarás al otro, o serás dedicado a uno y despreciarás al otro. No se puede servir a la vez a Dios y a las riquezas”.

Corre y encuentra algo que atesoras.

Comparte por qué este artículo es importante para ti.

¿Qué significa almacenar tesoros en el cielo?

Las cosas que atesoramos gobiernan nuestras vidas. Donde la gente pone su tesoro revela dónde están realmente sus corazones.

Platica con Dios: Pasa tiempo a solas con Dios y pídele que te muestre dónde está tu tesoro. Considera lo que piensas y cómo usas tu tiempo, talentos y dinero.



Robar el nido

Coloca varias bolas o pares de calcetines por persona en un recipiente en el medio. Debe estar a la misma distancia de todos los jugadores. Cada persona también tiene un “nido” (pequeño contenedor) delante de ellos. Establece un temporizador durante cinco minutos.

A la indicación todos corren hacia el medio y agarran un objeto para su nido. Continúa hasta que todo el “tesoro” se haya ido. Los jugadores pueden robar un objeto a la vez de los nidos del otro, pero no pueden defender el suyo propio. La persona con más “tesoro” en su nido al final de cinco minutos gana.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



Consejos para la salud

Come bien.





Calentamiento físico

Calentamiento de espejo

Párese con un compañero. Una persona decide acciones tales como rodillas altas corriendo, sentadillas, superhombre, estocadas, etc. La otra persona actúa como el espejo y sigue sus acciones.

Intercambia roles después de 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansen y conversen.

¿Qué papel tienen los ojos en nuestro cuerpo?

***Ir más profundo:** ¿Cómo pueden las cosas que miramos hacer nuestras mentes llenas de luz o oscuridad?*



Escalador de montaña y tablas



Haz 10 escaladores de montaña y, a continuación, mantén una posición de tablón durante 10 segundos. Descansen 30 segundos.

Haga cinco series.

Ir más fácil: Reducir a tres rondas.

It más duro: Completar 15 escaladores de montaña cada ronda.



Desafío Tabata

Escucha la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Muévete como escalando una montaña durante 20 segundos, luego descansa durante 10 segundos. Corre en el mismo lugar durante 20 segundos, luego descansa durante 10 segundos. Repite esta secuencia. Haz ocho series.

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



Lo que vemos

Lee Mateo 6:22 -23.

Ata una fina bufanda sobre los ojos de alguien, gírela y pídele que encuentren la puerta. ¿Cuánto tiempo tomó? Hazlo de nuevo sin la bufanda.

Algunas cosas que miramos o pensamos son como una bufanda sobre nuestros ojos. Hacen mucho más difícil ver a dónde vamos.

¿Cómo podemos tener “ojos” espirituales saludables?

Platica con Dios: Oren para que Dios los ayude a tener ojos sanos y que como familia vean cosas que traerán luz a sus vidas en lugar de a la oscuridad.



Relevo de sandalias

Trabajen en parejas. Una persona será el caminante, la otra moverá las chanclas. El caminante camina lentamente a través de la habitación mientras que la otra persona mueve las dos chanclas para que el caminante siempre pise una chancla. Intercambie los roles.

Hacer tres series. En la última vez el caminante puede cerrar los ojos. ¿Qué pasa?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

A top-down view of a person's hands chopping fresh green lettuce on a rustic wooden cutting board. To the left of the lettuce, there is a whole red bell pepper and two slices of avocado. In the bottom left corner, a blue plate is filled with halved cherry tomatoes. In the bottom right corner, a blue bowl contains a yellow dressing with a silver spoon. The background is a dark, textured surface.

Consejos para la salud

Come bien.

Almacena tu armario de alimentos y nevera con ingredientes que son rápidos de preparar y fáciles de cocinar.



Calentamiento físico

Pelota de velocidad

Encuentra una pelota. Todos corren alrededor del lugar lanzando la pelota unos a otros para atrapar. Cuando alguien suelta la pelota, debe hacer seis sentadillas o tres burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Descansen y conversen.

Habla de un momento en el que tenías que elegir entre dos opciones.

***Ir más profundo:** ¿Qué significa estar completamente dedicado a una cosa?*



Maratón de montaña-escalador



Hacer 100 escaladores de montañas. Sólo descansa según sea necesario.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Ir más fácil: Reducir el número a 50.

Ir más duro: Aumentar el número a 125.



Lado a lado

Alineación lado a lado. Usa un trapo o medias para unir los tobillos con la persona a cada lado de ti (aquellos en cada extremo tendrán su pie exterior libre) Inicia un temporizador.

Comienza completando 10 sentadillas al mismo tiempo, luego trabajen juntos como un equipo para moverse lo más rápido posible a través de la habitación o el jardín hasta una línea de meta. Deben moverse hacia los lados (no hacia adelante ni hacia atrás) y permanecer conectado. Detén el temporizador cuando la última persona cruza la línea de meta y toda la familia haya completado otras 10 sentadillas juntas. Descansa y repite.

Hacer tres series. ¡Trata de llegar más rápido!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



A quien servimos

Lee Mateo 6:24.

Elige a dos personas para ser “maestros” y pídeles a ambos que den órdenes al mismo tiempo. ¿Qué pasa?

Jesús deja claro que no puedes ser devoto a Dios si estás dedicado al dinero y las cosas que el dinero va a comprar.

¿Por qué es imposible servir tanto a Dios como al dinero? ¿A quién estás sirviendo hoy?

Platica con Dios: Pide perdón a Dios por los tiempos en que no estás dedicado a Él. Si Jesucristo es su Señor, oren para que lo sirvan y lo glorifiquen solo a Él.



Samurai, Ninja y Sumo

Haga una acción sencilla para los tres personajes diferentes: Samurai, Ninja y Sumo. Párese uno frente al otro y elija un líder.

Todos, incluido el líder, elige secretamente un personaje para actuar. A la cuenta de 3, todos hacen la acción por su personaje elegido. Cualquier persona con el mismo carácter que el líder obtiene un punto. La primera persona a cinco puntos gana.

Intercambie líderes y juegue de nuevo.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

Reflexionar:

¿Cómo te sentiste cuando eligiste la opción correcta?



Consejo para padres

Escucha a tus hijos cuando compartan cómo se sienten. Ellos buscarán en ustedes apoyo y tranquilidad. Acepta cómo se sienten y dales consuelo.

Terminología

El **calentamiento físico** es una acción simple que prepara los músculos, el sistema circulatorio y la respiración. Utiliza música divertida y movida para sus actividades de calentamiento. Haz 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.

Descansa y recupérate 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. ¡Puedes 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

Encuentra todas las sesiones en el [sitio web de family.fit](https://www.family.fit)

Encuétranos en las redes sociales:



Encuentra todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](https://www.family.fit)

Encuentra más consejos sobre la crianza en [#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



Cinco Pasos de
family.fit



Video promocional

Manténte conectado

Esperamos que haya disfrutado de este folleto de family.fit. Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo.

Encontrarás 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 traduces esto a otro idioma, por favor envíanos un email a info@family.fit para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



www.family.fit