

Crecer más sabio — Semana 12



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Discernir el bien y el mal!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo  
7:15 -20

Amigos  
verdaderos o  
falsos

Fruta buena  
o mala

Útil o inútil



Calentamiento  
físico

Calentamiento  
en esquinas

Muévete al  
compás de  
la música

Etiqueta(toque)  
de rodilla



Muévete

Flexiones de  
pared

Flexiones  
con  
compañero

Flexiones  
pirámide



Desafío

final de  
family.fit

¿Quién es  
más rápido?

Camino de  
papel



Explorar

Leer los versos  
y hacer un  
disfraz

Leer versos  
y dibujar  
fruta para  
cada  
persona

Leer versos y  
crear un tazón  
de frutas



Jugar

Encuentra la  
fruta

Juego  
opuesto

Prueba de  
sabor

# Para iniciar

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

- Involucra a todos — ¡cualquiera puede liderar!
- Adáptalo a tu familia
- Animándose unos a otros
- Desafiándose a sí mismos
- No hagas ejercicio si te causa dolor

**Comparte family.fit con otros:**

- Publica una foto o un vídeo en las redes sociales y etiqueta 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



## Calentamiento de esquinas

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

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



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

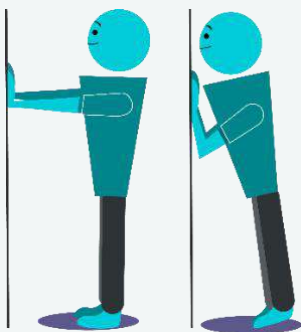
Descansar y conversar.

¿Cuándo te has puesto un disfraz?

**Profundizar:** *¿Cuándo conociste a alguien que resultó ser una persona diferente a la que pensabas que era?*



## Flexiones de pared



Párete con los brazos extendidos hacia una pared. Inclínate hacia adelante, coloca las palmas en la pared, doble los codos y empuja hacia atrás a una posición de pie.

Completa 10 flexiones de pared y descansa.  
Hacer tres series.

*Ir más fácil: Haz menos rondas.*

*Haz más rondas.*



## final de family.fit



¡Complete la temporada con un desafío que incluye todo lo que hemos aprendido!

En pares completar estos movimientos lo más rápido posible, pero con una buena técnica:

- 20 segundos de planchas y superman
- 20 burpees, dips, patinadores de velocidad, estocadas, flexiones, abdominales, escaladores, sentadillas.

Hacer tres series.

¡No se olvides usar un temporizador!

Compara tu puntuación con la temporada pasada.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Verdaderos amigos

Lee **Mateo 7:15 -16** de la Biblia.

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

Jesús acaba de describir dos caminos a seguir en la vida. Ahora Él nos recuerda que hay muchos que tratarían de guiarnos por el camino equivocado. Cuidado con estos «amigos». Puedes decir quiénes son por el ‘fruto’ de sus vidas.

### **Pasaje bíblico — Mateo 7:15 -20 (NVI)**

<sup>15</sup>Cuídense de los falsos profetas. Vienen a ustedes disfrazados de ovejas, pero por dentro son lobos feroces. <sup>16</sup> Por sus frutos los conocerán. ¿Acaso se recogen uvas de los espinos, o higos de los cardos? <sup>17</sup> Del mismo modo, todo árbol



bueno da fruto bueno, pero el árbol malo da fruto malo. <sup>18</sup> Un árbol bueno no puede dar fruto malo, y un árbol malo no puede dar fruto bueno. <sup>19</sup> Todo árbol que no da buen fruto se corta y se arroja al fuego. Así que por sus frutos los conocerán.

Cada persona encuentra algo en la casa para usar como un disfraz para cambiar su apariencia.

Habla de algunas de las maneras en que tus buenos amigos han sido una influencia positiva en tu vida y cómo otros amigos han sido una influencia negativa.

**Plática con Dios:** Encuentra un par de gafas (reales o fingir). Cada persona tiene un turno usando los anteojos mientras el resto de la familia ora estas palabras: «Señor, por favor danos ojos claros para ver cuando la gente no es quien se hace ser. Danos toda la sabiduría para discernir».



## Encuentra la fruta

Párete en círculo con una persona en el medio. Pasa un trozo de fruta de mano en mano detrás de sus espaldas y deténte de vez en cuando para ver si la persona en el medio sabe dónde está la fruta.

Intercambiar lugares si lo adivinan correctamente.

«Por su fruto los reconocerás.»



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

### **Reflexión:**

*¿Cómo supiste quién tenía la fruta?*

*¿Cómo sabemos quién vive para Jesús?*



## Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.

## Calentamiento físico



## Muévete al compás de la música



Pon tu música favorita. Repite estos movimientos hasta que termine la música:

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansar y conversar.

Nombra tus tres frutas favoritas y di por qué.

***Ir más profundo:*** ¿Qué hace que algunos árboles se vuelvan 'malos'? ¿Cómo es esto similar para la gente?



## 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. Haz una flexión al mismo tiempo y luego déense unos a otros un «dame cinco» con una sola mano.

Completa 10 y descansa. Hacerlo dos veces.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

**Ir más fácil:** Mantén la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies).

**Ve más duro:** Completa rondas extra.



## ¿Quién es más rápido?



Mide el tiempo total que tarda cada persona en completar 10 de cada uno de los siguientes movimientos:

- 10 saltos de montaña
- 10 abdominales
- 10 flexiones
- 10 estocadas

Después de cada 10 movimientos, toca para que la siguiente persona se haga cargo.

***Ir más fácil:*** Haz cinco de cada movimiento.

***Ir más duro:*** Aumenta el número de rondas.



## Fruta buena o mala

Lee Mateo 7:17 -18.

La buena fruta proviene de buenos árboles. Dibuja un árbol con diferentes frutas en él. Escribe los nombres de los miembros de la familia en los pedazos de fruta con una descripción de algo bueno que ves en la vida de esa persona.

¿Cómo mantenemos nuestras vidas saludables y produciendo buenos frutos?

**Plática con Dios:** Mirando tu dibujo, agradece a Dios por cada miembro de la familia y ora por una cosecha abundante de buenos frutos en su vida.



## Juego opuesto

Una persona es el líder. Cualquiera que sea la orden que den, todos los demás hacen lo contrario. «Manos arriba» significa manos abajo. «Manos a la izquierda» significa las manos a la derecha. 'sentadilla' significa saltar alto y así sucesivamente.

Intercambiar líderes para que todo el mundo tenga un turno.

¡Diviértanse!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>





## Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día. No discutas temas difíciles justo antes de acostarse. Las preocupaciones pueden mantenerte despierto.



## Calentamiento físico

### Etiqueta(toque) de rodilla

Compitan en parejas. Intenta tocar las rodillas de su oponente las veces que puedas en 60 segundos mientras proteges tus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambia de pareja e inténtalo de nuevo.

Ahora ve más lejos y trata de tocar las rodillas de todos los demás mientras proteges las tuyas.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

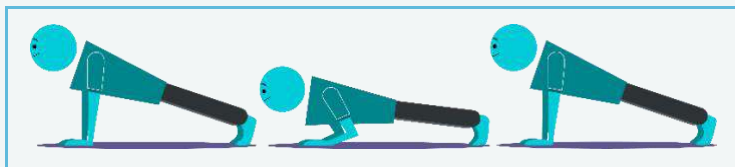
Descansar y conversar.

Nombra algunos de los artículos más útiles en su hogar. Nombra también artículos inútiles.

***Ir más profundo:** ¿Por qué estamos tristes cuando tenemos que descartar algo?*



## Flexiones pirámide



Empieza con una flexión. Descansa brevemente. Haz dos flexiones y descansa, luego tres flexiones y descansa. Continúa hasta 10 flexiones. Una vez que llegue a los 10, vuelve a bajar a uno de nuevo. Si haces toda la pirámide, habrás completado 100 flexiones.

***Ir más fácil:*** empujar hacia arriba contra una pared, mesa o sobre rodillas.



### Camino de papel

Trabajar en equipos. Todo el equipo necesita llegar al otro lado de la sala y volver al punto de partida.

Cada equipo tiene tres pequeños trozos de papel. El equipo sólo puede moverse pisando los papeles. Si alguno de los miembros del equipo toca el suelo con cualquier parte de su cuerpo, todo el equipo debe hacer cinco flexiones juntos y luego continuar moviéndose.

¿Cuántas veces puedes cruzar la habitación en cinco minutos?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



## Útil o inútil

Lee Mateo 7:19 -20.

Jesús quiere que seamos fructíferos en nuestras vidas. Sostén un pedazo de fruta mientras hablan juntos como familia acerca de formas de vivir vidas que se apoyan mutuamente, sirven a los demás y construyen el Reino.

Reúne tus trozos de fruta en un tazón y déjalo en un espacio común esta semana como un recordatorio de su fecundidad.

**Plática con Dios:** Comienza con un momento de reflexión silenciosa mientras confiesas a Dios los tiempos en que sus vidas no han producido el buen fruto que Jesús está hablando aquí. Oren juntos por la familia y los amigos.



## Prueba de sabor

Identificar los alimentos por su olor y sabor se llama discernimiento. Algunas frutas son más fáciles de discernir que otras.

Todos menos una persona se pone una venda en los ojos. Dar a cada persona diferentes alimentos o bebidas para probar e identificar. ¡Se creativo!

### ***Reflexión:***

*¿Fueron más fáciles de identificar algunos alimentos o bebidas? ¿Por qué?*

*¿Qué es el discernimiento? ¿Cómo podemos discernir si alguien es bueno o malo? Oren juntos por el discernimiento.*



## **Consejo para padres**

Tener una rutina fija antes de acostarse para sus hijos.

Esto los ayudará a establecerse en un estado de calma listos para dormir.

# 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. Estira suavemente y mantén la posición durante cinco segundos.

**Los movimientos se pueden ver en los vídeos** para que pueda aprender el nuevo ejercicio y practicarlo bien. Inicia lentamente enfocándote en la técnica, esto te 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 inventarte 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

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

Encuétranos en las redes sociales:



Encuentra 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**

# 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](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)