



Taller 6 ¿QUÉ ES GYM FE?

CALENTAMIENTO:

Objetivo: Que todo el grupo de jóvenes comprendan qué es y cómo funcionará el Gym-fe, a la vez que se identifican con el proyecto diocesano.

Estiramiento del encuentro pasado:

Comentar libremente si se realizó el compromiso del encuentro anterior.

- Renovemos personalmente, ante el Santísimo Sacramento, el compromiso cristiano de ser bondadosos.
- Realicemos una obra concreta de bondad con alguien que conozcamos

Motivación:

El día de hoy se explicará al grupo cada momento del encuentro, así que sugerimos tener carteles de los momentos principales y una breve explicación así:

- **CALENTAMIENTO:**
Actividad inicial del encuentro, en donde con una actividad, video, historia, competencia, arte, música, etc. Motivamos e interesamos al grupo en el tema que vamos a tratar.
- **EJERCICIO:**
Es la mayor parte de la reunión, en la cual tratamos el tema del día, puede ser Cardio, Fitness, Zumba o Spa como veremos luego.
- **HIDRATACIÓN:**
Momento de beber de la Palabra y la oración grupal.
- **ESTIRAMIENTO:**
Momento final donde asumimos compromisos de vida y de grupo.

Para iniciar la reunión y conectarlos con el tema se sugiere realizar una o algunas de las siguientes actividades:

- Opción 1: observar el video y practicar los pasos:
<https://www.youtube.com/watch?v=IOcfRRYbUSc>.
- Opción 2: se puede complementar con la uno, realizando la coreografía completa:
<https://www.youtube.com/watch?v=tNo8Ap2MrjY>
- Opción 3: otro video que nos habla del tema:
<https://www.youtube.com/watch?v=JxMvJu5IhJc>



- Se divide el grupo en 4 equipos, en un terreno abierto, y a cada equipo al azar se le entrega un papel con una prueba que deberá cumplir (el anfitrión puede adecuar las pruebas según las necesidades del grupo):
 - **PRUEBA 1:**
Cardio: para calentar corazón y respiración el equipo debe tomarse de la mano y recorrer una distancia (50 metros) haciendo cunclillas.
 - **PRUEBA 2:**
Fitness: para sacar músculo, la mitad del equipo debe llevar en caballito a la otra mitad, el tramo de los 50 metros.
 - **PRUEBA 3:**
Zumba: deben recorrer la pista de los 50 metros, bailando, si alguno deja de bailar el equipo vuelve a empezar.
 - **PRUEBA 4:**
Spa: El equipo escoge a dos personas que irán descansando el trayecto de los 50 metros, y los demás los llevan en camilla o silla del rey (cargándolos)
 - Una vez realizada la actividad se les pide relacionar los cuatro ejercicios: Cardio, Spa, Zumba y Fitness, con cuatro elementos de nuestro Gym-fe (Doctrina, Valores humanos, Misión Caridad, Integración y Descanso) explicando por qué los relacionan así

EJERCICIO FITNESS:

Sugerimos dos formas de tratar y explicar el tema:

OPCIÓN 1:

La diócesis de Facatativá ha organizado un Plan pastoral para los próximos años, con tres etapas (basadas en las palabras del Papa Francisco: Callejeros de la Fe (2016,2017); Caminantes de la Fe (2018,2019); Atletas de la Fe (2020)

- Explicar el sentido de ejercicio según las indicaciones de San Ignacio de Loyola: “Ejercicios espirituales se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según se dirá más adelante: porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales. De la misma manera todo modo de preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afectos desordenados y después de quitarlos buscar y hallar la voluntad Divina en la disposición de su vida, para la salud del alma, se llaman Ejercicios Espirituales”
- En nuestra primera etapa de caminantes de la fe, algunas de nuestras metas eran:
- Conformar la comisión Diocesana de Pastoral Juvenil
- Encontrar un método de iniciación cristiana para jóvenes (curso Alpha)
- Realizar encuentros diocesanos juveniles (van 5)
- Poner en funcionamiento los cursos Alpha en cada grupo juvenil de la diócesis
- Crear un espacio juvenil propio que responda a la formación necesaria de los jóvenes de nuestra diócesis: Gym-Fe



- Promover el espíritu de la pastoral juvenil en las parroquias y en las redes sociales.
- Fortalecer la comunicación entre los líderes de la pastoral juvenil
- ¿Cómo entrenamos para ser mejores caminantes y atletas? Trabajando fuerte en los gimnasios o en los Gym en el lenguaje comercial; pero nuestros Gym fortalecen la fe en diferentes elementos. Pueden ver el video o explicarlo:
https://www.youtube.com/watch?v=iJS_qXUDOiU

OPCIÓN 2:

Si hay tiempo se puede complementar con la opción uno. Se explica brevemente cada tipo de Gym: cardio, Spa, Zumba y Fitness.

- Se dibuja en el tablero un cuadro como el siguiente:

•	CARDIO	•	FITNESS	•	SPA	•	ZUMBA
•		•		•		•	
•		•		•		•	
•		•		•		•	
•		•		•		•	

- Se escribe en cartulinas de un tamaño adecuado a la tabla temas de formación o reuniones y se revuelven. Se divide el grupo en varios subgrupos
- Por turnos cada equipo pasa al frente, toma al azar una de las cartulinas y el participante elegido deberá ubicarlo en la columna correspondiente. Cada cartón bien ubicado es un punto.

CARDIO	FITNESS	SPA	ZUMBA
Fe	Noviazgo	Paseo	Obras de caridad
Doctrina	Sexualidad	Caminata	Visitas a ancianos, hospitales jardines etc.
Espiritualidad	Familia	Celebraciones especiales	Mercados a familias
Biblia	Pro-vida	Pascua juvenil	Actos o signos en la eucaristía
Historia de salvación	Amistad	Novena de navidad	Hecho significativo del mes
Iglesia	Cultura de paz	Jornada lúdica	Misión en barrios
Vida de santos	Tecnología	Fiesta	Misión navideña
Sacramentos	Participación	Película grupal	Misión Lejana
Catecismo	Comunidad	Taller de manualidades	Ayuda a otros grupos pastorales
Credo	Metodología	Jornada artística	Acciones parroquiales
oraciones	grupo	deporte	Apoyo en semana santa u otros

- Repasar y clarificar el cuadro.



HIDRATACIÓN:

- Preparar en un lugar especial de ser posible, el nombre del grupo o parroquia grande, una cruz con el letrero cardio= Fe, Un celular con el letrero Fitness= Humano, Unos tenis con el letrero Spa= Integración, y un morral con el letrero Zumba= Misión. Todo colocado de manera armoniosa.

De fondo la canción del grupo si la hay, o una canción que hable de la alegría del grupo.

Sugerencias:

https://www.youtube.com/results?search_query=amigos+enanitos+verdes

https://www.youtube.com/watch?v=f_G-X_AcpJ0

<https://www.youtube.com/watch?v=kubMeFwdUmA>

- Al iniciar, recordarles que es un momento de oración y por tanto es un momento de respeto y de encuentro alegre con Jesús. El anfitrión no debe tener miedo si los chicos ríen o comentan siempre y cuando sea para todos, con respeto y relacionado a la oración.
- El anfitrión o el joven encargado de las oraciones explica los signos que hemos colocado.
- A un lado del sitio de la oración (cruz, tenis etc.) dejamos visibles los carteles del cuadro que utilizamos. Se les pide que en silencio los vean y escojan aquel que más le llama la atención por cualquier motivo.
- Una vez han seleccionado su cartel, se les pide que piensen una oración corta, que contenga las palabras que están en su cartel.
- Se hace una plenaria de sus oraciones mientras van poniendo el cartel alrededor de los signos.
- Pueden terminar la oración cantando o con una breve oración.



ESTIRAMIENTO:

- Traer ideas de cómo podría ser el nombre de nuestro Gym-Fe, de acuerdo a lo que somos, a nuestra parroquia, a lo que queremos. El nombre no se elegirá obligatoriamente en la siguiente reunión, pero se empieza a definir en los meses siguientes. El nombre de la parroquia también puede ser el nombre de su Gym, sin embargo recuerden que cada año irán surgiendo más Gym fe en su parroquia.
- Se propone escoger cuatro liderazgos para el grupo. Estos cargos no son permanentes, el grupo puede rotarlos cada mes o dos meses, de manera que a lo largo del año todos participen. El Anfitrión se encarga de rotarlos.

Entrenador (coordinador juvenil del grupo)	<ul style="list-style-type: none"> • Está pendiente del grupo y cumplimiento de actividades • Coordina y agiliza las actividades de Cardio y Fitness • Trabaja de la mano con el Anfitrión permanente • Maneja equipos y sonido
Cronometrista (Secretario)	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva un cuaderno con los compromisos grupales, tema, compromisos responsables, acuerdos • Toma fotos o recuerda al fotógrafo que lo haga. • Es la memoria del grupo • Publica en redes la actividad del grupo
Jefe de Sonrisas (encargado e actividades lúdicas)	<ul style="list-style-type: none"> • Hace dinámicas, las busca y aprende • Mantiene el buen ánimo del grupo • Habla e integra a quien este aislado • Coordina las actividades de SPA
Servicio Misionero	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina las actividades de Misión y Zumba • Promueve actos de misión • Recibe y despide el grupo con amabilidad y abrazo, verifica los compromisos

