

La carrera definitiva — Semana 1



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡La vida es como una carrera!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Hechos  
20:24

Corre por el  
bien de los  
demás

Corre la  
carrera hasta  
la meta

Corre para  
ganar el  
premio



Calentamiento  
físico

Caída al suelo

Perro de la  
basura

Muévete al  
compás de la  
música



Muévete

Abdominales  
básicos

Abdominales  
con peso

Abdominales  
con  
rotaciones



Desafío

Desafío de la  
torre

Reloj loco

Desafío global  
de  
abdominales



Explorar

Leer el verso y  
correr carrera  
de 3 piernas

Vuelva a leer  
el versículo y  
contener la  
respiración

Lee 1  
Corintios 9:24  
y haz una  
torre



Jugar

Caminata del  
pantano

Carrera de  
obstáculos  
con carretilla

Que no te  
atrapen

# 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.

# Novedades de la temporada 5



## Nueva competencia global family.fit

¿Puede su nación ganar nuestra nueva competencia global?

Gana puntos en desafíos semanales e impulsa a tu país a la cima de nuestra clasificación internacional.

Cada semana tendrás un nuevo desafío.

Ayuda a tu país haciendo que tus amigos y familiares se involucren.

[\*\*HAZ CLIC AQUÍ\*\*](#) para actualizar tu puntuación familiar cada semana.

[\*\*HAZ CLIC AQUÍ\*\*](#) para ver la clasificación semanal para ver el progreso de su país.

## Foco deportivo

Cada semana nos centraremos en un deporte diferente y en un atleta inspirador que lo juega. Los atletas superan desafíos en tiempos difíciles para terminar la carrera. Esperamos que estas historias te inspiren a dirigir tu carrera de vida.



# Calentamiento físico



## Caída al suelo

Corre alrededor de la habitación o el patio mientras realizas esta actividad.

Una persona es el líder. Cuando el líder grita una parte del cuerpo como el codo, la rodilla, la espalda o la oreja, todos deben poner esa parte del cuerpo en el suelo.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Descansar y conversar.

Habla de algunas de las carreras en las que has competido.

***Ir más profundo:** Habla de una época en la que pensaste que ganar la carrera no era el resultado más importante.*



## Abdominales básicos



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

Trabaja con un compañero. Una persona hace abdominales mientras que la otra sostiene sus pies hacia abajo. Haz cinco abdominales e intercambien lugares.

Hacer cinco series.



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

*Ir más fácil: Completa tres rondas.*



## Desafío de la torre



Trabajar en parejas con seis tazas por par. Una persona hace un Superman mientras que la otra hace cinco abdominales. Después de cada serie, coloca una taza para construir una torre. Intercambia los roles. Continúa por tres minutos. ¿Cuántas torres de 6 tazas puedes construir? Descansa durante tres minutos e inténtalo de nuevo.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



## Corre por el bien de los demás

Lee **Hechos 20:24** de la Biblia.

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

El apóstol Pablo dice que una vida de servir a Jesús es como competir en una carrera. Pablo está en esta carrera. De hecho, todos los seguidores de Jesús están en la misma carrera. Podemos aprender mucho acerca de seguir a Jesús pensando en la vida como una carrera larga, una maratón.

### **Pasaje bíblico — Hechos 20:24 (NVI)**

Sin embargo, considero que mi vida no vale nada para mí; mi único objetivo es terminar la carrera y completar la tarea que el Señor

Jesús me ha dado: la tarea de testificar la buena nueva de la gracia de Dios.

Encuentra un espacio para correr carreras de tres pies. Párense en pares uno al lado del otro. Cada par utiliza un trapo o medias para atar sus piernas interiores juntas. ¡Ahora corran!

¿Qué tan importante era pensar en tu compañero mientras dirigías tu carrera?

Piensa en la carrera de tu vida. ¿Cómo es la carrera?

Lee Hechos 20:24 otra vez.

¿Cuál fue la tarea principal de Pablo en la vida?

Pablo consideraba las cosas de la vida como nada comparado con ayudar a otros a conocer las buenas nuevas de Jesús.

**Plática con Dios:** Toma tus trapos o medias y ayúdense unos a otros a atar todas sus manos juntas. Da gracias a Dios por darte la oportunidad de dirigir la carrera de la vida juntos como familia.



## Caminata del pantano

Encuentra un compañero y consigue dos hojas de papel. Imagina que el suelo es un pantano y las hojas de papel son la única tierra seca. Elige un destino al otro lado de la habitación o patio. Una persona coloca y mueve los papeles en el suelo para ayudar a la otra persona a cruzar el pantano.

Intercambia lugares y guía a la otra persona a través de forma segura. ¿Quién alcanzó el objetivo más rápido?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### **Reflexión:**

¿Fue difícil o fácil de hacer?

¿Qué te ayudó a alcanzar tu objetivo?

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four golden-brown fried items, possibly tempura, topped with black sesame seeds. To the right, there are sliced avocado and green edamame. The center and bottom of the bowl are filled with white rice, green leafy vegetables like spinach and basil, shredded carrots, sliced cucumbers, and other fresh vegetables. A small blue and white patterned dish is visible in the top right corner.

**Consejo de salud para  
vivir mucho tiempo**  
Come muchas verduras.

# Calentamiento físico



## Perro de la basura

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todo el mundo salta dos rondas y cambia de lugar, así que todo el mundo puede saltar.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Descansar y conversar.

¿Alguien tiene una medalla, trofeo, certificado o cinta por terminar una carrera? Consíguelo y cuenta la historia.

***Ir mas profundo:*** *cuenta de un momento en el que te diste por vencido y no terminaste algo. ¿Por qué sucedió esto?*



## Sentadillas con peso



Encuentra un objeto alrededor de tu casa que tenga algo de peso, como una botella de agua o un libro grande.

Haz 10 abdominales mientras sostienes el peso cerca del pecho. Asegúrate de apretar su núcleo cuando hagas la sentadilla.

Descansa y repite.



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

***Ir más fácil:*** Realiza sin pesas.

***ir más duro:*** hacer cinco rondas.



## Reloj loco

Necesitarás una botella de plástico y carteles con los números 1 a 12.

Coloca los números en el suelo como una esfera de reloj y pon la botella en el medio.

Tomen turnos para girar la botella. Toda la familia hace ese número de repeticiones a cualquier movimiento que elijan. (Por ejemplo, siete sentadillas o tres abdominales.)

Jueguen por cinco minutos.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

*Ir más fácil: Juega solo durante tres minutos.*



## Corre la carrera hasta la meta

Lee Hechos 20:24.

¿Cuánto tiempo puedes aguantar la respiración? Cada persona estima un tiempo y se turna para tratar de alcanzar su objetivo. El resto de la familia aplaude durante el intento. *¡Mantente a salvo!*

¿Se hizo más difícil a medida que te acercaste a la hora de la meta?

¿Qué hace que la carrera sea difícil a veces?

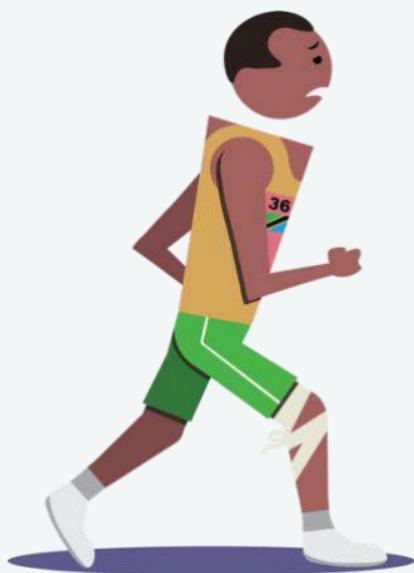
¿Qué puede detenernos o retrasarnos en una carrera?

Lee sobre el maratón y John Stephen Akhwari en la siguiente página.

**Plática con Dios:** Mientras tu familia está corriendo en la carrera esta semana, habla sobre oportunidades para compartir la historia de Jesús con otros. Oren juntos para que Dios les dé la audacia y la confianza.

# El maratón

*En los Juegos Olímpicos de México de 1968, John Stephen Akhwari de Tanzania comenzó bien el maratón de 42 kilómetros. A mitad de camino cayó fuertemente y se dislocó la rodilla y el hombro. ¿Se detuvo y se dio por vencido? No, seguía corriendo, aunque no pudo ganar la carrera. Corrió cuando el sol se puso y el curso se oscureció. Corrió solo. Caminó cuando ya no podía correr. Corrió después de que los ganadores habían recibido sus medallas. Corrió hacia el estadio y cruzó la línea de meta mientras los pocos espectadores restantes aplaudieron. Corrió para terminar la carrera.*



*Después de la carrera se le preguntó por qué seguía corriendo cuando no tenía ninguna posibilidad de ganar. Él respondió: «Mi país no me envió 5000 millas para empezar la carrera, me enviaron 5000 millas para terminarla».*



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

*¿Cómo te inspira esta historia a correr tu propia carrera?*

*¿Cómo puede su familia mostrar valor y perseverancia como John Stephen Akhwari?*





## Carrera de obstáculos con carretilla

Armar una pista de obstáculos que incluye algunos giros. Trabajar en parejas para moverse por el camino en una carrera con carretillas.

Toma el tiempo de cada equipo.  
Intercambien lugares y háganlo de nuevo.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>



**Consejo de salud para  
vivir mucho tiempo**

Coma muchas verduras  
todos los días. Los expertos  
sugieren tener cinco o más  
porciones (puñados) 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.

¿Cuál es la clave para ganar una carrera?

**Profundizar:** *¿Cómo es que saber que habrá un premio cambia la forma en que corres en una carrera?*



## Aabdominales con rotación



Acuéstate boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Enrosca tu cuerpo hacia las rodillas para sentarte, luego gira hacia la derecha y toca el suelo con ambas manos por la cadera derecha. Vuelve a la posición inicial y repite para el lado izquierdo.

Completa seis repeticiones, tres con un giro derecho y tres con un giro izquierdo.

Completa cinco series.

***Ir más fácil:*** Completa sólo tres rondas.

## Desafío global

## Desafío global de abdominales

¿Cuántas abdominales puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantas abdominales como pueden en 90 segundos. Combina las puntuaciones para el total de la familia.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) para introducir tu puntuación familiar.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) para ver la clasificación semanal para ver el progreso de su país.

**¿Qué nación serán nuestros campeones family.fit ?**



## Corre para ganar el premio

Lee 1 Corintios 9:24 de la Biblia.

### **Pasaje bíblico — 1 Corintios 9:24 (NVI)**

¿No sabes que en una carrera todos los corredores corren, pero sólo uno obtiene el premio? Corre de tal manera que consiga el premio.

La carrera de la vida es diferente de otras carreras. No hay un solo ganador. Todos aquellos que siguen corriendo y terminan la carrera, ganan el premio de la aprobación de Dios y la vida eterna. Por lo tanto, como un atleta, debemos persistir en correr la carrera de la vida y terminar bien.

¿Cómo es tu vida como una carrera larga?

¿Qué te ayuda a correr la carrera?

Encuentra elementos en la casa para construir una torre. A medida que se coloca

cada pieza, nombrar una forma que nos ayude a correr la carrera y ganar el premio.

**Plática con Dios:** Piensa en tu comunidad local. ¿Quién necesita esperanza ahora mismo? Haz un plan para “correr” junto a esta persona. Ora por ellos juntos.



### Que no te atrapen

Una persona es líder. Le dan la espalda al resto de la familia. Los otros miembros de la familia hacen un ejercicio mientras el líder no está mirando (rodillas altas, saltar en su lugar, saltar gatos, etc.). Cuando el líder se da la vuelta, todos deben congelarse. Si alguien es atrapado moviéndose, se convierten en el nuevo líder.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



## Consejo para padres

Hacer que comer verduras sea divertido para los niños. Cortarlos y servirlos de diferentes maneras. Hacer formas y usar colores para organizar las verduras y hacerlas atractivas para comer.

# 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](https://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)