

La carrera definitiva — Semana 2



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Entrena para tu carrera!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

1 Corintios
9:25-26

Entrena para tu
carrera

El
entrenamiento
requiere
disciplina

Entrena para el
premio eterno



Calentamiento
físico

Toque de
hombro de oso

Corriendo en
lava caliente

Paseo de oso y
cangrejo



Muévete

Escaladores de
montaña

Toque de
escaladores de
montaña

Montañeros
retorcidos



Desafío

Sorteo

Desafío de
abdominales

Desafío mundial
de escalador de
montaña



Explorar

Lee los versos y
haz una lista

Releer los
versículos e
inventar
acciones y un
canto.

Vuelve a leer
versos y fijar
objetivos



Jugar

Mantén la
pelota en
movimiento

La gran
competencia de
papel

Tenis de mesa
en todo el
mundo

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 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.

Novedades de la temporada 5



Nueva competencia global family.fit

¿Puede tu 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



Toque de hombro de oso

Ponerse de rodillas frente a un compañero. Trata de tocar el hombro de su pareja con la mano mientras mantienes tu posición de “oso”. Juega hasta que alguien alcance 11 golpes de hombro.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Descansar y conversar.

¿Cuándo te entrenaste duro para algo?

¿Cómo fue?

Profundizar: ¿Qué motiva a la gente a entrenar muy duro?



Escaladores de montaña



Pon las manos y los pies en el suelo y mantén todo tu cuerpo recto como una tabla. Mueve una rodilla hacia el frente - buscando los codos, luego mueve el pie hacia atrás a la posición inicial. Repite con la otra pierna.

Haz 30 repeticiones. Aumentar la velocidad y la fluidez.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Ve más duro: Completa dos rondas.



Sorteo

Coloca al menos 10 trozos de papel en un recipiente, cada uno con una tarea diferente escrita en él: 10 abdominales, 5 flexiones, 15 saltos tipo jack, abrazar a cada persona, 'chocar las manos' a cada persona, conseguir un vaso de agua para cada persona, 20 segundos de rodillas altas, 20 segundos de planchas, 15 segundos de superman.

Tómense turnos para sortear y hacer la tarea en él. Puedes elegir ayudar a otra persona con su tarea, y también puedes elegir sortear más de una vez si quieres un desafío extra.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>



Entrena para tu carrera

Lee **1 Corintios 9:25-26** de la Biblia.

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

Pablo continúa enseñándonos sobre la vida utilizando la metáfora de un atleta. ¡Esta semana se trata de entrenar! No deberíamos pasar la vida sin rumbo, sino empezar a entrenar para ganar el premio al final de la carrera.

Pasaje bíblico — 1 Corintios 9:25-26 (NVI)

Todos los que compiten en los juegos entran en un entrenamiento estricto. Lo hacen para obtener una corona que no durará, pero lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre. Por

lo tanto, no corro como alguien corriendo sin rumbo; no lucho como un boxeador golpeando el aire.

Los seguidores de Jesús están corriendo en una carrera llamada «vida».

¿Por qué es importante entrenar en una carrera?

Trabajar juntos para elaborar una lista de formas que nos ayudan a entrenarnos como seguidores de Jesús. Escribe cada uno de ellos en trozos de papel separados y extiéndelos por tu casa/patio en un diseño de curso. Tómate turnos para ejecutar el curso llamando cada «camino» a medida que lo pasas por encima.

Plática con Dios: Muévete al trozo de papel donde necesitas mejorar tu entrenamiento. Entra en la posición inicial de la carrera y pasa un tiempo pidiéndole a Dios que te ayude a crecer en esto. Dirijan el curso juntos para terminar.



Mantén la pelota en movimiento

El reto es mover una pequeña pelota de un lado de la habitación o patio al otro sin tocarla. Tendrán que trabajar juntos para tener éxito.

Cada persona tiene un trozo de cartón plegado o una robusta revista para que la pelota pueda viajar. Alinea y sobrepone tus revistas para que la pelota pueda rodar hacia abajo. Empieza a rodar la pelota. Cuando la pelota pase tu revista corre al frente de la línea para prepararte para recibir la pelota de nuevo. Siempre mantén la pelota moviéndose por las revistas. Diviértete intentando.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Reflexionar:

¿Qué te ayudó a tener éxito?



**Consejo de salud para
vivir mucho tiempo**

Camina tanto como sea
posible.

Calentamiento físico



Corriendo en lava caliente

Dispérsense alrededor del espacio.

Seleccione un líder. Cuando el líder dice “lava caliente” todos corren al lugar lo más rápido posible. Cuando el líder dice “parar” todos hacen sentadillas. Repite hasta que todos respiren pesadamente.



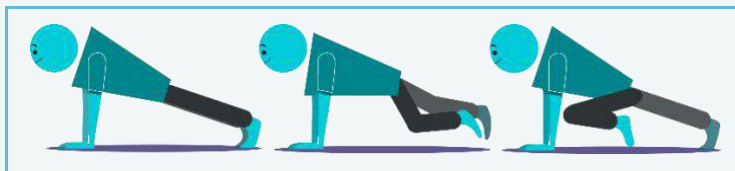
https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descansar y conversar.

En una escala del 1 al 10, califica de qué tan bien completas las tareas con las que te comprometes.

Profundizar: *¿Cuáles son algunas de las razones por las que la gente se rinde?*

Toques de Escaladores de Montaña



Haz 10 escaladores de montaña y toca a la siguiente persona para darle el turno. Continúa hasta que hayas completado 100 como familia.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Ve más fácil: Haz cinco y luego toca a la siguiente persona.

Ve más duro: Establece 150 o 200 como objetivo.



Desafío de abdominales



Siéntese en un círculo uno frente al otro. Hagan 50 abdominales en familia. Una persona empieza y se dirige a la siguiente cuando necesita un descanso.

Después de 50 sentadillas, corre en familia hacia un marcador y vuelve. Corre al ritmo del corredor más lento. Inicia haciendo abdominales de nuevo.

Haz tres series de 50.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



El entrenamiento requiere disciplina

Lee 1 Corintios 9:25-26 otra vez.

Haz algunas acciones y recita los versos juntos.

¿Qué se siente al no tener rumbo?

¿Qué ayuda a que el entrenamiento sea eficaz?

El entrenamiento requiere disciplina. Alentarse mutuamente ayuda.

Crea un «grito de guerra» familiar que destaque tu compromiso de entrenar duro para Jesús. Habla sobre el término «entrenamiento estricto» y lo que significa para tu vida como seguidor de Jesús.

Plática con Dios: Reúnanse en un grupo familiar, recita tu grito de guerra y luego oren por el otro para que crezcan en compromiso y disciplina.

Los sprints

Wilma Rudolph fue una velocista campeona que entrenó duro para superar cada obstáculo que enfrentó.

Nació prematuramente en una familia afroamericana en la década de 1940. Con 20 hermanos y hermanas, había pocos recursos para ayudarla a convertirse en una campeona. De niña contrajo poliomielitis y tuvo que usar aparatos ortopédicos para las piernas. Sin embargo, ella tenía una determinación increíble. Superó la poliomielitis a los 12 años, sorprendiendo a los médicos, y comenzó a caminar de nuevo. Para fortalecerse, ella se ocupó del atletismo. Sorprendentemente, ocho años después, fue a los Juegos Olímpicos de Verano de 1960 en Roma y ganó tres medallas de oro. Wilma demostró que mantener su mente centrada en el premio es una gran motivación para entrenar.

*«¡El triunfo no se puede lograr sin la lucha!»
ella dijo.*



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>



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

¿Qué puede aprender tu familia de esto?





La gran competencia de papel

Dale a todos un pedazo de papel. Escribe en el papel lo que te quita la alegría. Utiliza el papel para tres competencias diferentes.

1. Haz un avión de papel y hazlo volar lo más lejos posible. Da puntos a cada persona.
2. Arruga el avión de papel en una bola. Cada persona lanza todas las bolas en un cubo a cinco metros de distancia. Ve quién puede obtener el total más alto.
3. Trata de hacer malabares con la mayoría de las bolas de papel. Comienza con una, luego dos y así sucesivamente.

¿Quién tiene la puntuación más alta?



Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Camina tanto como sea posible. Programa caminar en tú día normal. ¿De qué formas creativas puedes hacerlo? No siempre tomes el coche o el autobús.

Calentamiento físico



Paseo de oso y cangrejo

Camina como oso a través de la habitación y de regreso camina como cangrejo. Haga cinco vueltas.

Paseo de oso - Camina boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

Paseo de cangrejo - Camina boca arriba con los pies y las manos en el suelo.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

Descansar y conversar.

¿Qué premios has ganado? ¿Aún los tienes?

Profundizar: *¿Qué premio significa más para ti? ¿Por qué?*



Escaladores de montaña retorcidos

Realiza 10 escaladores de montaña «retorcidos». Intenta alcanzar la rodilla derecha hacia el brazo izquierdo y luego la rodilla izquierda hacia el brazo derecho. Comienza lentamente, luego aumenta la velocidad y la fluidez.

Hacer tres series.

Ve más difícil: Aumenta el número de rondas o haz los escaladores de montaña más rápido.

Desafío global

Desafío mundial de montañismo

¿Cuántos escaladores de montaña puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantos escaladores como pueda 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 ?



Entrena para el premio eterno

Lee 1 Corintios 9:25-26. Agrega acciones.

¿Cuál es el premio del que habla Pablo que durará para siempre?

Cada persona piensa en «seguir la estrategia de entrenamiento de Jesús» durante los próximos 7 días. Por ejemplo, ora cada mañana. Escríbelo en un gráfico. Descubre quién puede hacer la estrategia todos los días. Planifica un premio para cada persona.

Plática con Dios: Piensa en las personas que conoces que luchan por ser seguidores de Jesús. Párate en círculo con las manos derechas una encima de la otra en el centro mientras rezas por cada persona. Cuando la mano superior golpee la pila, grita AMEN.



Tenis de mesa en todo el mundo

Párate alrededor de una mesa. Una persona golpea una pelota sobre una «red» y otra persona la devuelve. Sigue moviéndote para que cada persona tenga un turno: pasa el bate al siguiente en la fila. Como familia trate de hacer 10 pases consecutivos, luego 20.

Notas: ¡Utiliza la creatividad! En lugar de raquetas, use tapaderas de plástico o chancas-sandalias. En lugar de una red, pueden usar libros o rollos de papel higiénico.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

Consejo para padres

Ayuda a los niños a aprender a estar activos todos los días. Juega afuera. Juega con ellos porque les encanta que te involucres también. Vamos a explorar juntos. Toma refrigerios saludables para el viaje.



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 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](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 para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



www.family.fit