

La carrera definitiva — Semana 3



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Corre con tu equipo!**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

1 Corintios  
12:12

Un solo cuerpo,  
muchas partes

Necesitamos al  
equipo

Somos un gran  
equipo



Calentamiento  
físico

Caída al suelo

Bailar y  
congelar

Calentamiento  
en esquinas



Muévete

Sentadillas

Sentadillas  
espalda con  
espalda

Sentadillas  
opuestas



Desafío

Tabata

Desafío familiar  
en cuclillas

Desafío global  
de sentadillas



Explorar

Lee el verso y  
haz un pastel

Vuelve a leer el  
verso y dibujar  
a un niño en  
papel

Vuelve a leer el  
verso y dibujar  
una línea de  
tiempo



Jugar

Juntos vamos

Paseo de  
confianza

Muéstrame el  
camino

# 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 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

### 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.

Tómense turnos para nombrar una cosa común a todos los miembros de su familia, y luego una cosa única para cada miembro.

***Profundizar:*** *Habla de un momento en el que la habilidad de otra persona te fue de gran ayuda.*

## Sentadillas



Párese frente a una silla. Doble las rodillas para sentarse ligeramente en la silla. Ponte de pie otra vez.

Haz 10 repeticiones y luego descansa.  
Complete tres series.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

*Ir más duro: Completa cinco rondas.*

**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.***





## Un solo cuerpo, muchas partes

Lee **1 Corintios 12:12** de la Biblia.

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

En este verso, y en el pasaje en el que se encuentra, Pablo nos recuerda que todos tenemos diferentes dones y habilidades para servir a un cuerpo: un equipo. Pablo utiliza nuestra familiaridad con nuestros cuerpos para mostrar cuán importantes somos el uno para el otro. ¡Realizamos la carrera de la vida en equipo!

### **Pasaje bíblico — 1 Corintios 12:12 (NIV)**

Así como un cuerpo, aunque uno, tiene muchas partes, pero todas sus muchas partes forman un solo cuerpo, lo mismo sucede con Cristo.

Recoge el equipo y los ingredientes necesarios para hacer un pastel que disfruta la familia. Ponlos sobre tu mesa y reúnete.

Pablo nos dice que el «Equipo Jesús» está formado por muchos miembros diferentes con diferentes dones. Tómense turnos para guardar uno de los artículos y describir uno de sus talentos o habilidades.

¿Por qué es importante que todos traigamos talentos y habilidades diferentes al equipo?

¿Puedes hacer tu pastel hoy?

**Plática con Dios:** Escribe cada uno de los talentos que has nombrado en trozos de papel individuales. Añádelos todos a un contenedor. Gracias a Dios por los talentos de los demás.



## Juntos vamos

Alinee uno al lado de otro Usando un trapo o medias de nylon, ata en el tobillo a la persona a cada lado de ti. (Las personas de cada extremo tendrán su pie exterior libre.)

Como equipo trabajamos juntos para pasar de un punto de partida a la meta lo más rápido posible. Asegúrate de estar conectado. Descansa y repite.

Hacer tres series. Intenta ser más rápido cada vez.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

### ***Reflexionar:***

*¿Qué te ayudó a tener éxito?*



**Consejo de salud para  
vivir mucho tiempo**

Perdónanos unos a otros  
diariamente.



## Calentamiento físico

### Bailar y congelar

Pon música alegre. Todos bailan usando todo su cuerpo. Tómen turnos para detener la música. Todo el mundo se congela cuando se detiene y luego hace 10 patinadores de velocidad (doblar y tocar la rodilla con la mano opuesta).

Repite hasta que todos respiren pesadamente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansar y conversar.

¿Cuáles son algunas actividades que no se pueden hacer solas?

**Profundizar:** *Habla de un momento en el que lograste algo grande trabajando con otros.*



## Sentadillas espalda con espalda



Espalda con espalda con un compañero. Apóyense el uno al otro y desciendan a una posición de sentadilla de 90 grados. Mantengan esa posición y pasen una bola por encima de la cabeza del uno al otro. Ve cuántas veces puedes pasarlo en 30 segundos.

Descansa y repite.

Hacer tres series. Trata de aumentar el número de pases de bolas en cada ronda.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>



## Desafío familiar en cuclillas



Párate en un círculo frente al otro. Hagan 150 sentadillas como familia. Una persona comienza y luego toca a la siguiente persona cuando está lista para un descanso.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

***Ir más duro:** use un cronómetro. Repite el desafío y traten de mejorar su tiempo.*



## Necesitamos al equipo

Lee **1 Corintios 12:12** otra vez.

En una hoja grande de papel, dibuja una imagen de un cuerpo humano (traza alrededor de un niño pequeño). Habla sobre cómo las partes del cuerpo forman un equipo.

¿Qué pasaría con el cuerpo si una parte no funcionara? (por ejemplo, piernas, manos, orejas)

¿Por qué necesita el cuerpo cada parte?

Lee sobre el fútbol ciego y cómo los jugadores trabajan hábilmente como equipo.

**Plática con Dios:** Ora para que los regalos de cada persona se puedan utilizar bien en la familia.



# Fútbol ciego

*El fútbol ciego es un juego como el futsal con cinco jugadores en cada equipo. Está diseñado para atletas con discapacidad visual. Los jugadores usan los ojos vendados (excepto el portero), por lo que todos juegan el juego con total ceguera. Forma parte de los Juegos Paralímpicos (Juegos Olímpicos «Paralelos»).*

*Es uno de los deportes de equipo más increíbles que hay que ver. Se juega con tanta velocidad y precisión que es difícil creer que los jugadores no puedan ver la pelota. La multitud debe permanecer en silencio para que los jugadores puedan oír la diminuta campana de la pelota para localizarla. Cada equipo debe comunicarse muy bien entre sí para que sepa dónde se encuentran los demás miembros del equipo.*

*Brasil ha sido el campeón en los últimos acontecimientos.*



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>



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

*¿Qué puede aprender tu familia de esto?*





## Paseo de confianza

Trabajen en parejas. Una persona tiene los ojos vendados mientras la otra da instrucciones para llegar a una meta. Pon algunos obstáculos para que sea más desafiante. Si es posible, háglo afuera. Intercambia roles después de algún tiempo.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



## Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Perdónanos unos a otros  
diariamente. No lleses el  
resentimiento y la ira a la  
cama contigo. Intenta  
arreglar las relaciones que  
lastiman de forma rápida y  
sincera. Pide la ayuda de  
Dios.

# 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. Correr 10 veces en el mismo lugar
3. 10 saltos de montaña
4. 10 sentadillas



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

Descansar y conversar.

¿Quién te ayuda a crecer en tu vida y fe?

**Profundiza:** ¿A quién estás ayudando a crecer?



## Sentadillas opuestas



Párate frente a un compañero. Hacer sentadillas al mismo tiempo. Dense una palmada de mano 'High 10' en la parte inferior de cada sentadilla. Haz 10 repeticiones.

Con cada sentadilla, tómate turnos para decir algo que te trae alegría.

Descansa por un minuto e intercambia compañero.

Hacer tres series.

***Hazlo más difícil:*** Aumenta el número de rondas o haz las sentadillas más rápido.

## Desafío global

## Desafío global de sentadillas

¿Cuántas sentadillas puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantas sentadillas como puede 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 ?



## Somos un gran equipo

Lee **1 Corintios 12:12** otra vez.

¿Recuerdas la primera vez que oíste hablar de Jesús?

¿Puedes nombrar a algunas personas del pasado que han servido fielmente a Jesús?

Formamos parte de un equipo que ha seguido a Jesús durante miles de años. Es un gran equipo.

¿Cuál es una de las razones más importantes por las que eres seguidor de Jesús hoy?

Termina leyendo el verso juntos otra vez.

**Plática con Dios:** Únete unas tiras de papel estrechas para hacer una tira larga.

Tómense turnos para dibujar una figura de palo, conectada a la figura anterior y escriban los nombres de las personas pasadas y presentes. Mientras escribes y dibujas, da gracias a Dios por cada persona.





## Muéstrame el camino

Trabaja con un compañero. Uno tiene los ojos vendados y tiene una bola y el otro tiene un cubeta o similar.

En la primera ronda, la persona con los ojos vendados tiene tres intentos de lanzar la pelota en la cubeta sin saber dónde está. Coloca la cubeta a unos dos metros de distancia.

En la segunda ronda, la persona con los ojos vendados lanza la pelota en la cubeta tal como la sostenía su compañero. El compañero puede dar instrucciones como, “Estoy aquí” o “De esta manera”. Intercambia los roles.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

## Consejo para padres

Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres es enseñar a los niños a reparar las relaciones rotas. Los padres cometerán errores y pueden modelar cómo decir lo siento.



# 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)