

La carrera definitiva — Semana 4



familia.ejercicio físico.fe.diversión



**¡Valora a los demás en la
carrera!**

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Filipenses
2:3-4

¿Sirviéndote a
ti mismo?

Pon a los demás
primero

Jesús puso a
otros en
primer lugar



Calentamiento
físico

Agarra la cola

Toques de mano

Muévete al
compás de
la música



Muévete

Plancha
básica

Planchas arriba-abajo

Planchas de
espejo



Desafío

Desafío de
tablones de
risa

Tabata
sentada/abdominales

Desafío
global de
planchas



Explorar

Lee el
versículo y el
juego «sí» y
«no»

Vuelve a leer el verso
y pararte en una
línea

Lee
Filipenses
2:3-5,
discute y haz
una lista



Jugar

Tarro de ideas

Dar es mejor

Cuenta
hasta diez

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



Agarra la cola

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña como una «cola» metida en la parte posterior de sus pantalones. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. Diviértanse.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

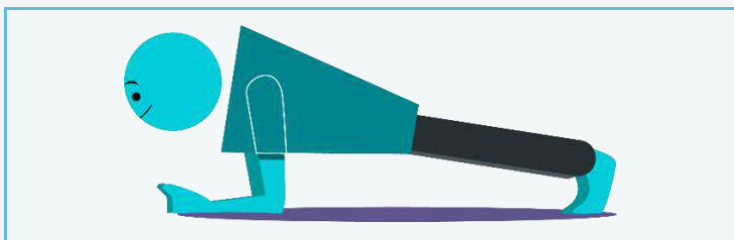
Descansar y conversar.

¿Cuándo dijiste por última vez, «Quiero...»
o «No quiero...»?

Profundizar más: ¿Pasas más tiempo
hablando o escuchando?



Plancha básica



Pon las manos y los pies en el suelo y mantén todo tu cuerpo recto como una tabla. Soporta tu peso en los codos durante cinco segundos.

Haz 20 repeticiones y descansa. Repite.

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones.



Desafío de risa de plancha



Los miembros de la familia se turnan para hacer una plancha mientras se cronometran con un reloj o teléfono.

Otros miembros de la familia que no estén haciendo la plancha hacen caras divertidas para tratar de hacerlos reír.

La persona que dura mas haciendo la plancha es la que gana.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

Ir mas difícil: Haz otra ronda o intenta mejorar tu tiempo.



¿Sirviéndote a ti mismo?

Lee **Filipenses 2:3-4** de la Biblia.

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

Pablo está escribiendo una carta de amor a la iglesia de Filipo. Está escribiendo desde la cárcel en Roma. Sus palabras son alentadoras y directas, como un entrenador preparando un equipo para el juego. Habla de valorar a los demás.

Pasaje bíblico — Filipenses 2:3-5

No hagas nada por ambición egoísta o vanidad, sino que con humildad valora a los demás por encima de ustedes mismos, sin mirar a tus propios intereses sino a cada uno a los intereses de los demás. ⁵ En sus

relaciones entre sí, tengan la misma mentalidad que Cristo Jesús.

Lee Filipenses 2:3-4.

Discute qué significan las diferentes frases de los versículos. Juega un juego rápido de «No puedes decir SÍ o NO». Turnos alrededor de un círculo para hacer preguntas a la siguiente persona. Cada vez que responden «sí» o «no» (o asienten o agitan la cabeza) deben correr alrededor del círculo.

¿Cómo te sentiste cuando lograste que alguien dijera «sí» o «no»? ¿Cómo crees que se sentía la otra persona?

Pablo dijo: «No hagas nada por ambición egoísta o vanidad». ¿Qué significa esto?

Plática con Dios: Tomen turnos alrededor del círculo con cada persona orando por la siguiente persona después de preguntar: «¿Cómo puedo orar por ti?»




Tarro de ideas

Piensa en una actividad divertida que alguien más de la familia quisiera hacer con otros esta semana. Por ejemplo, juega un deporte o un juego de mesa, una noche de cine familiar o un picnic. Recuerda, no pienses en lo que **quieres** sino en lo que a alguien más de la familia le gustaría hacer. Cada persona escribe su idea en un trozo de papel y la deja caer en un frasco.

Cada día elige una sugerencia para hacer en familia y adivina a la persona para la que se diseñó la actividad.

Reflexión:

¿Estabas contento con lo que se eligió? ¿Por qué sí o por qué no?



**Consejo de salud para
vivir mucho tiempo**
Comer juntos las comidas.

Calentamiento físico



Toques de mano

Párate erguido en posición de empuje hacia arriba frente a un compañero. Trata de tocar las manos de la otra persona mientras tú estás protegiendo las tuyas.

¿Cuántos toques puede hacer en 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

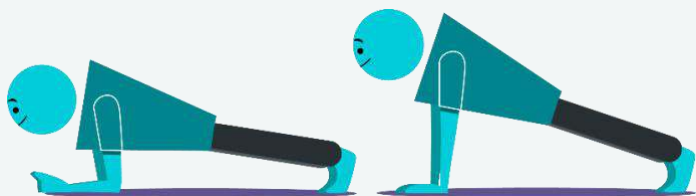
Descansar y conversar.

Comparte con tu familia las cosas que realmente te interesan.

Profundizar: *¿Qué intereses tiene que no comparten otros miembros de la familia?*



Planchas arriba-abajo



Comienza en la posición de plancha con los codos y dedos de los pies manteniendo su cuerpo en línea recta. Cambia tu peso y presione hacia arriba para que esté apoyado en sus manos - mano izquierda y luego mano derecha. Luego vuelve a bajar a los codos.

Haz 10 repeticiones y descansa. Hacerlo dos veces.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Ve más fácil: Mantenga la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies) o en una silla.

Ve más duro: Haz cuatro rondas.



Tabata sentada/abdominales



Escucha la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Haga abdominales durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Hacer flexiones durante 20 segundos, luego descansar durante 10 segundos.

Repetir esta secuencia. Hacer ocho series.

Ir más duro: Aumentar el número de repeticiones en 20 segundos.



Pon a otros antes que tú

Lee Filipenses 2:3-4.

¿Por qué es bueno valorar a los demás y poner sus intereses por delante de los tuyos?

Alinéate hacia una dirección y pon las manos sobre los hombros de la persona que está delante. Dale un masaje de hombros. Ahora gira y mira hacia la otra dirección y masajea a la nueva persona que tienes delante.

¿Qué has notado sobre esta actividad?

Plática con Dios: Cada persona nombra un interés de otro miembro de la familia y ora por esa persona.

Pole vault

El Pole Vault es un deporte valiente e inspirador. Los competidores se arrojan hasta 5 metros de altura en el extremo de un poste flexible para despejar una barra y aterrizar sobre un tapete debajo.

En los Juegos Olímpicos de 1936, solo un competidor estadounidense y dos japoneses permanecieron en la competición de Pole Vault. Finalmente, los dos atletas japoneses, Shuhei Nishida y Sueo Oe, compitieron por las medallas de plata y bronce. Ambos saltaron a la misma altura. Eran amigos íntimos y preguntaron si se podía detener la competencia para poder compartir el honor. Los organizadores dijeron que la competencia debía continuar. Más tarde, tras la revisión, uno recibió la medalla de plata y el otro el bronce. Pero tenían una solución creativa. Cortaron las medallas por la mitad e hicieron dos nuevas, ambas mitad plata y mitad bronce. Se les conoce como las «medallas de la amistad».



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

¿Cómo te inspira esta historia?

¿Cómo puede tu familia poner a los demás en primer lugar?



family.fit





Dar es mejor

Cada persona necesita 5-7 piedras pequeñas (o semillas o bolas de papel). Páresen juntos en círculo. Sostén los objetos pequeños en la mano izquierda abierta. Cuando comienza el juego, cada persona toma una piedra a la vez de su propia mano y la pone en la mano de otra persona. Juega durante 2 o 3 minutos. El juego va a ser más rápido.

El ganador es la persona con menor número de piedras porque en este juego «es mejor dar que recibir».

Reflexión:

¿Qué tan difícil ha sido este juego?

¿Cómo puedes ponerlo en práctica y dar más a los demás esta semana?



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Comer juntos las comidas.
Las relaciones son importantes y una familia ocupada necesita encontrar formas de conectarse todos los días. Una comida familiar es un lugar ideal para reconectarse, valorarse mutuamente y compartir ideas.



Calentamiento físico

Muévete al compás de la música



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

- Correr 20 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- 20 corriendo en el mismo lugar con rodillas elevadas
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

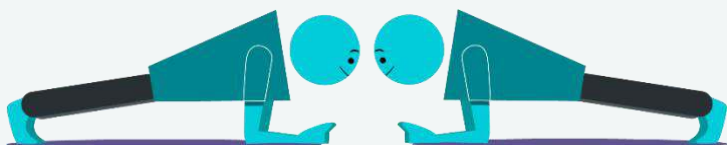
Descansar y conversar.

¿Quiénes son algunas de las personas a las que admiras en su comunidad?

Profundizar: ¿Quién te ha inspirado recientemente?



Planchas de espejo



Trabajen en parejas. Pónte en una posición de plancha frente a un compañero. Una persona en cada par será el espejo y tendrá que copiar todo lo que hace el otro. Mantén cada tablón durante al menos 20 segundos. Descansa y repite. Diviértanse.



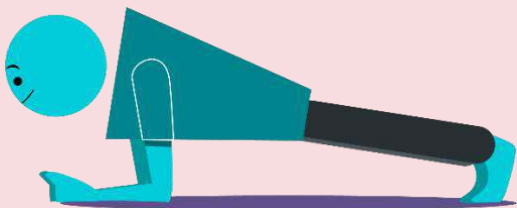
https://youtu.be/TgnD_LPk50

Ir e más duro: Aumenta el tiempo a un minuto por ronda.

Desafío global

Desafío global de planchas

¿Durante cuántos segundos puede hacer tu familia una tabla continua?



Cada miembro de la familia hace un tablón durante un máximo de 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 ?



Jesús puso a otros en primer lugar

Lee Filipenses 2:3-5.

En el versículo 5 Pablo continúa diciendo por qué debemos poner a los demás en primer lugar, porque Jesús lo hizo. Jesús nos mostró cómo valorar a los demás.

Necesitamos su mentalidad. Discute la mentalidad de Jesús.

Haz una lista de las personas que crees que necesitan ser valoradas más en tu comunidad. ¿Cómo puedes verlos como hace Jesús?

Plática con Dios: Imagina cómo Jesús podría ver a cada persona de la comunidad y valorarla. Elige a una o más personas de la lista y ora por ellas.



Cuenta hasta diez

Párate en círculo con las cabezas inclinadas y los ojos cerrados. Como equipo, cuenta hasta 10 en orden (1, 2, 3... 9, 10) pero no rodes el círculo consecutivamente. Si dos jugadores llaman al mismo número al mismo tiempo, vuelve a contar desde 1. Se tardarán unos cuantos intentos para tener éxito.

Repite, pero esta vez pararse en diferentes partes de la habitación con los ojos cerrados. Intenta contar hasta 20.

Reflexión:

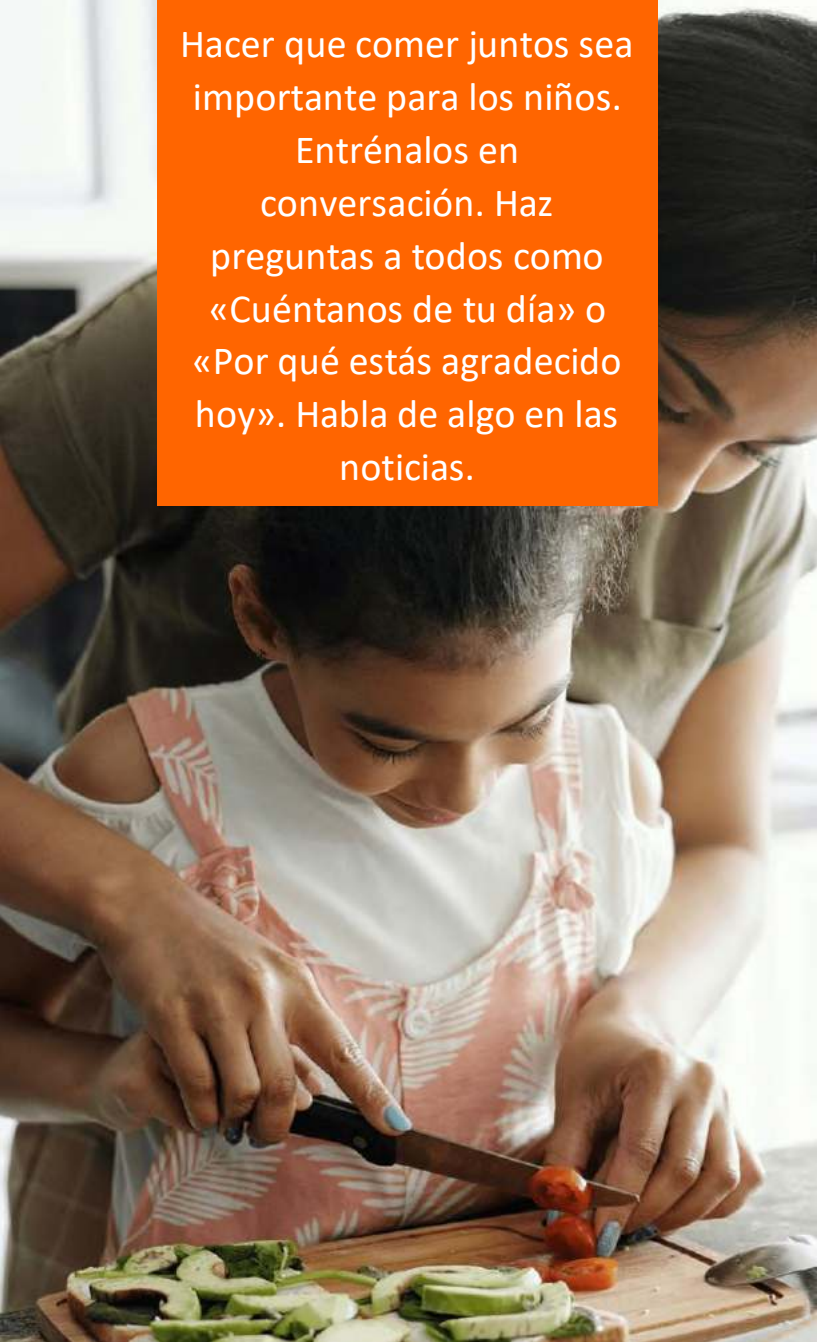
¿Cómo has encontrado el desafío?

¿Qué tenías que hacer bien para llegar a 10 sin volver a empezar?

Consejo para padres

Hacer que comer juntos sea importante para los niños.

Entrénalos en conversación. Haz preguntas a todos como «Cuéntanos de tu día» o «Por qué estás agradecido hoy». Habla de algo en las noticias.



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