

La carrera definitiva — Semana 5



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Presiona hacia el objetivo!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Filipenses
3:12-14

Sigue adelante

No mires
hacia atrás

Céntrate en
la línea de
meta



Calentamiento
físico

Estrella de mar

Sigan al líder

Caída al
suelo



Muévete

Preparación de
Burpee

Practicar
burpees

Lanzamiento
de bola
Burpee



Desafío

Desafío juegos

Desafío de
dados burpee

Desafío
burpee
global



Explorar

Lee los
versículos y
poner
temporizadores
para tareas
pequeñas

Vuelve a leer
versos y
escribir una
lista de
distracciones

Vuelve a leer
versos y
hacer una
línea de
meta



Jugar

Construye una
carrera de
torres

Escalones

Adaptado a
la petanca

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

Estrella de mar

Trabaja con un compañero. Una persona se pone en posición de tabla con las piernas separadas. La otra persona salta sobre las piernas, una pierna a la vez y vuelve al comienzo. Repite 10 veces y luego intercambien lugares.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansar y conversar.

¿Cuánto tiempo has tardado en aprender a montar en bicicleta? ¿Qué te hizo querer seguir intentándolo?

Profundizar: ¿Cuándo fue la última vez que sentiste deseos de darse por vencido, pero decidiste seguir adelante?



Preparación de Burpee



Parte de un burpee es empujarse del suelo. Haz tres rondas de 5 flexiones y 10 sentadillas. Estos movimientos le ayudarán a desarrollar un burpee.

Descansa entre cada ronda.

Ir más duro: Aumentar el número de repeticiones.



Desafío juegos

Todo el mundo se acuesta boca abajo a través de una línea. Una persona grita el nombre de un deporte, por ejemplo, baloncesto. Todo el mundo corre hacia el otro lado de la habitación y finge rebotar una pelota mientras van, y luego se acuesta de nuevo. Turnos para llamar a un deporte. Otros podrían incluir:

Salto de longitud: salto de rana al otro lado.

Natación: corre hacia el otro lado con movimientos de natación.

¡Se creativo! ¡Diviértanse!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



Sigue adelante

Lee Filipenses 3:12-14 de la Biblia.

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

El objetivo principal de Pablo en la vida es conocer realmente a Cristo, experimentar el poder de Cristo en su vida y parecerse más a Él. Pablo sabe que todavía no ha alcanzado su objetivo, pero como un atleta en una carrera, está decidido a seguir corriendo hacia la meta. Al igual que Pablo, nosotros también debemos seguir adelante hacia el objetivo.

Pasaje bíblico — Filipenses 3:12-14

No es que ya haya obtenido todo esto, o que ya haya llegado a mi objetivo, pero sigo presionando para apoderarme de aquello por lo que Cristo Jesús se apoderó de mí. Hermanos y hermanas, todavía no me

considero haberme apoderado de ello. Pero una cosa que hago: olvidar lo que hay detrás y esforzándome hacia lo que está por delante, continúo hacia el objetivo de ganar el premio por el que Dios me ha llamado hacia el cielo en Cristo Jesús.

Intenta configurar temporizadores para las cosas que te gusta hacer rápidamente durante todo el día. Por ejemplo, establece un temporizador de 2 minutos para cepillarte los dientes y establece un temporizador de 15 minutos para «sin tecnología» a la hora de cenar.

¿Fue difícil continuar hasta que se apagó el temporizador?

¿Cuáles son algunos de tus pequeños objetivos en la vida?

¿Por qué es importante tener metas pequeñas alineadas con tu gran objetivo en la vida?

Plática con Dios: Ora para que, como Pablo, recuerdes que aún no has llegado, pero necesitas seguir adelante en la carrera de la vida.



Construye una carrera de torres

Haz dos equipos. Cada equipo encuentra ocho objetos alrededor de la casa para usarlos para construir una torre.

Tener una carrera para construir la torre más alta posible. Hágalo como un relevo.

Alternativamente, establezca diferentes desafíos cada vez que utilice los mismos objetos, como la torre más fuerte, la torre más creativa, la torre más ancha, etc.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Toma buenas decisiones
para la salud del medio
ambiente.





Calentamiento físico

Sigan al líder

Da un corto trote por la casa o el patio mientras todos siguen a un líder. Trata de ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos: pasos laterales, rodillas altas, etc. Intercambiar líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

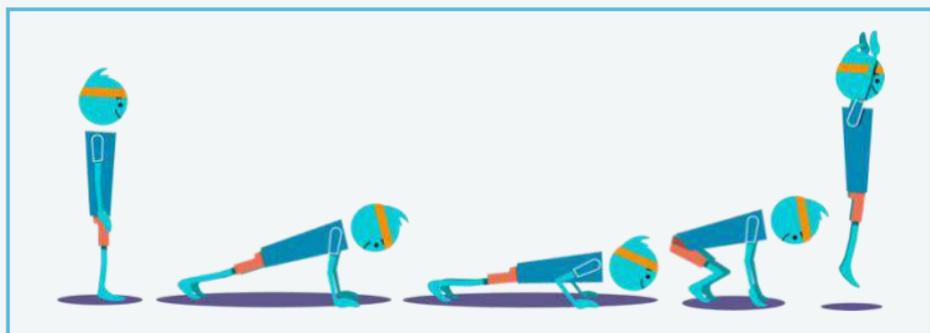
Descansar y conversar.

¿Cómo fue el último año para ti? ¿Sientes que ha tenido éxito o no?

Profundizar: *¿Qué éxito o fracaso en tu vida recuerdas de vez en cuando?*



Practicar burpees



Comience lentamente y use la técnica correcta. Párate en posición vertical y muévase a la posición de la plancha para hacer una flexión en el piso. Salta los pies y haga una sentadilla parcial. Luego salte en el aire y aplauda por encima de su cabeza. Intente hacerlo con un movimiento fluido.

Haga tres burpees y luego descanse. Hacer cinco series.



https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0

Ir más fácil : Haz sólo dos rondas.



Desafío de dados burpee



Necesitará un dado o pequeños trozos de papel numerados 1-6 en un tazón.

Párate en un círculo y toma turnos para tirar los dados o seleccione un pedazo de papel y haga el número de burpees indicado. Añade el número total de burpees para su familia. ¿Cuál es su puntaje?

Haz cuatro rondas o juega durante cuatro minutos.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Ir más fácil: haga dos series.



No mires hacia atrás

Lee Filipenses 3:12-14.

¿Por qué un atleta no debería mirar atrás en una carrera?

Juntos escriben una lista de algunas de las cosas que podrían impedir o distraer a los seguidores de Jesús correr la carrera. Luego, toma el papel y tíralo a la basura.

¿Por qué Pablo mira hacia adelante en lugar de mirar hacia atrás?

Lee sobre tenis de mesa y Josephine Medina.

Plática con Dios: ¿Tiene su familia una historia de éxito o fracaso en su historia? Ora para que no te sientas tentado a descansar en éxitos pasados ni te desanimas por los fracasos del pasado mientras corres la carrera.

Tenis de mesa

Josephine Medina contrajo la poliomielitis cuando era niña lo que afectó el crecimiento de sus piernas. Su padre, que compitió por su equipo nacional, la inspiró para aprender tenis de mesa. Se volvió tan buena en el juego que ella también fue seleccionada para la selección nacional. Sin embargo, más tarde le dijeron que no podía competir porque tenía una discapacidad. Su pasión y determinación por el juego se mantuvieron fuertes. Ella se negó a renunciar a su objetivo. Continuó jugando al tenis de mesa y se unió al equipo paralímpico, ganando finalmente una medalla de bronce en Río de Janeiro en 2016.

«Solo quiero demostrar que la discapacidad no es un obstáculo para alcanzar tus objetivos. Es solo un instrumento para alcanzar el éxito en tu vida».



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

¿Cómo puede aprender tu familia de Josephine?





Escalones

Trabaja en equipo para ir de un lado a otro de la habitación parándote solo en dos «peldaño». Un «peldaño» podría ser una toalla, una camiseta, una alfombrilla, una almohada u otra cosa. Evita tocar el suelo ayudándose mutuamente a equilibrarse.

Establece una cantidad de tiempo para realizar esta actividad y ver si su familia puede tener éxito.

Si tienes espacio, juega esto afuera.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

Reflexión:

¿Qué te ayudó a tener éxito?

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Toma buenas decisiones para el medio ambiente. Intenta reducir el uso de plásticos. Desecha cuidadosamente los residuos plásticos para que no se convierta en un problema medioambiental para nuestros hijos. Por sí solos no podemos solucionar todos los problemas globales, pero cada uno puede hacer algo local.





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>

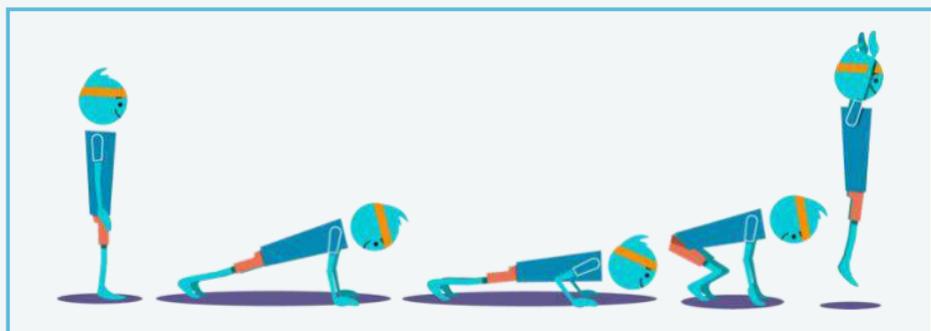
Descansar y conversar.

¿Qué recompensa te han prometido por terminar una tarea difícil?

Profundizar: *¿Tienes un objetivo para el resto del año? ¿Cómo te concentrarás en ello?*



Lanzamiento de bola Burpee



Párese de dos a tres metros de distancia frente a un compañero. Lanzar una pelota entre sí sin dejarla caer. Si uno de ustedes deja caer la pelota, haga cinco burpees antes de pasar a la siguiente ronda.

- Ronda 1: Lance y atrape con la mano más débil
- Ronda 2: Párese sobre un pie
- Ronda 3: Cerrar un ojo
- Ronda 4: Acuéstese sobre su espalda

Ve más fácil: haz dos burpees para dejar caer la pelota.

Desafío global

Desafío burpee global

¿Cuántos burpees puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantos burpees 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 ?



Céntrate en la línea de meta

Lee Filipenses 3:12-14.

En una larga tira de papel, escribe lo que Jesús promete darnos si lo seguimos siguiendo hasta el final.

¿Por qué centrarnos en la línea de meta nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos?

Convierte este trozo de papel en una línea de meta y pasa por él como familia para recordar seguir centrándonos en nuestro mayor objetivo en la vida.

Plática con Dios: Ora para que la ayuda de Dios sea un ejemplo para otros de presionar «hacia el objetivo de ganar el premio por el que Dios nos ha llamado».



Adaptado a la petanca

Encuentre una bola para usarla como un «gato» y tres trozos de papel por persona. Arrugue el papel en bolas y marque cada conjunto de tres con un color diferente. Haga una línea de inicio en el suelo y rodar el 'gato' lejos de usted. El objetivo del juego es conseguir que sus pelotas se acerque al 'gato'. Las bolas deben arrojarse al aire, no enrollarse. Con los pies detrás de la línea, tome turnos para lanzar una pelota a la vez. El ganador es el que tiene más pelotas más cerca del 'gato'.

Bocce es un deporte de los Juegos Olímpicos Especiales destinado a niños y adultos con discapacidades intelectuales y físicas.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

Consejo para padres

Enseñe a los niños sobre reciclaje Tener contenedores claramente etiquetados para diferentes residuos en casa. Encuentra un desierto natural cerca y ayuda a mantenerlo limpio y libre de plástico y residuos.



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