

La carrera definitiva — Semana 6



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Trabaja con la preocupación!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Filipenses 4:6 -  
7

Todo el  
mundo se  
preocupa

Ora por  
todo

Paz en acción



Calentamiento  
físico

Corriendo en  
lava caliente

Sigan al  
líder

Calentamiento  
de espejo



Muévete

Superman

Superman  
opuestos

Posición de  
Superman



Desafío

Desafío de  
tiempo en  
Burpee

Desafío  
deportivo

Desafío  
superman  
global



Explorar

Lee los versos  
y haz una  
escala de  
preocupación

Vuelve a  
leer versos  
y hacer  
cartel de  
«gracias»

Vuelve a leer  
versos y haz  
mimos de  
«preocupación»  
y «paz»



Jugar

Palabras  
rápidas del  
tema

Atrapar en  
el medio

lanzamiento de  
Acción de  
Gracias

# 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

## Corriendo en lava caliente



Dispérsense alrededor del espacio. Selecciona 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](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Descansar y conversar.

Habla de un momento en el que te sentías ansioso.

**Profundizar:** *¿Cuáles fueron las consecuencias de esta ansiedad? ¿Cómo lo lidiaste?*



## Superman



Acuéstate boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levanta los brazos y las piernas lo más lejos que puedas. Aguanta durante 3 segundos y relájate.

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.

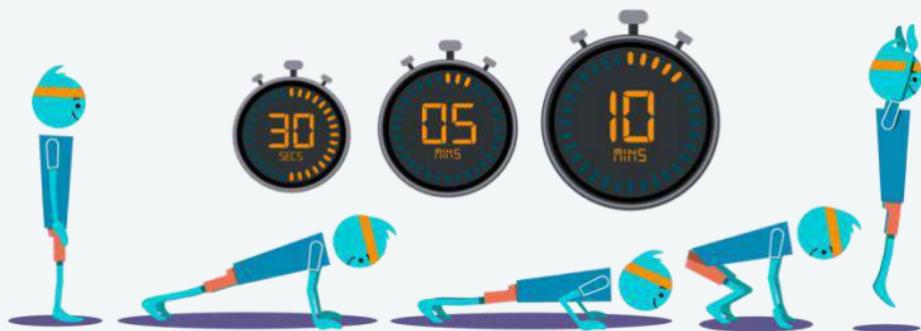


<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

***Ve más duro: Aumenta las repeticiones a 20.***



## Desafío de tiempo en Burpee



Elige cuatro áreas en su casa o patio donde todos pueden hacer burpees juntos. Iniciar un cronometro, correr a la primera zona y hacer 20 burpees. Completa 15 burpees en la segunda zona, 10 burpees en la tercera, y 5 burpees en la cuarta.

Detén el cronometro.

***Ve más fácil:*** Reduce el número de burpees por área a 8,6,4 y 2.

***Ve más difícil:*** Aumenta la distancia entre las cuatro áreas.



## Todo el mundo se preocupa

Lee Filipenses 4:6-7 de la Biblia.

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

Pablo se centra en uno de los mayores problemas de la carrera de la vida: la ansiedad. Limita nuestra capacidad de pensar y actuar. Nos roba la vida. La solución es orar con acción de gracias. Confiamos en Jesús, nos enfrentamos al miedo que produce ansiedad. Esto nos da paz para continuar con la vida.

### **Pasaje bíblico — Filipenses 4:6-7**

No te preocupes por nada, pero en cada situación, mediante la oración y la petición, con acción de gracias, presenta tus peticiones a Dios; y la paz de Dios,

que trasciende todo entendimiento, protegerá tus corazones y mentes en Cristo Jesús.

Coloca 10 objetos en una línea en el suelo en orden de tamaño para crear una «escala de preocupación». Nombra algunas actividades comunes que podrían causar ansiedad. Por ejemplo, ir al médico o empezar en una nueva escuela. Cada persona usa la línea de objetos para mostrar su nivel de ansiedad por esa actividad, preocupaciones pequeñas o grandes.

Habla sobre el tipo de cosas que más preocupan a cada persona.

Pablo nos recuerda que, si bien todo el mundo se preocupa, no tiene que gobernarnos.

**Plática con Dios:** Reorganiza tus 10 objetos en forma de cruz. Ora para que Dios te ayude en momentos de ansiedad.



## Palabras rápidas del tema

Siéntate en un círculo. Selecciona temas como países, nombres, deportes u objetos. Alguien recita el alfabeto hasta que alguien más diga que se detenga. Toma turnos para decir rápidamente una palabra sobre el tema que comienza con la letra elegida. Continúa hasta que alguien no pueda pensar en una palabra, luego comience una nueva ronda. Cambia los temas en cada ronda.

Opcional: Hazlo competitivo.



**Consejo de salud para  
vivir mucho tiempo**

Bebe agua a menudo.



## Calentamiento físico

### Sigan al líder

Pon tu música favorita. Corre alrededor en círculo.

Una persona es el líder y usa palmadas para comunicar instrucciones:

- Un aplauso — una plancha
- Dos aplausos — dos escaladores de montaña
- Tres aplausos — tres sentadillas

Cambia de líder después de un minuto.



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

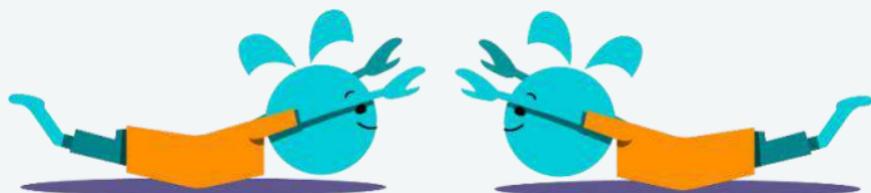
Descansar y conversar.

¿Qué oras cuando te sientes ansioso?

**Profundizar:** *Habla de cómo la oración cambia tus niveles de ansiedad.*



## Superman opuestos



Acuéstate boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levanta el brazo derecho y la pierna izquierda lo más lejos posible del suelo.

Mantén esta posición durante tres segundos y relájate.

Repite con el brazo y la pierna opuestos.

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.

***Ir más duro:*** Aumentar el número de repeticiones.



## Desafío deportivo

La familia corre juntos. Una persona grita un deporte, por ejemplo, fútbol. Todo el mundo anda por ahí fingiendo jugar al fútbol. Haz lo mismo con otros deportes como tiro con arco, tenis y salto de longitud.

¡Se creativo!



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



## Ora por todo

Lee Filipenses 4:6-7.

Pablo dice que podemos llevar todas las situaciones a Dios. ¿Por qué es reconfortante?

Cuando presentamos nuestras preocupaciones a Dios, también damos las gracias. ¿Por qué es tan importante la acción de gracias?

Toma una hoja de papel y escribe un gran «Gracias» en el centro. Por fuera agrega tus peticiones individuales de oración a Dios.

Lee sobre las carreras en silla de ruedas y Daniel Lee.

**Plática con Dios:** Encuentra un peluche para sostener y pasar mientras oras por cada preocupación que aparece en tu póster de «Gracias».

# Carreras de sillas

*Daniel Lee se prepara para los Juegos Paralímpicos de Tokio en carreras de sillas de ruedas. Daniel no siempre fue atleta. Nació con una enfermedad ósea quebradiza. Ha perdido la cuenta del número de veces que se ha roto huesos. Tuvo que ser llevado a la escuela porque su familia no podía permitirse una silla de ruedas. Otros niños se burlaban de él. Cuando tenía 14 años su padre murió repentinamente. Aunque estaba en silla de ruedas, Daniel se sintió responsable de ayudar como el único hombre de su familia. En lugar de ser consumido por la preocupación, confió en Dios y se propuso ser más independiente. Aprendió a cocinar y a ir de un lugar a otro. Se hizo más fuerte y se volvió más rápido en silla de ruedas. Una situación preocupante se convirtió en un área de crecimiento y fortaleza.*

*Vive de este credo, 'no todos tenemos el mejor comienzo en la vida, pero es cómo terminas lo que realmente importa.'*



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

*¿Cómo puede aprender tu familia de Daniel?*





## Atrapar en el medio

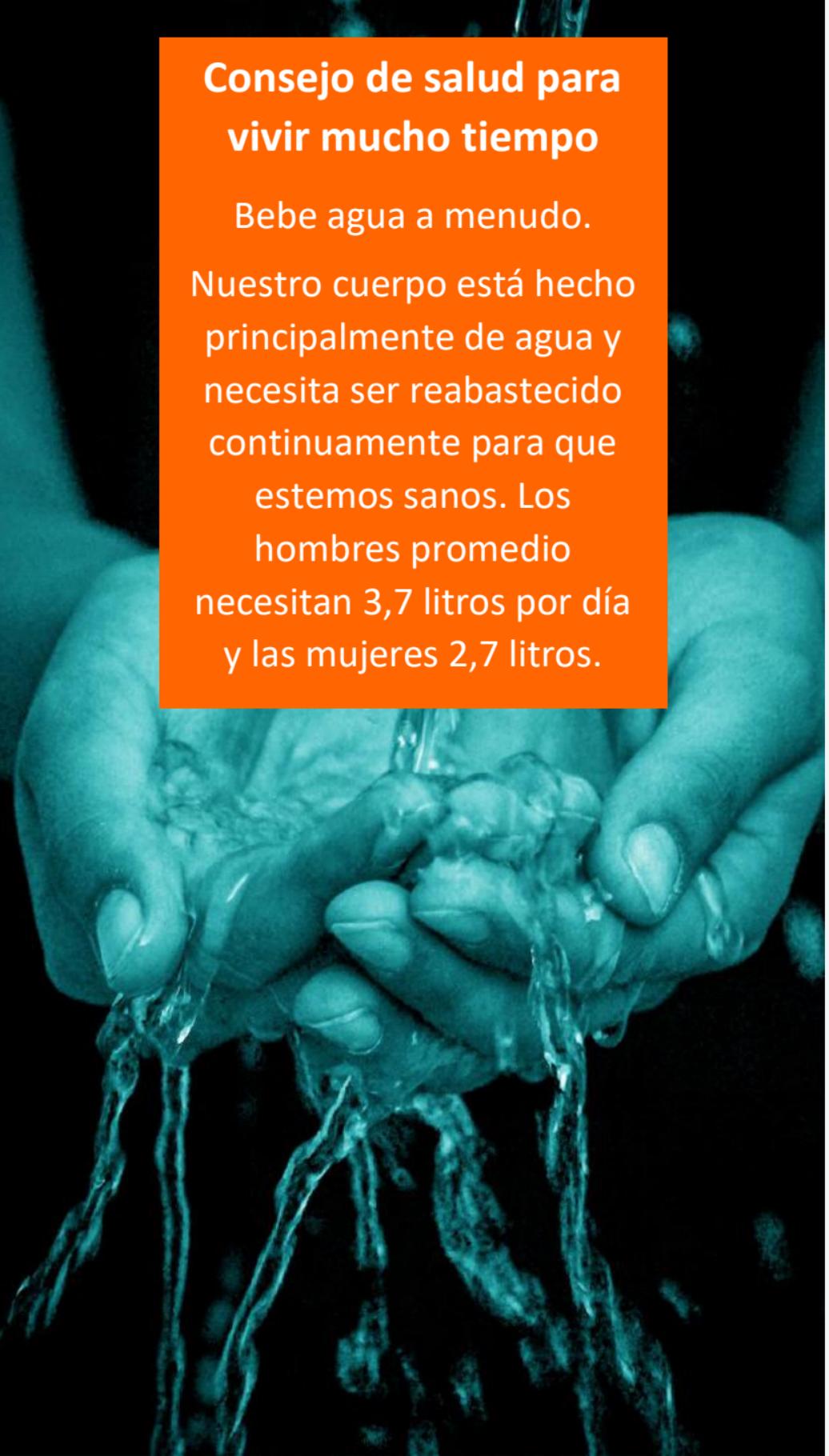
Reúne tres o cuatro objetos que puedes lanzar de forma segura el uno al otro.

Dividido en tres equipos, uno a cada lado de la habitación o patio y otro en el medio. Los equipos del exterior se lanzan los objetos entre sí mientras el equipo del medio intenta interceptar y atrapar un objeto. Una vez atrapados todos los objetos, un nuevo equipo llega al centro.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

**Reflexionar:** *¿Qué posición te ha gustado más? ¿Era uno más difícil que el otro? ¿Por qué?*



## Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Bebe agua a menudo.

Nuestro cuerpo está hecho principalmente de agua y necesita ser reabastecido continuamente para que estemos sanos. Los hombres promedio necesitan 3,7 litros por día y las mujeres 2,7 litros.



## Calentamiento físico

### Calentamiento de espejo

Párete con un compañero. Una persona decide acciones tales como rodillas altas corriendo, sentadillas, superman, estocadas, etc. La otra persona actúa como el espejo y sigue las acciones.

Intercambia roles después de 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansar y conversar.

¿Qué opinas cuando escuchas la palabra «paz»?

**Profundizar:** *Habla de un momento en el que sentiste la paz de Dios en una situación difícil.*



## Posición de Superman



Acuéstate boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levanta los brazos y las piernas lo más lejos que puedas. Mantén esta posición durante 10 segundos y relájese durante 10 segundos.

Repite 10 veces.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

***Ve más fácil: manténlo durante 5 segundos.***

# Desafío global

## Desafío superman global

¿Cuánto tiempo puedes aguantar un superman?



Cada miembro de la familia realiza una retención de superman y se cronometró (máximo 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 ?**



## Paz en acción

Lee Filipenses 4:6-7.

Haz palabras en mimo como preocupación, conflicto y ansiedad. Ahora palabras en mimo como paz y descanso. ¿Qué notaste?

A menudo pensamos que la paz es la ausencia de conflicto, algo pasivo. Sin embargo, Pablo describe la paz como activa. Protege tu corazón y tu mente.

¿Por qué necesitan protección tu corazón y tu mente?

¿Qué te preocupa ahora mismo? ¿Cómo puedes actuar?

**Plática con Dios:** Toca música tranquila. Ahora ora por lo que te preocupa y deja que Dios traiga paz a tu vida.



## Lanzamiento de Acción de Gracias

Dale a todos un pedazo de papel y un bolígrafo. Escribe o dibuja algo por lo que estás agradecido y algo que te preocupa. Luego arruga el papel.

Coloca un cubo de basura o cesta en el centro de la habitación. Empieza a dos metros de distancia e intenta lanzar las bolas arrugadas en la lata mientras gritas: «Gracias a Dios por escuchar mi oración». Para hacerlo más desafiante, aumenta la distancia de la lata y vuelve a lanzarlo.

¿Quién puede lanzar más lejos?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

## Consejo para padres

Enseña a los niños sobre agua potable regularmente.

Modela para que sepan que los padres piensan que también es importante.

Toma botellas de bebida cuando salgas.



# 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)