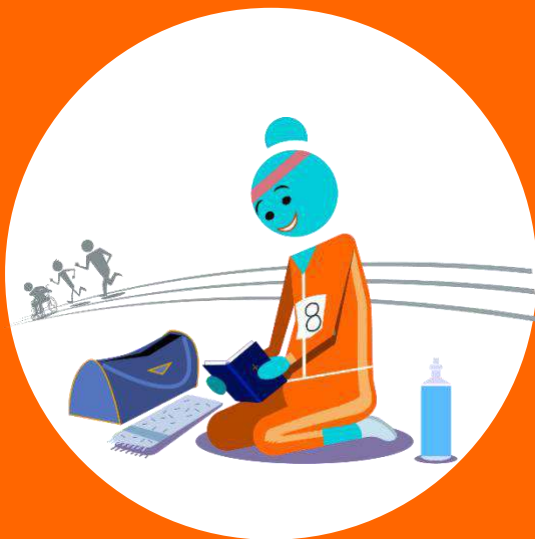


La carrera definitiva — Semana 7



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Enfoca tu mente!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Filipenses 4:8

¿Verdad o mentiras?

Céntrate en lo encantador

¿Qué es digno de elogio?



Calentamiento físico

Caída al suelo

Muévete al compás de la música

Etiqueta(toque) de rodilla



Muévete

Dips en una silla

Dips con elevación de pierna

Dips cronometrados con elevación de pierna



Desafío

Competición Sprint

Relevo de llenado de copa

Desafío global dip



Explorar

Lee el versículo y discute sobre un vaso de agua

Vuelve a leer el versículo y discutir lo que ves

Vuelve a leer el verso y recuerda tu cumpleaños



Jugar

Dos verdades y una mentira

Juego de memoria

Haz mimos de lo que admiras

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.

¿Cuándo te dijo alguien algo que sabías que no era verdad? ¿Qué has hecho?

Profundizar: *¿Cuándo te has visto atrapado en una mentira?*



Dips en una silla



Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mantén los pies en el suelo



Haz 5-10 repeticiones y descansa. Repite.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones.



Competición Sprint

Todo el mundo está parado en una línea de salida. Una persona grita «vamos» y la familia corre durante 10 segundos hasta que el líder grita «alto». Todo el mundo se detiene donde está. No todos habrán recorrido la misma distancia, - está bien.

Descansa, luego da la vuelta y mira hacia la línea de salida. Cuando el líder grita «Fuera», todo el mundo vuelve a correr. El primero en cruzar la línea gana.



¿Verdad o mentiras?

Lee Filipenses 4:8 de la Biblia.

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

Nuestras mentes son muy poderosas. El apóstol Pablo nos anima a tener cuidado en lo que permitimos que nuestras mentes se centren. Nos recuerda que debemos llenar nuestra mente con cosas que son buenas y positivas. Este es un desafío en el que todos debemos trabajar en nuestra carrera.

Pasaje bíblico — Filipenses 4:8 (NIV)

Finalmente, hermanos y hermanas, todo lo que sea verdad, lo que sea noble, lo que sea correcto, lo que sea puro, lo que sea adorable, lo que sea admirable, si

algo es excelente o digno de elogio, piensan en tales cosas.

Llena un vaso a mitad de camino con agua. Pídele a cada persona que describa cuánta agua hay en la taza. ¿Medio lleno o medio vacío? (Ambos son ciertos).

Pablo nos anima a comprobar en qué estamos pensando. A menudo nos vemos atrapados en el pensamiento negativo, especialmente en tiempos difíciles. Pablo nos proporciona una lista de cosas que agradan a Dios para medir nuestro pensamiento.

¿Qué te dicen tus respuestas al vaso de agua sobre tu forma de pensar?

Discute cómo puedes ser sincero y positivo en tu pensamiento.

Plática con Dios: Gracias a Dios que nos mostró Su verdad a través de Jesús. Pídele que te ayude a discernir la verdad y pensar en las cosas que le agradan.



Dos verdades y una mentira.

Cada persona presenta dos afirmaciones verdaderas y una mentira. Asegúrate de que la mentira sea creíble y que las verdades no sean obvias. Turnos para compartir sus tres declaraciones. La familia vota sobre qué afirmación cree que es mentira.

Para los niños más pequeños, tal vez quieras usar una declaración como «Me gusta ___ (rellena dos cosas que les gustan y una que no)».

Reflexionar: ¿Fue difícil encontrar una mentira? ¿Habías aprendido algo nuevo sobre un miembro de la familia?

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a red and green section visible at the bottom. An orange text box is overlaid in the center of the image.

**Consejo de salud para
vivir mucho tiempo**

Evita los bocadillos entre
comidas.

Calentamiento físico



Muévete al compás de la música



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

- Correr 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- Correr 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansar y conversar.

Narra de algo que viste recientemente que fue precioso.

Profundizar: *¿Cuándo tuviste una primera impresión negativa de algo pero luego te diste cuenta de que era realmente bueno y encantador?*



Dips con elevación de pierna



Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extiende y levante una pierna del suelo. Alterna las piernas

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones.



Relevo de llenado de copa

Usando una silla, cada persona hace tres dips y luego corre hacia un marcador para recoger agua en un vaso usando una cuchara. Toca a la siguiente persona que debe continuar. Sigue con relevos hasta que el vaso esté lleno.

Tres dips = una cuchara.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

***Ir mas duro:** Aumenta el número de caídas por cucharada.*



Céntrate en lo encantador

Lee Filipenses 4:8.

Sostén un trozo de papel con un pequeño garabato en el centro. ¿Qué ves? Puedes ver el feo garabato o puedes ver un papel lleno de potencial.

¿Por qué nos atrae centrarnos en las pequeñas imperfecciones? Necesitamos aprender a mirar debajo de la superficie para ver qué es precioso y maravilloso, como la bondad del carácter de alguien.

¿Cómo podemos mirar más profundamente que las apariencias externas y centrarnos en el carácter interior?

Plática con Dios: Recoge objetos naturales como piedras o conchas de caracol alrededor de tu casa y encuentra algo encantador en cada uno de ellos. Gracias a Dios por la belleza del uno en el otro.

Gimnasia

Fabian Hambüchen es un gimnasta alemán que compitió en la barra horizontal masculina. Cuando compitió por primera vez en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, quedó ^{séptimo} en la competición. Perseveró a lo largo de sus 16 años de carrera reenfocando su mente mientras entrenaba en lugar de concentrarse en los negativos. Compitió en gimnasia en cada uno de los Juegos Olímpicos posteriores y mejoró su lugar en la competición de barras horizontales cada vez. Ganó una medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y, finalmente, una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Río 2016.

Dijo después de recibir la medalla de oro que este era 'un sueño hecho realidad'.

Nunca dejó de perseguir su sueño desde el momento en que compitió por primera vez en 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

¿Cómo puede tu familia mostrar coraje y perseverancia como Fabian Hambüchen?





Juego de memoria

Este es un juego de memoria. Cada miembro de la familia necesita dos hojas de papel. Dibuja el mismo objeto en ambas páginas. Elige a alguien a quien adivinar para esta ronda. Mezclar las páginas para que todos tengan dos imágenes diferentes. Todo el mundo está de pie aleatoriamente en una línea que sostiene sus fotos. El adivinador mira los dibujos de todos y luego se da la vuelta mientras todos cambian de orden y ocultan sus dibujos. Luego, el adivinador elige una imagen para revelarla y debe recordar quién sostiene la imagen correspondiente. Si es incorrecto, empieza de nuevo. Si tiene éxito, juega con un nuevo adivinador.

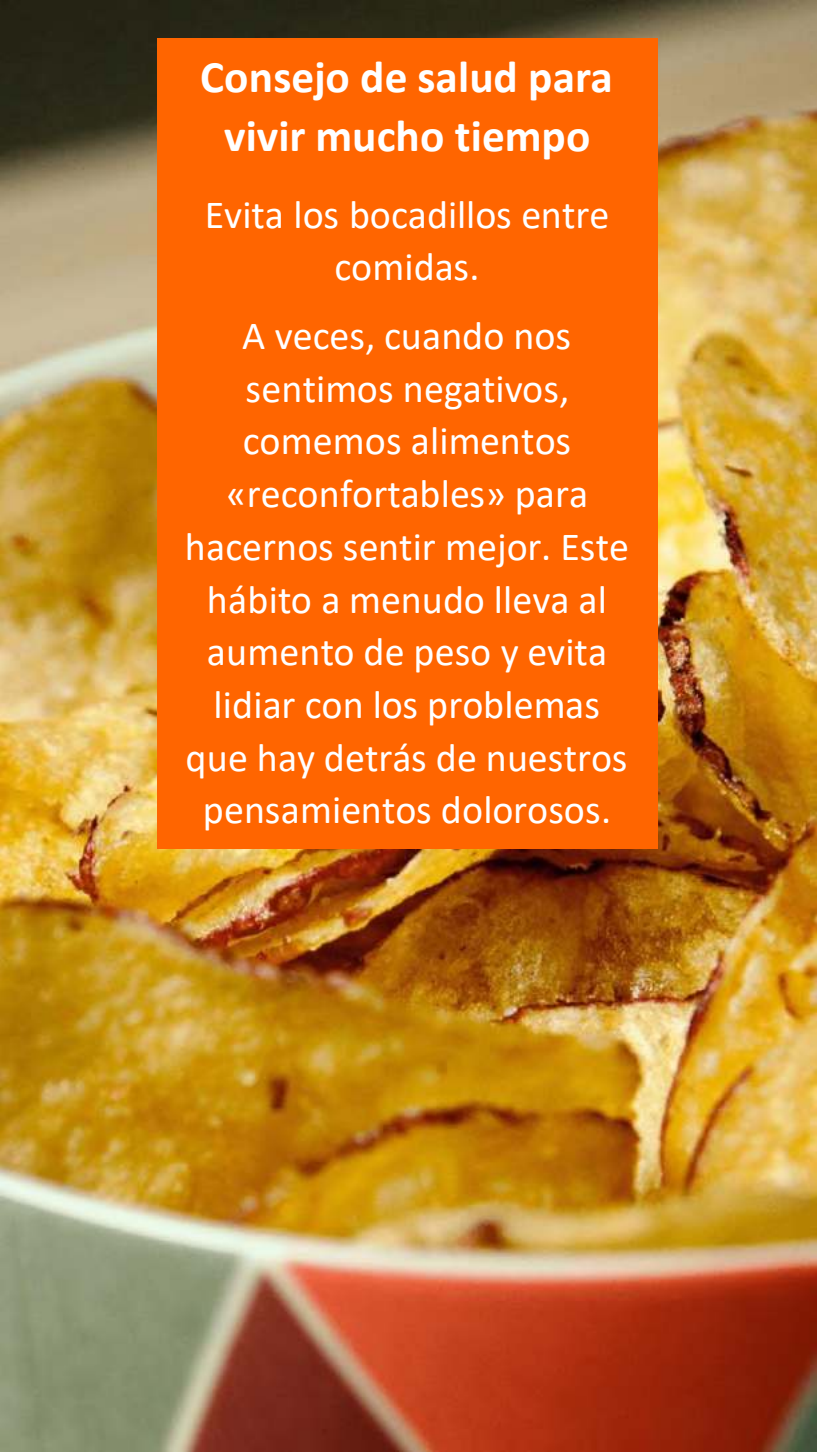


<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Evita los bocadillos entre
comidas.

A veces, cuando nos
sentimos negativos,
comemos alimentos
«reconfortables» para
hacernos sentir mejor. Este
hábito a menudo lleva al
aumento de peso y evita
lidar con los problemas
que hay detrás de nuestros
pensamientos dolorosos.





Calentamiento físico

Etiqueta(toque) de rodilla

Compitan en parejas. Intenta tocar las rodillas de su oponente las veces que puedas en 60 segundos mientras proteges tus rodillas con las manos y la posición del cuerpo.

Cambie de pareja.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Descansar y conversar.

¿Qué admiras de cada persona de tu familia?

Profundizar: ¿Qué admiras de ti mismo?



Dips con elevación de pierna



Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extiende y levante una pierna del suelo.

Alterna las piernas

¿Cuántos puedes hacer en 30 segundos?

Repite e intenta aumentar tu número.



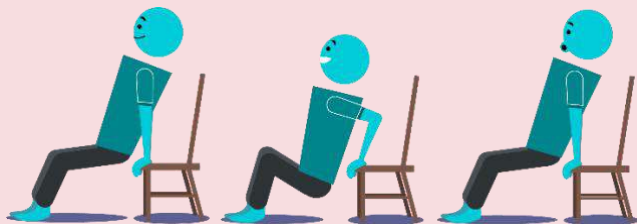
<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Ve más difícil: Aumenta el límite de tiempo a 60 segundos.

Desafío global

Desafío global dip

¿Cuántos dips puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantos dips 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 ?



¿Qué es digno de elogio?

Lee Filipenses 4:8.

Pablo concluye su lista con una instrucción para centrarse en cosas dignas de alabanza.

Piensa en tu cumpleaños. ¿Qué se siente al ser celebrado y apreciado en tu día especial?

¿Qué cosas excelentes o dignas de elogio podemos estar pensando?

Jesús es digno de alabanza. Juntos, haz una lista de cosas por las que puedes alabar a Jesús.

Plática con Dios: Ora y agradece a Dios por las personas de tu comunidad que siguen el ejemplo de Jesús. Haz una tarjeta para agradecerles por su ejemplo a tu comunidad.



Haz mimos de lo que admiras

En hojas de papel separadas escribe al menos una cosa que admiras de cada persona de tu familia. Tal vez sean un buen estudiante, un buen jugador de fútbol, un buen cocinero, siempre ayudando a otros, etc. Pon los papeles en una cesta.

Dos personas recogen un papel de la cesta y lo miman. Otros deben adivinar qué se admiraba y a la persona a la que se refirió.

Reflexiona: *¿Cómo te sentiste cuando eras la persona que se admiraba? ¿Sabías que fuiste tú?*



Consejo para padres

Evita los bocadillos entre comidas. Proporcionar alternativas saludables como frutas y verduras.

Modelo de comer alimentos saludables para sus hijos.

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](https://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/UC...)



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