

La carrera definitiva — Semana 10



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡La carrera es una batalla!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

1 Timoteo
6:11-12

Huye de lo
que es malo

Perseguir lo
que es bueno

Aferrarte a la
eternidad



Calentamiento
físico

Muévete al
compás de la
música

Corriendo en
lava caliente

Estrella de
mar



Muévete

Flexiones de
pared

Flexiones de
rodilla

Flexiones
con
compañero



Desafío

Relevo de
flexiones

Carrera de
obstáculos

Desafío global
de flexiones



Explorar

Lee los versos
y juega a
etiquetar

Vuelve a leer
versos y hacer
una búsqueda
del tesoro

Vuelve a leer
versos y crear
una cadena
humana



Jugar

Relevo de
sandalias

Batalla de
habilidad

Samurai,
Ninja y Sumo

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

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>

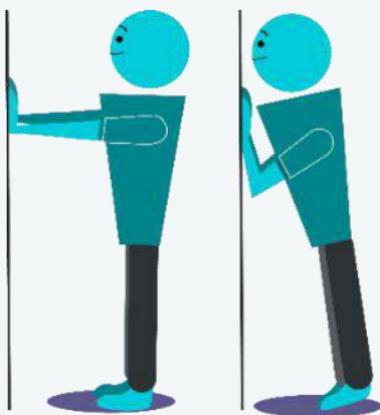
Descansar y conversar.

¿Corres más rápido cuando algo te persigue o cuando estás persiguiendo algo?

Profundizar: habla de un momento en el que querías escapar de una situación o problema.



Flexiones de pared



Párete con los brazos extendidos hacia una pared. Inclínate hacia adelante, coloca las palmas en la pared, doble los codos y empuja hacia atrás a una posición de pie.

Completa 10 flexiones de pared y descansa. Repite.

Ve más duro: empuja hacia arriba desde las rodillas o los dedos de los pies.



Relevo de flexiones



Divide en dos equipos y párate en lados opuestos de la sala. Pon 21 objetos como juguetes, cucharas o bolas en el medio.

Los miembros de cada equipo se turnan para correr al centro, hacer cinco flexiones, recoger un objeto y correr para etiquetar (tocar) a la siguiente persona. Continúa hasta que se recojan todos los objetos.

¿Qué equipo recogió más?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Vaya más fácil: Haz las flexiones en una pared.



Huye de lo que es malo

Lee **1 Timoteo 6:11-12** de la Biblia.

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

Estas palabras las escribe el apóstol Pablo en una carta dirigida a su buen amigo y alumno, Timoteo. Timoteo es mucho más joven que Pablo. Juntos habían viajado y servido a muchos creyentes en diferentes ciudades. Pablo busca todas las oportunidades de dar consejos y enseñar a Timoteo cómo vivir una vida piadosa.

Pasaje bíblico — 1 Timoteo 6:11-12 (NIV)

Pero tú, hombre de Dios, huyes de todo esto y persigue la justicia, la piedad, la fe, el amor, la resistencia y la dulzura. Lucha contra la buena lucha de la fe. Aprovecha

la vida eterna a la que te llamaron cuando hiciste tu buena confesión en presencia de muchos testigos.

Juega a Etiquetar. Una persona está «dentro» Cuando la persona que está «dentro» etiqueta a otra persona, se une al equipo del etiquetador. (Si tu familia es pequeña, solo te unes al otro equipo después de haber sido etiquetado tres veces). Juega hasta que todos estén etiquetados.

Vuelve a leer los versos. Contiene una lista de cosas por las que debemos esforzarnos. ¿Puedes nombrar sus opuestos?

A menudo subestimamos el mal y pensamos que podemos resistirnos fácilmente, pero nos enreda. Es una pelea. Por eso Pablo nos anima a huir siempre de lo que es malo. ¿De qué necesitas huir de hoy?

Charla con Dios: Escribe una lista personal de maldad del que debes huir. Ora para que Dios te dé fuerza y sabiduría.



Relevo de sandalias

Trabajen en parejas. Una persona será el caminante, la otra moverá las chanclas. El caminante camina lentamente a través de la habitación mientras que la otra persona mueve las dos chanclas para que el caminante siempre pise una chancla. Intercambia los roles.

El caminante puede cerrar los ojos en la última ronda.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

Reflexión:

¿Qué pasó cuando el caminante cerró los ojos?



**Consejo de salud para
vivir mucho tiempo**

Sé asertivo pero no
agresivo.

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

Descansar y conversar.

¿Qué cualidades debe tener un buen detective, rastreador o cazador?

Profundiza más: comparte lo que más quieres lograr en la vida.



Flexiones de rodilla



Comience en posición de tabla con las rodillas en el suelo. Manteniendo la espalda recta, baja el cuerpo doblando los brazos para que el pecho toque el suelo. Empuja hacia arriba hasta la posición inicial.

Completa dos series de 8 repeticiones.
Descansa 30 segundos entre series.

Ve más fácil: empuja hacia arriba contra una pared.

Ve más difícil: Aumenta el número de repeticiones.



Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utiliza el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar sobre el camino o la alfombra, etc.). ¡Se creativo! Toma turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Toma el tiempo a cada persona.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Perseguir lo que es bueno

Lee 1 Timoteo 6:11-12.

Organiza una pequeña búsqueda del tesoro. Un adulto esconde un par de pistas sencillas que llevan al resto de la familia al «tesoro».

¿Cuál es el tesoro que Pablo nos llama a perseguir? Perseguir esto es una «buena lucha de la fe». Requiere concentración, disciplina y esfuerzo constante.

¿Por qué vale la pena hacer de estas cosas tu persecución de toda la vida?

Lee sobre el judo en Japón.

Charla con Dios: Dibuja a tu familia. Pídele a Dios que te ayude a perseguir la justicia, la piedad, la fe, el amor, la resistencia y la dulzura.

Judo

El judo es un deporte combativo en el que dos atletas compiten entre sí para hacer que su oponente ceda. Fue inventado en Japón en 1882 y, como era de esperar, Japón es la nación más exitosa en judo. Han ganado más medallas que cualquier otro país. ¿Por qué han tenido tanto éxito?

Los estudiantes japoneses de judo comienzan jóvenes y aprenden los movimientos básicos de judo de un maestro. Luego practican esos movimientos miles de veces mientras los perfeccionan. Los mejores olímpicos siguen practicando los movimientos básicos para que se vuelvan automáticos en un concurso de lucha. El movimiento de mayor puntuación se denomina «ippon» en el que un oponente se ve forzado a la espalda.

Siguen la idea de «repetición a la perfección». «El espíritu del judo y el espíritu de Japón son similares. Están conectados».



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

¿Dónde necesita tu familia practicar la repetición?





Batalla de habilidad

Forma dos equipos. Cada equipo elige un representante para competir por cada una de las habilidades. Si tu familia es pequeña, cada persona puede competir en cada habilidad y contar sus puntos.

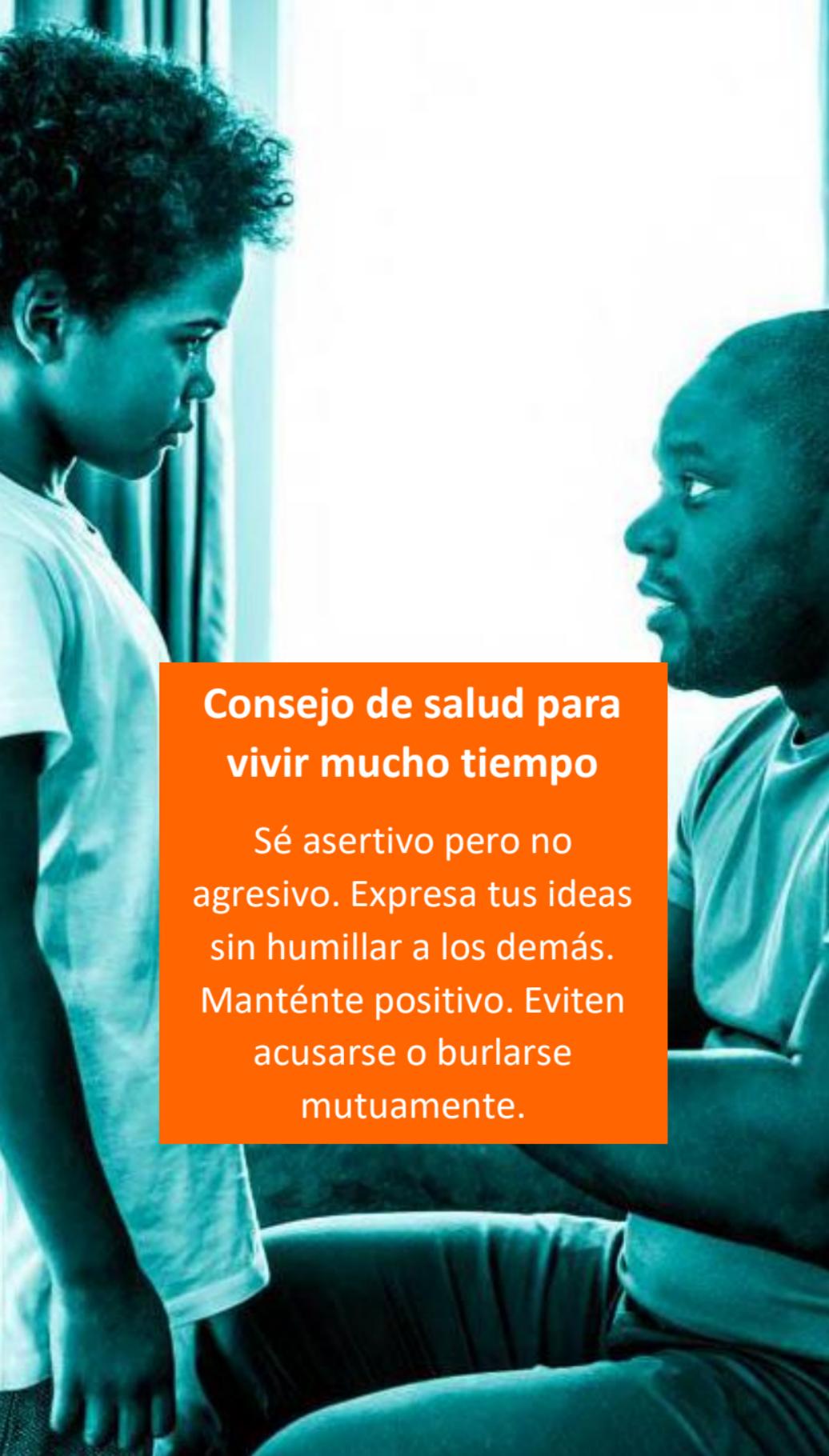
Prueba estos: Salto más alto, aguanta la respiración más larga, aplaude al más fuerte, salta el más largo de un pie, Hula hoop el más largo... ¡

Haz el tuyo!

Cuenta los puntos para ver quién ganó la batalla.



<https://youtu.be/VV0RLgWHeXc>



**Consejo de salud para
vivir mucho tiempo**

Sé asertivo pero no agresivo. Expresa tus ideas sin humillar a los demás. Manténte positivo. Eviten acusarse o burlarse mutuamente.



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.

¿Cuál es el tiempo más largo que ha hecho algo?

Profundizar: *¿Cómo te imaginas en 10 años? ¿Qué vas a hacer?*



Flexiones con compañero



La clave para una buena flexión es mantener su cuerpo en línea recta y los codos cerca de su lado.

Enfréntate a tu pareja en el suelo con las rodillas en el suelo y las manos alineadas con los hombros. Haz una flexión al mismo tiempo y luego déense unos a otros un «dame cinco» con una sola mano.

Completa 10 y descansa. Hacerlo dos veces.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

Desafío global

Desafío global de flexiones

¿Cuántas flexiones puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantas flexiones 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 ?



Aferrarte a la eternidad

Enlaza las manos y crea una cadena humana. La persona de un extremo toca un objeto fijo. ¿Cuál es el punto más lejano que puede alcanzar su cadena sin romperse?

Lee 1 Timoteo 6:11-12.

¿Alguna vez te has imaginado cómo será la eternidad? No tiene principio ni fin... ¡es perfecto!

¿Por qué nos pide Pablo que nos aferremos a la eternidad como un salvavidas? Más que eso, para luchar por ello. ¿Qué hace que la eternidad sea tan valiosa?

Charla con Dios: ¿Con quién te gustaría pasar la eternidad? Piensa en todos aquellos de los que no quieres separarte. Reúne una piedra o un botón para cada uno y ora por ellos por su nombre.



Samurai, Ninja y Sumo

Haga una acción sencilla para los tres personajes diferentes: Samurai, Ninja y Sumo. Párense uno frente al otro y elijan un líder.

Todos, incluido el líder, elige secretamente un personaje para actuar. A la cuenta de 3, todos hacen la acción por su personaje elegido. Cualquier persona con el mismo carácter que el líder obtiene un punto. La primera persona a cinco puntos gana.

Intercambie líderes y juegue de nuevo.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

A woman with dark hair tied back, wearing a white turtleneck and grey overalls, is smiling warmly. She has her arms around two children. One child, a young boy with short dark hair, is sitting on a wooden stool and looking up at her. The other child, a young girl, is standing next to her, leaning her head against the woman's chest. The background features a window with a woven basket hanging from it, a potted plant, and a blue wooden door.

Consejo para padres

Enseñe a los niños a resolver los conflictos desde una edad temprana. Requiere una práctica constante. Valora las relaciones, deja de intimidar y enseñar respeto.

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](#)

Encuétranos en las redes sociales:



Encuentra todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](#)



**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