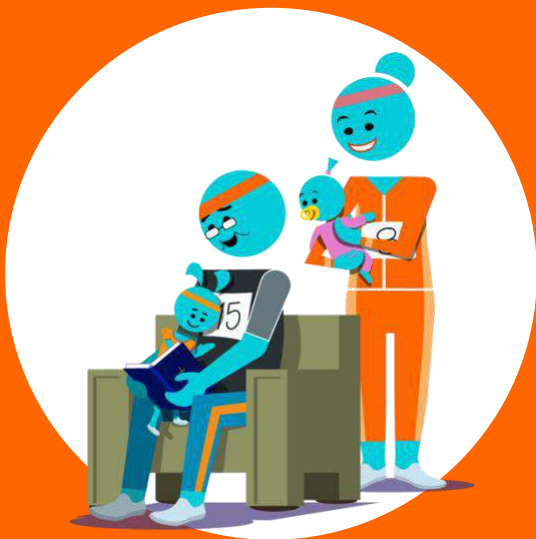


La carrera definitiva — Semana 11



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Recuerda todo lo que has  
aprendido!**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

2 Timoteo  
3:14-15

Recuerda lo más  
importante

Aprende de las  
personas  
adecuadas

¿De dónde  
viene la  
verdadera  
sabiduría?



Calentamiento  
físico

Toques de  
mano

Toque de  
hombro de oso

Bailar y  
congelar



Muévete

Abdominales  
básicos

Círculo de  
abdominales

Abdominales  
con rotaciones



Desafío

Aumentando los  
segundos

¡Sí y no!

Desafío global  
de abdominales



Explorar

Lee el versículo  
y haz una lista  
de lecciones  
importantes

Vuelve a leer  
versículos y  
enumerar  
personas en las  
que podemos  
confiar

Vuelve a leer el  
versículo y  
discutir la ayuda  
del Espíritu  
Santo



Jugar

Salto adentro,  
salto afuera.

¿Qué es esto?

Memoria de  
secuencia

# 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.

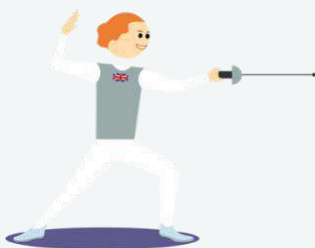
Ayuda a tu país haciendo que tus amigos y familiares se involucren.

**[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



## Toques de mano

Párate de pie en una posición de flexión 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.

¿Recuerdas algo que empezaste, pero luego te diste por vencido? ¿Qué ha salido mal?

**Profundizar:** ¿Qué consejo le darías a un amigo para animarlo a seguir adelante?



## Abdominales básicos



Acuéstate boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Curva tu cuerpo hacia sus rodillas para «sentarse». Volver a la posición inicial.

Trabaja con un compañero. Una persona hace abdominales mientras que la otra sostiene sus pies hacia abajo. Haz cinco abdominales e intercambien lugares.

Hacer cinco series.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Ve más difícil:*** Aumenta el número de repeticiones a 10.



## Aumentando los segundos



Encuentra un reloj y realiza los siguientes movimientos durante el tiempo dado:

- 10 segundos — tablón
- 20 segundos — corriendo en su lugar con las rodillas altas
- 30 segundos — sentadillas
- 40 segundos — oso gateando alrededor de la habitación
- 50 segundos — abdominales
- 60 segundos — descanso

Hacer tres series. Comparte algunas cosas por las que estás agradecido durante el tiempo de descanso.





## Recuerda lo más importante

Lee 2 Timoteo 3:14-15 de la Biblia.

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

Estos versículos son las últimas palabras de sabiduría de Pablo a Timoteo, uno de los jóvenes líderes que había asesorado. Si aprendemos bien de personas de confianza podremos aplicar esas lecciones cuando nos encontremos bajo presión.

### **Pasaje bíblico — 2 Timoteo 3:14-15**

Pero en cuanto a ti, continúa en lo que has aprendido y de lo que te has convencido, porque conoces a aquellos de quienes lo aprendiste, y cómo desde la infancia has conocido las Sagradas Escrituras, que son capaces de hacerte

sabio para la salvación a través de la fe en Cristo Jesús.

Los buenos atletas tienen que recordar lo que les ha enseñado su entrenador porque no siempre estarán ahí para ayudar. Pablo ha sido el 'entrenador' de Timoteo, pero sabe que podría no volver a ver a Timoteo. Por lo tanto, insta a Timoteo a recordar las cosas que ha aprendido para que se mantenga en el camino en la vida.

¿Qué crees que Timoteo ha estado aprendiendo de Pablo sobre la vida? ¿Sobre Dios?

Como familia, haz una lista de «cosas importantes que debes recordar para que mantengamos el buen camino».

**Charla con Dios:** Haz que cada persona elija cuál es lo más difícil de recordar en la lista. Ora por ayuda para tener en cuenta estas cosas en la próxima semana.



## Salto adentro, salto afuera.

Párese en un círculo tomados de la mano con un líder en el medio que da instrucciones.

**Primera ronda** : el líder dice «saltar» y todos grita la acción y salta. Repite con otras instrucciones como «saltar», «saltar a la derecha» y «saltar a la izquierda».

**Segunda ronda** - todos dicen y hacen lo contrario a lo que dice el líder (por ejemplo saltar afuera cuando el líder dice «saltar adentro»).

**Tercera ronda** - todos hacen la acción que dice el líder, pero grita lo contrario.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow patterned top and yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a white and yellow patterned dress and colorful sneakers, is walking up the same step. They are on a wooden pier with a white railing, and the background shows a clear blue sky and a white mast of a boat.

**Consejo de salud para  
vivir mucho tiempo**

Mueve tu cuerpo todos los  
días.



## Calentamiento físico

### Toque de hombro de oso

Ponerse de rodillas frente a un compañero. Trata de tocar el hombro de su pareja con la mano mientras mantienes tu posición de “oso”. Juega hasta que alguien alcance 11 golpes de hombro.



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Descansar y conversar.

¿Quién es el mejor profesor o entrenador que has tenido? ¿Qué los hizo tan buenos?

***Profundizar:*** *Enumera las diferentes formas en que obtenemos información. ¿Cómo sabemos que es confiable?*



## Círculo de abdominales



Sentarse en un círculo uno frente al otro. Hacer 50 sentadillas en familia, una por una.

Después de 25 sentadillas, corran en familia a un marcador en la habitación o el jardín y la espalda. Correr al ritmo del corredor más lento. Inicia haciendo abdominales de nuevo.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Ve más difícil:*** Aumenta el número de abdominales.



## ¡Sí y no!

Elige un líder y ponte algo de música. Baila o haz un movimiento hasta que el líder diga «sí» o «no». Cuando el líder dice «sí» todo el mundo se pone en cuclillas. Vuelve a bailar. Cuando el líder dice «no», todo el mundo hace un abdominal. Sigue bailando hasta que el líder hable.

Tómate turnos para ser el líder.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

***Ve más fácil: Juega solo durante tres minutos.***



## Aprende de las personas adecuadas

Lee 2 Timoteo 3:14-15.

¿Por qué es importante poder confiar en quienes nos enseñan?

Pablo enseñó bien a Timoteo, al igual que su abuela Loida y su madre Eunice, a quienes Pablo menciona anteriormente en esta carta. ¿Qué tenían en común Paul, Loida y Eunice?

Haz otra lista: «Personas en las que podemos confiar para que nos enseñen bien». Añade fotos. Habla sobre qué es lo que hace que cada una de estas personas sea confiable.

Lee sobre la esgrima y la lección de Judy Guinness sobre juego limpio.

**Charla con Dios:** Agradece a Dios por la gente de la lista. Como familia, encuentra una forma especial de agradecer a cada persona esta semana.



# Esgrima

*La esgrima es un deporte de combate entre dos jugadores. Es uno de los cinco deportes que se han presentado en todos los Juegos Olímpicos modernos. (Los demás son atletismo, ciclismo, natación y gimnasia.)*

*La esgrimista británica, Judy Guinness, estaba en condiciones de ganar la medalla de oro de esgrima individual contra Ellen Preis de Austria en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles de 1932. Por delante al final de la pelea final por la medalla de oro, recordó a los jueces dos puntos que necesitaban ser añadidos a la puntuación de su oponente por los toques que se habían perdido. Los jueces actualizaron los resultados y anunciaron que Ellen Preis había ganado la medalla de oro y Judy Guinness la plata.*

*Judy Guinness recordó que la base del deporte es el juego limpio, no solo ganar. Perdió su medalla de oro pero se ganó el respeto de todos.*

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

*¿Qué puede aprender tu familia de Judy Guinness?*





## ¿Qué es esto?

Todos encuentran un objeto y se sientan juntos en círculo. Una persona sostiene su objeto y le pregunta a la persona que está al lado: «¿Qué es esto?» Por ejemplo, si se trata de una botella de agua, la primera persona puede decir «botella de agua». Luego preguntan a la siguiente persona: «¿Qué es esto?» La persona que responde no puede decir lo mismo (ni usar agua o botella). Deben encontrar otra forma de describir el objeto, como «un apaciguador de la sed». Recorre el círculo y vea lo creativo que puede ser. Cada persona toma un giro con su objeto.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



## Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Mueve tu cuerpo todos los días. Programa tiempo para hacer ejercicio, no lo dejes al azar. Caminar es el mejor tipo de movimiento, así que planea convertirlo en una parte normal de tu rutina diaria.



## Calentamiento físico

### Bailar y congelar

Pon música alegre. Todos bailan usando todo su cuerpo. Tómen turnos para detener la música. Todos se congelan cuando se detiene y luego hace 10 patinadores de velocidad (doblar y tocar la rodilla con la mano opuesta).

Repite hasta que todos respiren pesadamente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansar y conversar.

¿Prefieres ser famoso, sabio, popular o rico? ¿Por qué?

***Profundiza más:*** Piensa en una persona sabia que conoces. ¿Qué los hace sabios?



## Aabdominales con rotación



Acuéstate boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Enrosca tu cuerpo hacia las rodillas para sentarte, luego gira hacia la derecha y toca el suelo con ambas manos por la cadera derecha. Vuelve a la posición inicial y repite para el lado izquierdo.

Completa seis repeticiones, tres con un giro derecho y tres con un giro izquierdo.

Completa cinco series.

***Ir más fácil:*** Completa sólo tres rondas.

## Desafío global

## Desafío global de abdominales

¿Cuántas abdominales puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantas abdominales como pueden 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 ?**



## ¿De dónde viene la verdadera sabiduría?

Lee 2 Timoteo 3:14-15 de la Biblia.

¿Dónde podemos encontrar sabiduría?

A veces es difícil entender la Biblia, pero Jesús prometió que el Espíritu Santo «te enseñará todas las cosas y te recordará todo lo que he dicho».

¿Cómo podemos pedirle que nos ayude? ¿Por qué es prudente confiar en Jesús para la salvación?

El consejo de Pablo para mantenerse en el camino:

1. Recuerda las cosas más importantes
2. Aprende de las personas adecuadas
3. Encuentra sabiduría en la Biblia.

**Charla con Dios:** Agradece a Dios por darnos Su Palabra, la fuente de la verdad para la salvación y la vida piadosa. Pídele al Espíritu Santo que traiga comprensión.





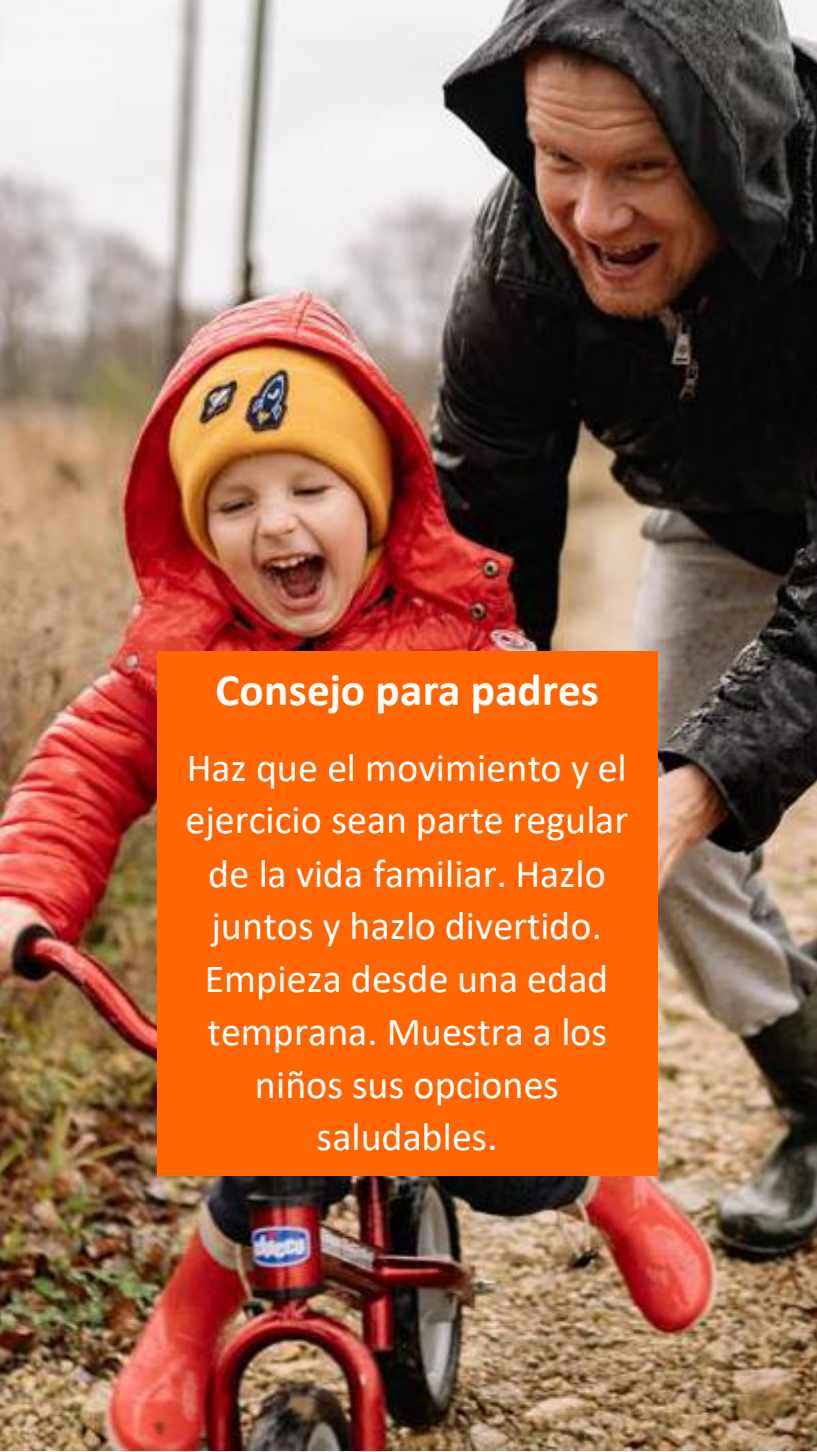
## Memoria de secuencia

Todos se enfrentan a un líder que piensa en tres o más movimientos de entrenamiento diferentes en una secuencia (por ejemplo, Saltos de tijeras, estocadas, trotar). El líder demuestra la secuencia de movimientos y los otros imitan la rutina en el orden correcto lo más rápido posible. Quien sea el primero en completar la secuencia correctamente se convierte en el siguiente líder.



<https://youtu.be/376umOLNpsxk>

***Ve más difícil:*** incluye más movimientos en la secuencia.



## Consejo para padres

Haz que el movimiento y el ejercicio sean parte regular de la vida familiar. Hazlo juntos y hazlo divertido. Empieza desde una edad temprana. Muestra a los niños sus opciones saludables.

# 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](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)