La carrera definitiva — Semana 8



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Desarrolla tu carácter!

www.family.fit



	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Colosenses 3:12	Ponte la bondad y la compasión	Ponte la humildad y la dulzura	Ponte la paciencia
Calentamiento físico	Perro de la basura	Toques de mano	Muévete al compás de la música
Muévete	Patinadores de velocidad lento	Patinadores de velocidad	Patinadores de velocidad de obstáculos
Desafío	Carrera de patinadores de velocidad	20, 15, 10, 5	Desafío global de patinadores de velocidad
Explorar	Lee el verso y ponte dos camisetas	Vuelve a leer la competición de lucha contra versículos y brazos	Vuelve a leer el verso y poner un cronómetro
Jugar	Hormigas en un tronco	Robar el nido	Paseo familiar

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 etiquete 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.

<u>HAZ CLIC AQUÍ</u> para actualizar tu puntuación familiar cada semana.

<u>HAZ CLIC AQUÍ</u> 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

Perro de la basura

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todo el mundo salta dos rondas y cambia de lugar, así que todo el mundo puede saltar.



https://youtu.be/jglSsNnFVys

Descansar y conversar.

Describe a alguien que dirías que es muy amable.

Profundizar: ¿En qué se diferencia la compasión de la bondad? Da un ejemplo.



Muévete

Patinadores de velocidad lento



Practique patinadores de velocidad para desarrollar la fuerza de las piernas y el abdomen. Dobla y toca la rodilla con la mano opuesta (una repetición). Comienza lentamente y aumenta la velocidad y haz que los movimientos sean fluidos.

Haz seis. Descansa y haz 12. Descansa y haz 18.



https://youtu.be/oothd4lrmxg

Ir más fácil: Disminuir el número de repeticiones.



Desafío

Carrera de patinadores de velocidad



Cuenta cuántos patinadores de velocidad puedes hacer en 60 segundos.

Descansen 60 segundos.

Luego párate en una línea (cuerda) y salta de estas maneras:

- 20 hacia adelante/atrás
- 20 de lado a lado

Completa dos rondas.

Haz más rondas.



Explorar

Ponte la bondad y la compasión

Lee Colosenses 3:12 de la Biblia.

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

En esta carta, Pablo da a los creyentes una sabiduría muy práctica y valiosa sobre cómo vivir para Cristo en comunidad con los demás. Cualidades atractivas como la bondad y la humildad que provienen de Jesús. Tenemos que ponérnolas como ropa.

Pasaje bíblico — Colosenses 3:12 (NIV)

Por lo tanto, como pueblo elegido de Dios, santo y querido, vístanse de compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia. ¿Qué nos dice este versículo sobre cómo nos ve Dios?

Somos elegidos, santos y amados. Dios nos ha diferenciado para vivir y comportarnos como lo hizo Jesús y crecer cada vez más como Él cada día. Desarrollar el carácter de Jesús es como ponerse ropa.

Ponte dos prendas de vestir (de bondad y compasión) mientras hablas de cómo podría ser esto para cada uno de ustedes esta semana.

Puede ser difícil mostrar estas cualidades, pero afortunadamente contamos con la ayuda de Jesús cada día.

Plática con Dios: Piensa en las personas que necesitan conocer la compasión y la bondad de Dios hoy. Dibuja dos camisetas y etiquetarlas COMPASIÓN and BONDAD. Anota los nombres de la gente. Ora por ellos ahora.



Jugar

Hormigas en un tronco

Todo el mundo se encuentra en un 'tronco' (una línea, una pared baja o un banco). El objetivo es invertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Fije un cronometro.



https://youtu.be/l1pHjfxleEc

Reflexionar: ¿Qué te ayudó a tener éxito?





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 suyas.

¿Cuántos toques puede hacer en 60 segundos?



https://youtu.be/tT9ATt9fLxE

Descansar y conversar.

Habla de momentos en los que necesitas ser gentil.

Profundizar: Encuentra ejemplos de personas famosas que mostraron humildad o gentileza.



Muévete

Patinadores de velocidad



Practicar patinadores de velocidad. Cada vez que el pie se adelanta, trata de alcanzarlo y tocarlo con la mano opuesta. Comienza lentamente y luego aumenta la velocidad y la fluidez.

Haz 10. Descansa y haz 20. Descansa otra vez y haga 30.



https://youtu.be/oothd4lrmxg

Ir más difícil: Aumente el número de repeticiones a 40, 50 o 60.



Desafío

20, 15, 10 y 5



Comience con 'dame cinco', luego haga:

- 20 saltos de tijera
- 15 estocadas
- 10 flexiones
- 5 sentadillas

Termine «dando la mano el uno al otro - high fives».

Haga tres series sin descanso entre ellos.

Ve más fácil: Haz 10, 8, 6 y 4.



_____ Explorar

Ponte la humildad y la dulzura

Lee Colosenses 3:12.

¿Eres bueno escuchando los consejos de tus padres, amigos o entrenadores?

Escuchar a otros para aprender de ellos demuestra que estamos creciendo en humildad, en lugar de pensar que lo sabemos todo.

Ponte la ropa que llevaste para la primera sesión y añade dos piezas más para «humildad» y «suavidad». Celebra una competición de lucha de brazos familiares. Hablar juntos sobre formas de alzar la voz que demuestran humildad y gentileza. Esto está siendo silenciosamente fuerte.

Lee sobre navegar y Lawrence Lemieux.

Charla con Dios: Cada persona dibuja una foto de sí misma. Colócalos juntos y escribe las cinco palabras de Colosenses 3:12 alrededor de tu familia. Mientras añades color a tu foto, oren el uno por el otro.

Navegación

El marinero canadiense, Lawrence Lemieux, compitió en una carrera de vela en los Juegos Olímpicos de 1988 en Corea del Sur cuando los mares se pusieron muy duros. Lemieux estaba al frente de la carrera con otro barco cuando vio que uno de sus competidores se había volcado y estaba en peligro de ahogarse. Cambió de rumbo, ayudó a rescatar a los marineros y luego reanudó la carrera. Le costó tiempo. No pudo ganar una medalla y cruzó la línea de meta en el 11º lugar. Al poner a los demás en primer lugar, perdió la carrera, pero mostró los mejores atributos de un atleta. Eligió compasión y amabilidad en lugar de ganar.

Los funcionarios dijeron: «Por su deportividad, sacrificio y coraje, encarna todo lo correcto con el ideal olímpico».



https://youtu.be/MS6DcLP7WDc

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

¿Cómo puede desarrollarse su familia en esta área?





Jugar

Robar el nido

Coloca varias bolas o pares de calcetines por persona en un recipiente en el medio. Debe estar a la misma distancia de todos los jugadores. Cada persona también tiene un "nido" (pequeño contenedor) delante de ellos. Establece un temporizador durante cinco minutos.

A la indicación todos corren hacia el medio y agarran un objeto para su nido. Continúa hasta que todo el "tesoro" se haya ido. Los jugadores pueden robar un objeto a la vez de los nidos del otro, pero no pueden defender el suyo propio. La persona que tiene más «tesoro» en su nido al final de dos minutos gana.



https://youtu.be/S1900Dh8hEw

Reflexionar: ¿Qué cualidades aporta este juego en los jugadores?





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.

¿Qué es lo que te cuesta esperar?

Profundizar: ¿Cuándo has visto a un deportista mostrar paciencia?



Muévete

Patinadores de velocidad de obstáculos



Hacer patinadores de velocidad con un objeto como una cuerda o libro en el suelo que tienes que pisar. Hacer que los patinadores de velocidad sean suaves y luego aumentar la velocidad.

Haz 20. Descansa y haz 20 mas.

Hacer tres series.



https://youtu.be/KdLp2OmhRIs

Ve más difícil: Haz más rondas o hazlas más rápido.



Desafío global

Desafío global de patinadores de velocidad

¿Cuántos patinadores de velocidad puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantos patinadores de velocidad 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 ?



Explorar

Ponte la paciencia

Ponte tus cuatro prendas de vestir y añade una más.

Lee Colosenses 3:12.

Establece un temporizador durante 1 minuto y espera en silencio mientras piensas en las veces que tú o tus amigos han pasado por desafíos que ponen a prueba tu paciencia. Habla de estos tiempos.

¿Algo ayudó? ¿Qué aprendiste? Si bien pueden surgir sentimientos de frustración, también son oportunidades para aprender lecciones de la vida.

Plática con Dios: Todos necesitamos paciencia. Ora y pide ayuda a Dios para crecer en esta área.



Jugar

Paseo familiar

¿Hay algún lugar al que hayas querido ir y explorar en familia? Si puedes, paseen juntos y mientras vayas hablando de lo que has aprendido esta semana. ¿Qué virtud es más difícil de seguir para ti? ¿Cuál es la más fácil? Elige una en la que quieras trabajar esta semana. Recoge una roca o algo de la naturaleza que te recordará tu paseo juntos.



Sé un buen modelo para pasar tiempo al aire libre para tus hijos. Plantar verduras en un jardín juntos. Mantén un desierto local libre de basura. Sal a pasear regularmente y observa cómo cambian las estaciones.



MÁS INFORMACIÓN

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

Encuéntranos en las redes sociales:







Encuentra todos los vídeos de family.fit en el canal family.fit YouTube®



Cinco Pasos de family.fit



Video promocional

MÁS INFORMACIÓN

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