

La carrera definitiva — Semana 9



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Ama y perdona a otros!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

**Colosenses
3:13-14**

**Sopórtense el
uno con el
otro**

**Perdona como
Dios perdonó**

**El amor trae
unidad**



**Calentamiento
físico**

**Círculos con
brazos y
figuras con el
cuerpo**

**Etiqueta(toque)
de rodilla**

**Relevo
Burpee**



Muévete

Estocadas

**Estocadas
lentas y
profundas**

**Estocadas
con peso**



Desafío

**Gire la
botella.**

**Desafío de
plancha y
estocada**

**Reto de
estocada
global**



Explorar

**Lee el
versículo y
levanta a la
gente del
suelo**

**Vuelve a leer el
verso, dibújate
y reflexiona**

**Vuelve a leer
verso y
correr
conectado
como familia**



Jugar

Pagarlo

Robar el nido

**Máquina
humana**

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

Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos de brazo: Pararse en un círculo y juntos completar 15 de cada movimiento de brazo. Pequeños círculos hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas del cuerpo: Acostarse boca abajo, brazos arriba y palmas frente a la otra. Mueve tus brazos como las manos de un reloj en cada formación.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Descansar y conversar.

Comparte cómo te sientes cuando alguien está impaciente contigo.

Profundizar: *¿Con quién te cuesta ser paciente? ¿Qué hacen que sea difícil soportarlos?*



Estocadas de parejas



Párate recto con las manos en las caderas.
Avanza con una pierna y baja las caderas
hasta que la rodilla delantera esté doblada a
90 grados. Alterna las piernas

Practicar estocadas en parejas uno frente al
otro. Inicia lentamente y con cuidado.
Realiza tres rondas de 10 repeticiones con
una pausa de 30 segundos entre cada
ronda.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Ir más difícil: Aumenta el número de
repeticiones.



Gire la botella

Escribe etiquetas para los seis movimientos siguientes, (una por tarjeta) colocándolas en un círculo. Una persona gira una botella y hace el movimiento al que apunte la botella. Toca al siguiente miembro de la familia.

Reto: Lograr 100 movimientos en familia.

- 5 estocadas
- 5 sentadillas
- 5 burpees
- 5 patinadores de velocidad
- 5 supermans
- 10 saltos de montaña



<https://youtu.be/jIN3vU6NmeE>

Ve más difícil: Aumenta el número total de movimientos a 150 o 200.



Sopórtense el uno con el otro

Lee Colosenses 3:13-14 de la Biblia.

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

Pablo desafía a los creyentes de Jesús a vivir de manera diferente. Vamos a «soportarnos los unos con los otros». Esto describe la paciencia que necesitamos con los demás cuando nos fallan o nos perjudican. Todos cometemos errores todos los días y todos necesitamos perdón. Todos tenemos que perdonar a los demás también. El perdón está en el corazón del amor y la unidad.

Pasaje bíblico — Colosenses 3:13-14

Sopórtense los unos con los otros y perdónense unos a otros si alguno de ustedes tiene una queja contra alguien.

Perdona como el Señor te perdonó, y sobre todas estas virtudes, pon amor, que los une a todos en perfecta unidad.

Cada persona es levantada del suelo por el resto de la familia empezando por la persona más pequeña y trabajando para la más grande.

¿Qué se siente al soportar el peso de los demás? ¿Qué significa soportarse el uno con el otro?

Todos tenemos que soportar los fracasos de quienes nos rodean y también tienen que soportar nuestros fracasos.

¿Qué actitudes necesitas fomentar para soportar bien a los demás?

Plática con Dios: Ora por los demás de tu familia. Ora para que puedas soportar sus errores y fracasos con gracia. Da las gracias por cada persona.



DÍA 1

Jugar

Pagarlo

Párate frente a un compañero. Una persona es «A» y la otra «B». El jugador A toca el jugador B (por ejemplo, un toque de hombro). El jugador B repite esa acción de nuevo a A y añade una segunda acción (por ejemplo, un toque de hombro y un toque de cabeza). Continúa añadiendo acciones hasta que un jugador no recuerde correctamente la secuencia.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Reflexión:

¿Fue difícil o fácil de hacer?

¿Cómo es esto la falta de perdón?

A photograph of a woman and two children sitting on a dark wooden floor. The woman, on the left, is wearing a light blue sweater and has her hair tied back. She is looking down at a white bowl filled with fruit (apples and banana slices) on the floor. Two children are sitting to her right; one is wearing a green floral shirt and the other a white shirt. They are both looking at the bowl. In the background, there is a large window with a black frame and a white diamond-patterned mesh. The text "Consejo de salud para vivir mucho tiempo" is overlaid in white on an orange rectangular background in the center of the image.

**Consejo de salud para
vivir mucho tiempo**

Come despacio.



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. Cambia de pareja e inténtalo de nuevo.

Ahora ve más lejos y trata de tocar las rodillas de todos los demás mientras proteges las tuyas.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

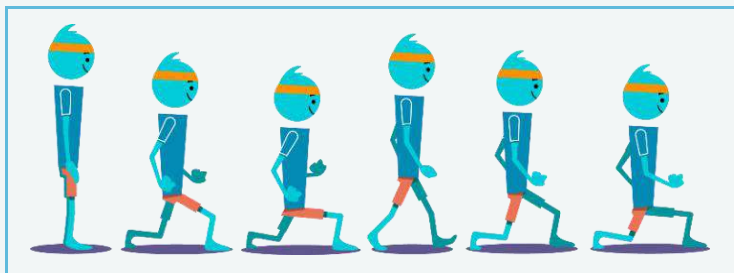
Descansar y conversar.

¿Qué se siente al pedir perdón?

Profundizar: *¿Qué se siente al ser perdonado cuando has hecho daño a alguien?*



Estocadas lentas y profundas



Practica la estocada lenta. Concéntrate en el tempo.

Avanza con una pierna y cuenta hasta cinco mientras bajas lentamente las caderas hasta que la rodilla de la espalda toque el suelo. Levántate rápido. Repite con la otra pierna. ¡Se una tortuga, no un conejo!

Repite cinco veces por pierna.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Ve más fácil: Cuenta hasta tres a medida que bajas la rodilla al suelo.



Desafío de plancha y estocada



Trabaja con un compañero. Mientras una persona está en posición de tablón, la otra hace estocadas. Cambia de lugar después de 10 estocadas en cada pierna.

Haz cuatro series.

Ve más fácil: haz cinco estocadas en cada pierna.

Ve más duro: Añade pesas a tus estocadas.



Perdona como Dios perdonó

Lee Colosenses 3:13-14.

¿Qué es el perdón?

Cada persona dibuja su imagen en una hoja de papel con tres flechas para recordarles estas preguntas:

- 1) una flecha que apunta lejos de ti — ¿Hay alguien con quien tenga que disculparme?
- 2) una flecha apuntando hacia ti — ¿Hay alguien a quien debo perdonar?
- 3) una flecha apuntando hacia arriba — ¿Hay algo por lo que necesito que Dios me perdone?

Reflexiona sobre estas preguntas y comparte un ejemplo de cada una de ellas juntos.

Lee sobre el equipo ruandés de voleibol sentado.

Plática con Dios: Toma tu papel y pasa un tiempo caminando y hablando con Dios al respecto.

Voleibol sentado

¿Cómo pasas de enemigos a compañeros de equipo?

El equipo ruandés de voleibol sentado compitió en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Aunque no ganaron un partido, demostraron el increíble poder del perdón y el amor dentro de su equipo.

En la década de 1990, Ruanda sufrió una terrible guerra civil entre dos tribus, los tutsis y los hutus. Dos jugadores de voleibol del equipo paralímpico de 2012, Dominique Bizimana y Jean Rukondo, habían perdido piernas debido a las minas terrestres durante la guerra civil. Uno era hutu y el otro tutsi. Tenían buenas razones para odiarse mutuamente, pero se convirtieron en compañeros de equipo y amigos. Ayudaron a unir a todo su equipo.

Reconstruyeron sus vidas porque podían perdonar y aceptar el perdón.

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

¿Cómo puede tu familia llevar el perdón al siguiente nivel?





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 con más “tesoro” en su nido al final de cinco minutos gana.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

A woman with grey hair tied back in a ponytail with a blue scrunchie is sitting on a balcony. She is wearing a light blue long-sleeved shirt and is looking down at a red apple she is holding. To her right, a young child with dark hair is also sitting on the balcony, holding a piece of apple. In the foreground, there is a white bowl filled with several red apples and apple slices. The balcony has a black metal railing with a diamond pattern. The background shows a view of greenery outside.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Come despacio. Los expertos sugieren que comerá menos y se sentirá mejor si disminuye la velocidad de comer y masticar cada bocado más.

Calentamiento físico



Relevo Burpee



Establece un curso de unos 10 metros de largo.

Haz este relevo en pares. Una persona en cada pareja hace una vuelta del curso haciendo una secuencia de burpees y saltos largos mientras que la otra persona hace un superman en la línea de salida.

Etiquetar(tocar) e intercambie lugares.

Haga de cuatro a seis vueltas cada una.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

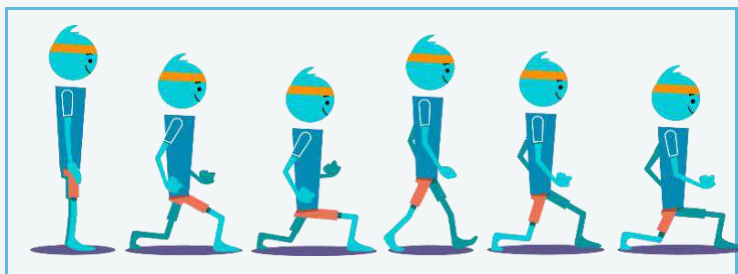
Descansar y conversar.

¿Cuál es tu tiempo familiar favorito?

Profundizar: *¿Dónde ves que el amor trabaja en tu familia?*



Estocadas con peso



Añade peso a la estocada. Usa una mochila con un libro o sostén botellas de agua en tus manos. Piensa de forma creativa para encontrar los pesos de talla adecuados para cada persona. Recuerda mantener la técnica adecuada.

Completa dos series de 10 repeticiones.
Descansa 30 segundos entre series.

Ve más duro: haz más sets o lleva más peso.

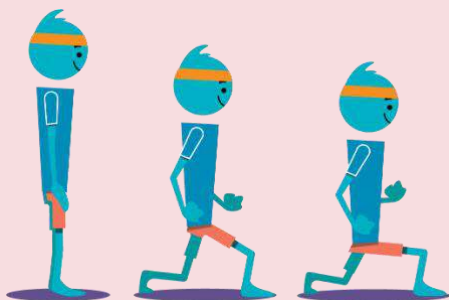


DÍA 3

Desafío global

Reto de estocada global

¿Cuántas estocadas puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantas estocadas 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 ?



El amor trae unidad

Lee Colosenses 3:13-14.

Tómense de la mano en círculo y haz un curso por tu casa yendo a todas las habitaciones. Tómense el tiempo ustedes mismos. Mantente conectado en todo momento.

¿Ha sido fácil? ¿Por qué sí o por qué no?

La unidad puede ser difícil. Si queremos vivir bien el uno con el otro, necesitamos que el perdón fluya libremente en todas nuestras relaciones. Esta es una forma importante de mostrar amor. Y el amor es la forma más rápida de unir a la gente.

¿Cómo pueden crecer en amor como familia?

Plática con Dios: ¿A quién puedes mostrar más amor hoy? Pídele a Dios que te dé la fuerza para amarlos incluso si son difíciles de amar y te han agraviado.



Máquina humana

Como familia, decide sobre una máquina que quieras construir usando solo tus cuerpos (podría ser un automóvil, un avión o cualquier cosa que tenga partes móviles). Cada persona debe ser una parte móvil de la máquina. Tendrás que mudarte y trabajar juntos en familia.

¿Fue difícil de hacer? ¿Qué ha sido difícil? Cuando cada miembro hizo su movimiento, ¿funcionaba la máquina?

¡Diviértanse! Si no funciona, detente y habla sobre cómo puede hacer que funcione mejor.

Echa un vistazo a este nuevo vídeo con una familia haciendo un refrigerador.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>

A woman with dark hair and bangs, wearing a white short-sleeved shirt and a grey apron, is smiling and looking down at a cutting board. A young girl with dark hair in a bun, wearing a blue and white striped shirt, is also smiling and looking down at a pot on the stove. They are in a kitchen with white cabinets and a wooden countertop. There are various kitchen items visible, including a green kettle, a knife block, and a plate of yellow food.

Consejo para padres

Hagan que las comidas sean importantes ocasiones familiares en las que se valora la comida y las relaciones. Conviértelo en un lugar de buenas conversaciones e historias divertidas. Permite que los niños también tomen la iniciativa en los temas de conversación.

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](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/c/familyfit)



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