

La carrera definitiva — Semana 12



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Corre hasta el final!**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

2 Timoteo  
4:7-8

Corre hasta el  
final

Conoce tu  
recompensa

Comparte la  
experiencia



Calentamiento  
físico

Calentamiento  
de esquinas

Caída al suelo

Perro de la  
basura



Muévete

Escaladores de  
montaña

Escaladores  
de montaña  
retorcidos

Toque de  
escaladores  
de montaña



Desafío

¿Quién es más  
rápido?

Final de  
family.fit

Desafío  
mundial de  
escalador de  
montaña



Explorar

Lee los versos  
y ejecuta una  
carrera de  
obstáculos

Vuelve a leer  
versos y  
hacer una  
corona

Vuelve a leer  
versos y  
escribe notas  
de aliento



Jugar

¿Qué sabes?

La línea más  
larga

Búsqueda del  
tesoro

# 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

## Calentamiento de esquinas



Marca las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévete por la habitación al siguiente número. Hacerlo dos veces.

1. 10 saltos de tijera
2. Correr 10 veces en el mismo lugar
3. 10 saltos de montaña
4. 10 sentadillas



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

Descansar y conversar.

¿Qué carrera o competición te encantaría ganar?

**Profundizar:** ¿Qué lecciones aprendes de una carrera, ya sea que ganes o pierdas?



## Escaladores de montaña



Pon las manos y los pies en el suelo y mantén todo tu cuerpo recto como una tabla. Mueve una rodilla hacia el frente - buscando los codos, luego mueve el pie hacia atrás a la posición inicial. Repite con la otra pierna.

Haz 30 repeticiones. Aumentar la velocidad y la fluidez.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Ve más duro: Completa dos rondas.***



## ¿Quién es más rápido?



Mide el tiempo total que tarda cada persona en completar 10 de cada uno de los siguientes movimientos:

- 10 saltos de montaña
- 10 abdominales
- 10 flexiones
- 10 estocadas

Después de cada 10 movimientos, toca para que la siguiente persona se haga cargo.

***Ve más fácil:*** haz cinco de cada movimiento.

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





## Corre hasta el final

Lee 2 Timoteo 4:7-8 de la Biblia.

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

Mirando hacia atrás en su vida, Pablo confía en que ha hecho lo que Dios le ha pedido. Ahora espera recibir su recompensa celestial. Nuestro aliento viene de saber que nosotros también podemos recibir esta recompensa si mantenemos la fe a lo largo de nuestra propia «raza».

### **Pasaje bíblico — 2 Timoteo 4:7-8**

He luchado una buena pelea, he terminado la carrera, he mantenido la fe. Ahora me espera la corona de justicia, que el Señor, el Juez justo, me otorgará

ese día, y no solo a mí, sino también a todos los que han anhelado su aparición.

Establece una carrera de obstáculos en su hogar, jardín o espacio público utilizando artículos cotidianos. Después de que cada uno haya tenido un turno, hable sobre qué partes le resultó fácil o más difícil y por qué.

Darse consejos unos a otros sobre cómo mejorar. Ve otra vez y mira a ver si puede aplicar lo que aprendió.

¿Qué crees que Pablo aprendió sobre su vida «carrera» manteniendo la fe?

¿Por qué mantener la fe sería importante en nuestra carrera de vida?

**Plática con Dios:** Ora por la ayuda de Dios para mantener la fe y terminar la carrera.



## ¿Qué sabes?

Dale a todos un bolígrafo y papel.

Juega tres rondas. Da tantas respuestas como puedas en 45 segundos por cada ronda:

1. Diferentes deportes
2. Cosas que puedes encontrar en una competición deportiva
3. Cosas que sabes de Dios

Comparte tus respuestas.

El ganador es la persona con las respuestas más correctas.

### ***Reflexionar:***

*¿Qué ronda fue más fácil? ¿Por qué?*

*¿Qué descubriste de Dios?*



**Consejo de salud para  
vivir mucho tiempo**

Mantén tu mente activa  
aprendiendo cosas nuevas.



## 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.

¿Por qué le gusta ganar a la gente?

**Profundizar:** *¿Cuál es el mejor premio que le podrías dar a alguien?*



## Escaladores de montaña retorcidos

Realiza 10 escaladores de montaña «retorcidos». Intenta alcanzar la rodilla derecha hacia el brazo izquierdo y luego la rodilla izquierda hacia el brazo derecho. Comienza lentamente, luego aumenta la velocidad y la fluidez.

Hacer tres series.

***Ve más difícil:** Aumenta el número de rondas o haz los escaladores de montaña más rápido.*



## final de family.fit



¡Complete la temporada con un desafío que incluye todo lo que hemos aprendido!

En pares completar estos movimientos lo más rápido posible, pero con una buena técnica:

- 20 segundos de planchas y superman
- 20 burpees, dips, patinadores de velocidad, estocadas, flexiones, abdominales, escaladores, sentadillas.

Hacer tres series.

¡No se olvides usar un temporizador!

Compara tu puntuación con la temporada pasada.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Conoce tu recompensa

Lee 2 Timoteo 4:7-8 otra vez.

Usa artículos domésticos para hacer una corona. ¿Qué crees que significa la palabra «rectitud»? Busca una definición.

¿Por qué crees que es una recompensa por la que Pablo está entusiasmado? Habla sobre lo que Pablo podría haber hecho para merecer esa recompensa.

Coloca tu corona en algún lugar de tu casa para recordarte las recompensas que Dios nos da cuando «mantenemos la fe».

Lee acerca de Niel Louw y Elliot Mujaji.

**Plática con Dios:** Ora para que el trabajo en equipo, la comunicación, el aliento y la profundización de la fe sean las recompensas que buscamos dentro de nuestros hogares y familias.



# Los sprints

*¡Puede haber más de un ganador! Niel Louw y Elliot Mujaji fueron competidores en los 100 metros. Competieron en los Juegos Paralímpicos de Sídney de 2000 porque ambos habían sufrido amputaciones de brazo en accidentes eléctricos cuando eran más jóvenes. A medida que reconstruyeron sus vidas, se convirtieron en buenos velocistas y se levantaron en la competencia internacional. Niel entró en la competencia como el favorito pero en los calambres en las piernas tuvo un calambre en las piernas, llegó último en su carrera y se perdió la final. Elliot corrió su hit y ganó. Estuvo en tercer lugar para la final. La final fue un final fotográfico, pero Elliot triunfó como el velocista T46 más rápido del mundo.*

*Lo más sorprendente, sin embargo, es que, si bien éstas fueron carreras importantes y que definían la vida en la competición más dura del mundo, ambos hombres consideraron que el mayor premio aún*

*estaba por llegar. Ambos serán ganadores en la mayor carrera de la vida, terminando con la eternidad con Dios como premio.*



<https://youtu.be/qYVYLb10ELc>

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

*¿Qué puede aprender tu familia de esto?*





## La línea más larga

Haz dos equipos. Espera dos minutos para que todos recolecten 10 objetos (ropa, libros, zapatos, etc.). Cada equipo tiene que hacer la línea más larga que pueda con sus objetos. Los objetos deben tocarse de extremo a extremo. ¿Qué equipo puede hacer la línea más larga?

¿Puedes ir aún más lejos? ¿Qué más puedes usar para alargar tu línea sin correr para reunir más objetos? ¡Se creativo!



<https://youtu.be/s3cqVXHWRIw>



## Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Mantén tu mente activa. Sigue aprendiendo cosas nuevas: nuevos deportes, nuevas ideas, nuevas habilidades. Lee ampliamente. Aprende formal o informalmente. Sé intencional y comparte lo que estás aprendiendo.

# 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>

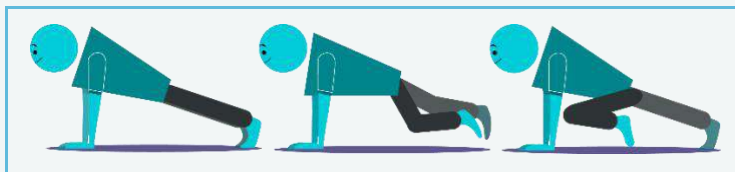
Descansar y conversar.

¿Cuál es tu recuerdo favorito para compartir con otras personas?

***Profundizar:*** *¿Por qué los humanos necesitan compartir lo que hemos hecho o dónde hemos estado con los demás?*



## Toques de Escaladores de Montaña



Haz 10 escaladores de montaña y toca a la siguiente persona para darle el turno. Continúa hasta que hayas completado 100 como familia.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Ve más fácil:*** Haz cinco y luego toca a la siguiente persona.

# Desafío global

## Desafío mundial de montañismo

¿Cuántos escaladores de montaña puede hacer tu familia en 90 segundos?



Cada miembro de la familia hace tantos escaladores como pueda 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 ?**



## Comparte tu experiencia

Lee 2 Timoteo 4:7-8.

¿Por qué es importante que Pablo nos recuerde que su recompensa celestial también está disponible para nosotros?

En tarjetas, notas adhesivas o papeles, escribe algunas frases simples de aliento, un verso de las Escrituras o una experiencia de fe que te gustaría compartir con alguien. Entregar a un vecino o amigo.

**Plática con Dios:** Ora por oportunidades para compartir experiencias de fe y buenas noticias con otros miembros de tu comunidad. Ora para que sean abiertos y dispuestos a escuchar y que se impacten positivamente como resultado.

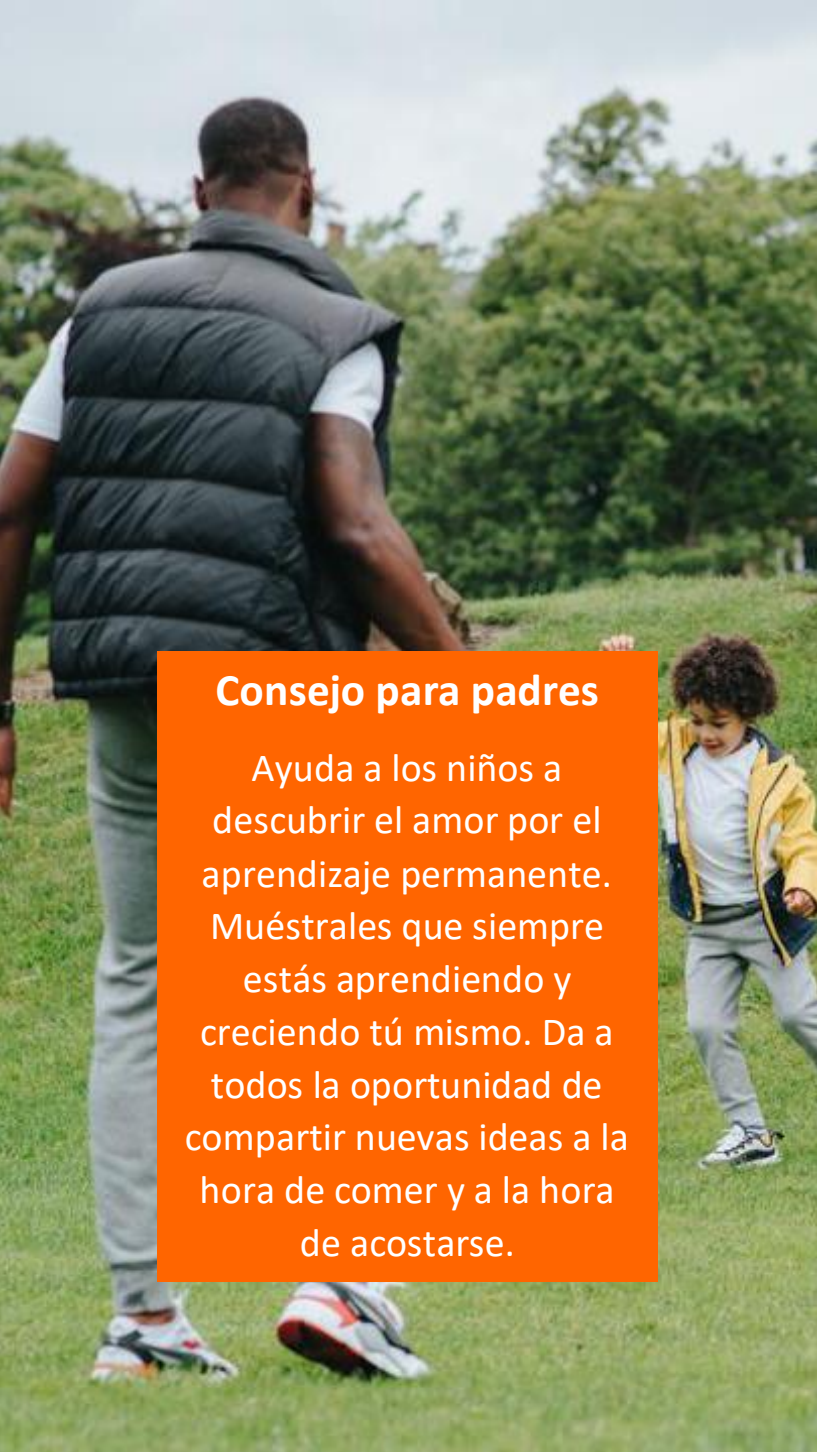




## Búsqueda del tesoro

Divide el versículo bíblico de esta semana, 2 Timoteo 4:7-8, en seis partes y escribe cada parte en un papel diferente.

Una persona esconde los papeles en la casa o en el patio. El resto de la familia corre para encontrar los periódicos. Combina los papeles para hacer el verso y decirlo juntos.



## Consejo para padres

Ayuda a los niños a descubrir el amor por el aprendizaje permanente. Muéstrales que siempre estás aprendiendo y creciendo tú mismo. Da a todos la oportunidad de compartir nuevas ideas a la hora de comer y a la hora de acostarse.

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

Gracias.

El equipo de family.fit



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