

La carrera definitiva — Semana 13



familia.ejercicio físico.fe.diversión



**Semana de Celebración
Fin de temporada**

www.family.fit



Esta semana: **Celebración**

¡Felicitaciones!

Ha terminado una temporada de family.fit!

Esperamos que puedas ver cambios en tu familia. Tal vez estés más saludable y en mejor condición física. Tal vez tengas una mente más positiva y estés mejor conectado a otros. Tal vez has tenido un progreso como familia hacia el perdón, la comunicación, la bondad o la valentía.

¡Celebremos lo que Dios está haciendo!

Si puedes, únete a otras familias. Vamos a combinar la aptitud, la fe, la diversión y la comida, y celebrar antes de comenzar otra temporada de familia.fit.



Ideas de Celebración

Reúnete con tu familia. Mira estas ideas y llega a un plan para celebrar el final de una temporada de family.fit.

Diseña el evento adaptable a su situación actual. Intenta conectarte de forma creativa.

Incluye estos elementos:

1. Familias en su comunidad
2. Ejercicio físico
3. Diversión
4. Fe
5. Comida

Elije ideas de las siguientes páginas para empezar.

Para iniciar

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.

1. Otras Familias

Invita a otras familias

Piensa en otras familias con las que puedas reunirte para celebrar. Podrían ser personas que han hecho family.fit o personas que podrían iniciar contigo la próxima temporada.

Si no pueden reunirse físicamente, conéctate a través de Zoom® o Skype® o fuera de tus ventanas.

Ora por ellos

Ora por las otras familias a las que invites. Invita a alguien que esté aislado o a personas mayores. ¡Les encantaría ser parte de su familia para la celebración!



Hacer invitaciones

Haz invitaciones de forma divertida. Podría hacer un mensaje divertido a través de un vídeo. Podrías dibujar o escribir una tarjeta de invitación. Podrías darle un desafío a la otra familia.



2. Ejercicio Físico

Elige algunos ejercicios

Echa un vistazo a las últimas 12 semanas de la aptitud física y elige tres desafíos diferentes que puedas hacer con otras familias.

Aquí tienes algunas ideas para iniciar:



Corriendo en lava caliente

Calentamiento de espejo

Carrera de obstáculos



Crear un desafío

Cada familia que ha hecho family.fit puede crear un desafío para mostrárselo a las otras familias. Usa al menos dos movimientos en el desafío.

Diseña una competencia

Acepta uno de los desafíos y háganlo competitivo. Podrían ser niños compitiendo con padres o los hombres con las mujeres. Podría ser familia contra familia. ¡Piensa lo que funcionaría mejor y sería divertido de hacer!



3. Diversión



Decoraciones

Elije un lugar para su celebración. Podría ser un parque, su casa o un salón. Ahora haz que parezca divertido y especial. ¡Se creativo!

Juegos divertidos y deportivos

Planifica algunos juegos divertidos que todos conozcan y que les gusten a todos. Por ejemplo, frisbee, fútbol, cricket o perseguir a alguien.

Elige un juego de family.fit

Piensa en las últimas 12 semanas y elige algunos juegos que involucren a todos. Aquí tienes algunas ideas para iniciar:



Agarra la cola

Construye una carrera de torres

Tenis de mesa en todo el mundo



4. Fe

Comparte cómo ha mejorado

Comparte con otras familias cómo tu familia ha mejorado y cambiado en los últimos meses. ¿Qué cosas positivas están sucediendo? ¿Qué has aprendido?

Usando la Biblia juntos

Elije un tema que realmente le ayudó a tu familia. Lee esta escritura de nuevo y completa algunas de las actividades y preguntas con otras familias.

Veán juntos un video de Max7

Mira uno de estos vídeos y conversen sobre los temas (ver Max7.org):



Jesús alimenta a los 5000

El hijo pródigo: la historia de un levantador de pesas

Parábola de los sabios y tontos constructores



5. Comida

Cada familia trae algún tipo de comida

Cada familia trae una de sus comidas favoritas para compartir con las otras familias. Si no pueden reunirse, comparta una receta favorita con otras familias.

Preparar alimentos saludables juntos

Encuentra recetas sencillas de algunos alimentos y bebidas saludables para que puedan prepararlas juntos.

Por ejemplo:

- Haz una bebida con fruta fresca
- Haz un bocadillo saludable

Cocinen alguna comida juntos

Haz una barbacoa (parrillada, asado), haz un tamal u otra comida casera en donde las familias colaboran trayendo algún ingrediente para cocinar juntos.



MÁS INFORMACIÓN

Web y Videos

Encuentra todas las sesiones en el [sitio web de family.fit](http://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/family.fit)



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