

La carrera definitiva — Semana 1
¡La vida es como una carrera!

family.fit *fast*

7 minutos para ayudar a crecer tu
familia.ejercicio físico.fe.diversión



www.family.fit

¡Es tan fácil!

Reúne a la familia durante 7 minutos:

	 Actívense <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Caída al suelo	Leer y discutir Hechos 20:24
DÍA 2	Carrera de obstáculos con carretilla	Leer y discutir Hechos 20:24
DÍA 3	Desafío global de abdominales	Leer y discutir 1 Corintios 9:24

El apóstol Pablo dice que una vida de servir a Jesús es como competir en una carrera. Pablo está en esta carrera. De hecho, todos los seguidores de Jesús están en la misma carrera. Podemos aprender mucho acerca de seguir a Jesús pensando en la vida como una carrera larga — una maratón. Se encuentra en la Biblia en **Hechos 20:24** y **1 Corintios 9:24** .

¡Es fácil! No hay equipo especial. ¡Sólo una sensación de diversión y una mente abierta!



Más información al final del folleto. Lee los términos y condiciones.

Novedades de la temporada 5



Nueva competencia global family.fit

¿Puede su 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.



DÍA 1

Actívense



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 hablar



Corre por el bien de los demás

- *Habla de algunas de las carreras en las que has competido.*

Lee Hechos 20:24.

Encuentra un espacio para correr carreras de tres pies. Párense en pares uno al lado del otro. Cada par utiliza un trapo o medias para atar sus piernas interiores juntas. ¡Ahora corran!

- *¿Qué tan importante era pensar en tu compañero mientras dirigías tu carrera?*
- *¿Cuál fue la tarea principal de Pablo en la vida?*

Pablo consideraba las cosas de la vida como nada comparado con ayudar a otros a conocer las buenas nuevas de Jesús.

Plática con Dios: Toma tus trapos o medias y ayúdense unos a otros a atar todas sus manos juntas. Da gracias a Dios por darte la oportunidad de dirigir la carrera de la vida juntos como familia.

DÍA 2

Actívense



Carrera de obstáculos con carretilla

Armar una pista de obstáculos que incluye algunos giros. Trabajar en parejas para moverse por el camino en una carrera con carretillas. Toma el tiempo de cada equipo. Intercambien lugares y háganlo de nuevo.



<https://youtu.be/BXHVBV1ySeQ8>

Descansar y hablar



Corre la carrera hasta la meta

- *Habla de un momento en que te diste por vencido y no terminaste algo. ¿Por qué sucedió esto?*

Lee Hechos 20:24.

¿Cuánto tiempo puedes aguantar la respiración? Cada persona estima un tiempo y se turna para tratar de alcanzar su objetivo. El resto de la familia aplaude durante el intento. ¡Mantente a salvo!

- *¿Se hizo más difícil más cerca del tiempo de la meta?*
- *¿Qué hace que la carrera sea difícil a veces? ¿Qué puede detenernos o retrasarnos en la carrera?*

Lee sobre el maratón y John Akhwari.

Plática con Dios: Mientras tu familia está corriendo en la carrera esta semana, habla sobre oportunidades para compartir la historia de Jesús con otros. Oren juntos para que Dios les dé la audacia y la confianza.



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.

Descansar y hablar



Corre para ganar el premio

- *¿Cómo es que saber que habrá un premio cambia la forma en que corres en una carrera?*

Lee 1 Corintios 9:24.

- ¿Cómo es tu vida como una carrera larga?
- ¿Qué te ayuda a correr la carrera?

La carrera de la vida es diferente de otras carreras. No hay un solo ganador. Todos aquellos que siguen corriendo y terminan la carrera, ganan el premio de la aprobación de Dios y la vida eterna. Por lo tanto, debemos persistir en correr la carrera de la vida y terminar bien.

Plática con Dios: Piensa en tu comunidad local. ¿Quién necesita esperanza ahora mismo? Haz un plan para “correr” junto a esta persona. Ora por ellos juntos.

El maratón

En los Juegos Olímpicos de México de 1968, John Stephen Akhwari de Tanzania comenzó bien el maratón de 42 kilómetros. A mitad de camino cayó fuertemente y se dislocó la rodilla y el hombro. ¿Se detuvo y se dio por vencido? No, seguía corriendo, aunque no pudo ganar la carrera. Corrió cuando el sol se puso y el curso se oscureció. Corrió solo. Caminó cuando ya no podía correr. Corrió después de que los ganadores habían recibido sus medallas. Corrió hacia el estadio y cruzó la línea de meta mientras los pocos espectadores restantes aplaudieron. Corrió para terminar la carrera.

Después de la carrera se le preguntó por qué seguía corriendo cuando no tenía ninguna posibilidad de ganar. Él respondió: «Mi país no me envió 5000 millas para empezar la carrera, me enviaron 5000 millas para terminarla».



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

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

¿Cómo puede su familia mostrar valor y perseverancia como John Stephen Akhwari?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Hechos 20:24](#) y [1 Corintios 9:24](#) (NVI).

Pasajes bíblicos — (NVI)

Hechos 20:24

Sin embargo, considero que mi vida no vale nada para mí; mi único objetivo es terminar la carrera y completar la tarea que el Señor Jesús me ha dado: la tarea de testificar la buena nueva de la gracia de Dios.

1 Corintios 9:24

¿No sabes que en una carrera todos los corredores corren, pero sólo uno obtiene el premio? Corre de tal manera que consiga el premio.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Coma muchas verduras todos los días. Los expertos sugieren tener cinco o más porciones (puñados) cada día.



MÁS INFORMACIÓN

Esperamos que haya disfrutado del *family.fit* breve . Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo. ¡Es gratis!

Encontrarás sesiones de family.fit completas en el sitio web <https://family.fit>. Compártelo con otros.

Encuentra vídeos en el [canal de YouTube® de family.fit](#)

Encuétranos en las redes sociales:



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



TÉRMINOS Y CONDICIONES

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.



family.ft

