

La carrera definitiva — Semana 2
¡Entrena para tu 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	Toque de hombro de oso	Lee y discute 1 Corintios 9:25-26
DÍA 2	Los escaladores de montaña toca	Lee y discute 1 Corintios 9:25-26
DÍA 3	Desafío mundial de montañismo	Lee y discute 1 Corintios 9:25-26

Pablo continúa enseñándonos sobre la vida utilizando la metáfora de un atleta. ¡Esta semana se trata de entrenar! No deberíamos pasar la vida sin rumbo, sino empezar a entrenar para ganar el premio al final de la carrera.

Se encuentra en la Biblia en **1 Corintios 9:25-26**.

¡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 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.



DÍA 1

Actívense



Toque de hombro de oso

Ponerse de rodillas frente a un compañero. Intenta tocar el hombro de tu pareja con la mano mientras mantienes la posición de «oso». Juega hasta que alguien alcance 11 golpes de hombro.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Descansar y hablar



Entrena para tu carrera

- *¿Cuándo te entrenaste duro para algo? ¿Cómo fue?*

Lee 1 Corintios 9:25-26.

Los seguidores de Jesús están corriendo en una carrera llamada «vida».

- *¿Por qué es importante entrenar en una carrera?*

Trabajar juntos para elaborar una lista de formas que nos ayudan a entrenarnos como seguidores de Jesús. Escribe cada uno de ellos en trozos de papel separados y extiéndelos por tu casa/patio en un diseño de curso. Tómate turnos para ejecutar el curso llamando cada «camino» a medida que lo pasas por encima.

Plática con Dios: Muévete al trozo de papel donde necesitas mejorar tu entrenamiento. Entra en la posición inicial de la carrera y pasa un tiempo pidiéndole a Dios que te ayude a crecer en esto. Dirijan el curso juntos para terminar.

DÍA 2

Actívense



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>

Descansar y hablar



El entrenamiento requiere disciplina

- *En una escala del 1 al 10, califica de qué tan bien completas las tareas con las que te comprometes.*

Lee 1 Corintios 9:25-26.

Haz algunas acciones y recita los versos juntos.

- *¿Qué se siente al no tener rumbo?*
- *¿Qué ayuda a que el entrenamiento sea eficaz?*

El entrenamiento requiere disciplina. Alentarse mutuamente ayuda.

Crea un «grito de guerra» familiar que destaque tu compromiso de entrenar duro para Jesús.

Lee sobre los sprints y Wilma Rudolph.

Plática con Dios: Reúnanse en un grupo familiar, recita tu grito de guerra y luego oren por el otro para que crezcan en compromiso y disciplina.

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.

Descansar y hablar



Entrena para el premio eterno

- *¿Qué premio significa más para ti? ¿Por qué?*

Lee 1 Corintios 9:25-26. Incluye acciones.

- *¿Cuál es el premio del que habla Pablo que durará para siempre?*

Cada persona piensa en «seguir la estrategia de entrenamiento de Jesús» durante los próximos 7 días. Por ejemplo, ora cada mañana. Escríbelo en un gráfico.

Descubre quién puede hacer la estrategia todos los días.

Planifica un premio para cada persona.

Plática con Dios: Piensa en las personas que conoces que luchan por ser seguidoras de Jesús. Párate en círculo con las manos derechas una encima de la otra en el centro mientras rezas por cada persona. Cuando la mano superior golpee la pila, grita AMEN.

Los sprints

Wilma Rudolph fue una velocista campeona que entrenó duro para superar cada obstáculo que enfrentó.

Nació prematuramente en una familia afroamericana en la década de 1940. Con 20 hermanos y hermanas, había pocos recursos para ayudarla a convertirse en una campeona. De niña contrajo poliomielitis y tuvo que usar aparatos ortopédicos para las piernas. Sin embargo, ella tenía una determinación increíble. Sorprendiendo a los médicos, superó la polio a los 12 años y comenzó a caminar de nuevo. Para fortalecerse, ella se ocupó del atletismo. Sorprendentemente, ocho años después, fue a los Juegos Olímpicos de Verano de 1960 en Roma y ganó tres medallas de oro.

Wilma demostró que mantener su mente centrada en el premio es una gran motivación para entrenar. «¡El triunfo no se puede lograr sin la lucha!» ella dijo.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

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

¿Qué puede aprender tu familia de esto?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [1 Corintios 9:25-26](#) (NIV).

Pasaje bíblico — 1 Corintios 9:25-26 (NVI)

Todos los que compiten en los juegos entran en un entrenamiento estricto. Lo hacen para obtener una corona que no durará, pero lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre. Por lo tanto, no corro como alguien corriendo sin rumbo; no lucho como un boxeador golpeando el aire.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Camina tanto como sea posible. Programa caminar en tú día normal. ¿De qué formas creativas puedes hacerlo? No siempre tomes el coche o el autobús.



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

