

La carrera definitiva — Semana 3
¡Corre con tu equipo!

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	Lee y discute 1 Corintios 12:12
DÍA 2	Paseo de confianza	Lee y discute 1 Corintios 12:12
DÍA 3	Desafío global de sentadillas	Lee y discute 1 Corintios 12:12

En este verso, y en el pasaje en el que se encuentra, Pablo nos recuerda que todos tenemos diferentes dones y habilidades para servir a un cuerpo: un equipo. Pablo utiliza nuestra familiaridad con nuestros cuerpos para mostrar cuán importantes somos el uno para el otro. ¡Realizamos la carrera de la vida en equipo!

Se encuentra en la Biblia en **1 Corintios 12:12**.

¡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



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



Un solo cuerpo, muchas partes

- *Hablar de un momento en que la habilidad de otra persona fue de gran ayuda para ti.*

Lee **1 Corintios 12:12**.

Recoje el equipo y los ingredientes necesarios para hacer un pastel que disfrute la familia. Ponlos sobre tu mesa y reúnete.

Pablo nos dice que el «Equipo Jesús» está formado por muchos miembros diferentes con diferentes dones.

Tómense turnos para guardar uno de los artículos y describir uno de sus talentos o habilidades.

- *¿Por qué es importante que todos traigamos talentos y habilidades diferentes al equipo?*

Plática con Dios: Escribe cada uno de los talentos que has nombrado en trozos de papel individuales. Añádelos todos a un contenedor. Gracias a Dios por los talentos de los demás.

DÍA 2

Actívense



Paseo de confianza

Trabajen en parejas. Una persona tiene los ojos vendados mientras la otra da instrucciones para llegar a una meta. Pon algunos obstáculos para que sea más desafiante. Si es posible, háglo afuera. Intercambia roles después de algún tiempo.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

Descansar y hablar



Necesitamos al equipo

- *¿Cuáles son algunas actividades que no se pueden hacer solas?*

Lee **1 Corintios 12:12**.

En una hoja grande de papel, dibuja una imagen de un cuerpo humano (traza alrededor de un niño pequeño). Habla sobre cómo las diferentes partes del cuerpo forman un equipo.

- *¿Qué pasaría con el cuerpo si una parte no funcionara? (por ejemplo, piernas, manos, orejas)*
- *¿Por qué necesita el cuerpo cada parte?*

Lee sobre el fútbol ciego y cómo los jugadores trabajan hábilmente como equipo.

Plática con Dios: Ora para que los regalos de cada persona se puedan utilizar bien en la familia.



Desafío Global

Desafío global de sentadillas

- *¿Cuántas sentadillas puede hacer tu familia en 90 segundos?*

Cada miembro de la familia hace tantas sentadillas 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.

Descansar y hablar



Somos un gran equipo

- *¿Quién te ayuda a crecer en tu vida y fe?*

Lee **1 Corintios 12:12**.

- *¿Puedes nombrar a algunas personas del pasado que han servido fielmente a Jesús?*

Formamos parte de un equipo que ha seguido a Jesús durante miles de años. Es un gran equipo.

- *¿Cuál es una de las razones más importantes por las que eres seguidor de Jesús hoy?*

Plática con Dios: Únete unas tiras de papel estrechas para hacer una tira larga. Tómense turnos para dibujar una figura de palo, conectada a la figura anterior y escriban los nombres de las personas pasadas y presentes. Mientras escribes y dibujas, da gracias a Dios por cada persona.

Fútbol ciego

El fútbol ciego es un juego como el futsal con cinco jugadores en cada equipo. Está diseñado para atletas con discapacidad visual. Los jugadores usan los ojos vendados (excepto el portero), por lo que todos juegan el juego con total ceguera. Forma parte de los Juegos Paralímpicos (Juegos Olímpicos «Paralelos»).

Es uno de los deportes de equipo más increíbles que hay que ver. Se juega con tanta velocidad y precisión que es difícil creer que los jugadores no puedan ver la pelota. La multitud debe permanecer en silencio para que los jugadores puedan oír la diminuta campana de la pelota para localizarla. Cada equipo debe comunicarse muy bien entre sí para saber dónde se encuentran los demás miembros del equipo.

Brasil ha sido el campeón en los últimos acontecimientos.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

¿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 12:12 \(NIV\)](#).

Pasaje bíblico — 1 Corintios 12:12 (NIV)

Así como un cuerpo, aunque uno, tiene muchas partes, pero todas sus muchas partes forman un solo cuerpo, lo mismo sucede con Cristo.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Perdónanos unos a otros diariamente. No llesves el resentimiento y la ira a la cama contigo. Intenta arreglar las relaciones que lastiman de forma rápida y sincera. Pide la ayuda de Dios.



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

