

La carrera definitiva — Semana 5
¡Presiona hacia el objetivo!

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	Desafío juegos	Lee y discute Filipenses 3:12-14
DÍA 2	Escalones	Lee y discute Filipenses 3:12-14
DÍA 3	Desafío burpee global	Lee y discute Filipenses 3:12-14

El objetivo principal de Pablo en la vida es conocer realmente a Cristo, experimentar el poder de Cristo en su vida y parecerse más a Él. Pablo sabe que todavía no ha alcanzado su objetivo, pero como un atleta en una carrera, está decidido a seguir corriendo hacia la meta. Al igual que Pablo, nosotros también debemos seguir adelante hacia el objetivo.

Esto se encuentra en la Biblia en [Filipenses 3:12-14](#).

¡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



Desafío juegos

Todo el mundo se acuesta boca abajo a través de una línea. Una persona grita el nombre de un deporte, por ejemplo, baloncesto. Todo el mundo corre hacia el otro lado de la habitación y finge rebotar una pelota mientras van, y luego se acuesta de nuevo. Turnos para llamar a un deporte. ¡Se creativo!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

Descansar y hablar



Sigue adelante

- *¿Cuándo fue la última vez que sentiste deseos de darte por vencido, pero decidiste seguir adelante?*

Lee Filipenses 3:12-14.

Intenta configurar temporizadores para las cosas que te gusta hacer rápidamente durante todo el día. Por ejemplo, establece un temporizador de 2 minutos para cepillarte los dientes y establece un temporizador de 15 minutos para «sin tecnología» a la hora de cenar.

- *¿Fue difícil continuar hasta que se apagó el temporizador?*
- *¿Cuáles son algunos de tus pequeños objetivos en la vida?*
- *¿Por qué es importante tener metas pequeñas alineadas con tu gran objetivo en la vida?*

Plática con Dios: Ora para que, como Pablo, recuerdes que aún no has llegado, pero necesitas seguir adelante en la carrera de la vida.

DÍA 2

Actívense



Escalones

Trabaja en equipo para ir de un lado a otro de la habitación parándote solo en dos «peldaño». Un «peldaño» podría ser una toalla, una camiseta, una alfombrilla, una almohada u otra cosa. Evita tocar el suelo ayudándose mutuamente a equilibrarse.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

Descansar y hablar



No mires hacia atrás

- *¿Qué éxito o fracaso de tu vida recuerdas de vez en cuando?*

Lee Filipenses 3:12-14.

Juntos escriben una lista de algunas de las cosas que podrían impedir o distraer a los seguidores de Jesús correr la carrera. Luego, toma el papel y tíralo a la basura.

- *¿Por qué Pablo mira hacia adelante en lugar de mirar hacia atrás?*

Lee sobre la mesa de tenis y Josephine Medina.

Plática con Dios: ¿Tiene su familia una historia de éxito o fracaso en su historia? Ora para que no te sientas tentado a descansar en éxitos pasados ni te desanimas por los fracasos del pasado mientras corres la carrera.



Desafío Global

Desafío burpee global

- *¿Cuántos burpees puede hacer tu familia en 90 segundos?*

Cada miembro de la familia hace tantos burpees 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



Céntrate en la línea de meta

- *¿Qué recompensa te han prometido por terminar una tarea difícil?*

Lee [Filipenses 3:12-14](#).

En una larga tira de papel, escribe lo que Jesús promete darnos si lo seguimos siguiendo hasta el final.

- *¿Por qué centrarnos en la línea de meta nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos?*

Convierte este trozo de papel en una línea de meta y pasa por él como familia para recordar seguir centrándonos en nuestro mayor objetivo en la vida.

Plática con Dios: Ora para que la ayuda de Dios sea un ejemplo para otros de presionar «hacia el objetivo de ganar el premio por el que Dios nos ha llamado».

Tenis de mesa

Josephine Medina contrajo la poliomielitis cuando era niña lo que afectó el crecimiento de sus piernas. Su padre, que compitió por su equipo nacional, la inspiró para aprender tenis de mesa. Se volvió tan buena en el juego que ella también fue seleccionada para la selección nacional. Sin embargo, más tarde le dijeron que no podía competir porque tenía una discapacidad. Su pasión y determinación por el juego se mantuvieron fuertes. Ella se negó a renunciar a su objetivo. Continuó jugando al tenis de mesa y se unió al equipo paralímpico, ganando finalmente una medalla de bronce en Río de Janeiro en 2016.

«Solo quiero demostrar que la discapacidad no es un obstáculo para alcanzar tus objetivos. Es solo un instrumento para alcanzar el éxito en tu vida».



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

¿Cómo puede aprender tu familia de Josephine?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [Filipenses 3:12-14](#).

Pasaje bíblico — Filipenses 3:12-14

No es que ya haya obtenido todo esto, o que ya haya llegado a mi objetivo, pero sigo presionando para apoderarme de aquello por lo que Cristo Jesús se apoderó de mí. Hermanos y hermanas, todavía no me considero haberme apoderado de ello. Pero una cosa que hago: olvidar lo que hay detrás y esforzándome hacia lo que está por delante, continúo hacia el objetivo de ganar el premio por el que Dios me ha llamado hacia el cielo en Cristo Jesús.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Toma buenas decisiones para el medio ambiente. Intenta reducir el uso de plásticos.

Desecha cuidadosamente los residuos plásticos para que no se convierta en un problema medioambiental para nuestros hijos. Por sí solos no podemos solucionar todos los problemas globales, pero cada uno puede hacer algo local.



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

