

La carrera definitiva — Semana 10
¡La carrera es una batalla!

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	Relevo de flexiones	Lee y discute -1 Timoteo 6:11-12
DÍA 2	Carrera de obstáculos	Lee y discute -1 Timoteo 6:11-12
DÍA 3	Desafío global de flexiones	Lee y discute -1 Timoteo 6:11-12

Estas palabras las escribe el apóstol Pablo en una carta dirigida a su buen amigo y alumno, Timoteo. Timoteo es mucho más joven que Pablo. Juntos habían viajado y servido a muchos creyentes en diferentes ciudades. Pablo busca todas las oportunidades de dar consejos y enseñar a Timoteo cómo vivir una vida piadosa.

Se encuentra en la Biblia en [1 Timoteo 6:11-12](#).

¡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



Relevo de flexiones

Divide en dos equipos y párate en lados opuestos de la sala. Pon 21 objetos en el medio.

Los miembros de cada equipo se turnan para correr al centro, hacer cinco flexiones, recoger un objeto y correr para etiquetar (tocar) a la siguiente persona. Continúa hasta que se recojan todos los objetos. ¿Qué equipo recogió más?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Descansar y hablar



Huye de lo que es malo

- *¿Corres más rápido cuando algo te persigue o cuando estás persiguiendo algo?*

Lee 1 Timoteo 6:11-12.

Contiene una lista de cosas por las que debemos esforzarnos. ¿Puedes nombrar sus opuestos?

A menudo subestimamos el mal y pensamos que podemos resistirnos fácilmente, pero nos enreda. Es una pelea. Por eso Pablo nos anima a huir siempre de lo que es malo. ¿De qué necesitas huir de hoy?

Charla con Dios: Escribe una lista personal de maldad del que debes huir. Ora para que Dios te dé fuerza y sabiduría.

DÍA 2

Actívense



Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utiliza el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar sobre el camino o la alfombra, etc.). ¡Se creativo! Toma turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Toma el tiempo a cada persona.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Descansar y hablar



Perseguir lo que es bueno

- *Comparte lo que más quieres lograr en la vida.*

Lee 1 Timoteo 6:11-12.

Organiza una pequeña búsqueda del tesoro. Un adulto esconde un par de pistas sencillas que llevan al resto de la familia al «tesoro».

- *¿Cuál es el tesoro que Pablo nos llama a perseguir?*

Perseguir esto es una «buena lucha de la fe». Requiere concentración, disciplina y esfuerzo constante.

- *¿Por qué vale la pena hacer de estas cosas tu persecución de toda la vida?*

Lee sobre el judo en Japón.

Charla con Dios: Dibuja a tu familia. Pídele a Dios que te ayude a perseguir la justicia, la piedad, la fe, el amor, la resistencia y la dulzura.

Desafío Global

Desafío global de flexiones

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

Cada miembro de la familia hace tantas flexiones 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



Aferrarte a la eternidad

- *¿Cómo te imaginas en 10 años? ¿Qué vas a hacer?*

Lee 1 Timoteo 6:11-12.

¿Alguna vez te has imaginado cómo será la eternidad? No tiene principio ni fin... ¡es perfecto!

- *¿Por qué nos pide Pablo que nos aferremos a la eternidad como un salvavidas? Más que eso, para luchar por ello. ¿Qué hace que la eternidad sea tan valiosa?*

Charla con Dios: ¿Con quién te gustaría pasar la eternidad? Piensa en todos aquellos de los que no quieres separarte. Reúne una piedra o un botón para cada uno y ora por ellos por su nombre.

Judo

El judo es un deporte combativo en el que dos atletas compiten entre sí para hacer que su oponente ceda. Fue inventado en Japón en 1882 y, como era de esperar, Japón es la nación más exitosa en judo. Han ganado más medallas que cualquier otro país. ¿Por qué han tenido tanto éxito?

Los estudiantes japoneses de judo comienzan jóvenes y aprenden los movimientos básicos de judo de un maestro. Luego practican esos movimientos miles de veces mientras los perfeccionan. Los mejores olímpicos siguen practicando los movimientos básicos para que se vuelvan automáticos en un concurso de lucha. El movimiento de mayor puntuación se denomina «ippon» en el que un oponente se ve forzado a la espalda.

Siguen la idea de «repetición a la perfección». «El espíritu del judo y el espíritu de Japón son similares. Están conectados».



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

¿Dónde necesita tu familia practicar la repetición?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [1 Timoteo 6:11-12](#) (NIV).

Pasaje bíblico — 1 Timoteo 6:11-12 (NIV)

Pero tú, hombre de Dios, huyes de todo esto y persigue la justicia, la piedad, la fe, el amor, la resistencia y la dulzura. Lucha contra la buena lucha de la fe. Aprovecha la vida eterna a la que te llamaron cuando hiciste tu buena confesión en presencia de muchos testigos.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Sé asertivo pero no agresivo. Expresa tus ideas sin humillar a los demás. Mantente positivo. Evita acusar o burlar mutuamente.



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

