

La carrera definitiva — Semana 12

¡Corre hasta el final!

family.fit
fast

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



www.family.fit

¡Es tan fácil!

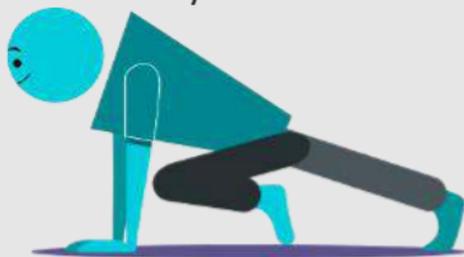
Reúne a la familia durante 7 minutos:

	 Actívense <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Calentamiento de esquinas	Lee y discute 2 Timoteo 4:7-8
DÍA 2	La línea más larga	Lee y discute 2 Timoteo 4:7-8
DÍA 3	Desafío mundial de montañismo	Lee y discute 2 Timoteo 4:7-8

Mirando hacia atrás en su vida, Pablo confía en que ha hecho lo que Dios le ha pedido. Ahora espera recibir su recompensa celestial. Nuestro aliento viene de saber que nosotros también podemos recibir esta recompensa si mantenemos la fe a lo largo de nuestra propia «raza».

Se encuentra en la Biblia en 2 Timoteo 4:7-8.

¡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



Calentamiento de esquinas

Marca las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévete por la habitación al siguiente número. Haz dos rondas. 10 saltos, 10 corriendo in situ, 10 escaladores de montaña, 10 sentadillas.



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Descansar y hablar



Corre hasta el final

- *¿Qué carrera o competición te encantaría ganar?*

Lee 2 Timoteo 4:7-8.

Establece una carrera de obstáculos en su hogar, jardín o espacio público utilizando artículos cotidianos.

Después de que cada uno haya tenido un turno, hable sobre qué partes le resultó fácil o más difícil y por qué. Darse consejos unos a otros sobre cómo mejorar. Ve otra vez y mira a ver si puede aplicar lo que aprendió.

- *¿Qué crees que Pablo aprendió sobre su vida «carrera» manteniendo la fe?*
- *¿Por qué mantener la fe sería importante en nuestra carrera de vida?*

Plática con Dios: Ora por la ayuda de Dios para mantener la fe y terminar la carrera.

DÍA 2

Actívense



La línea más larga

Haz dos equipos. Espera dos minutos para que todos recolecten 10 objetos (ropa, libros, zapatos, etc.). Cada equipo tiene que hacer la línea más larga que pueda con sus objetos. Los objetos deben tocarse de extremo a extremo. ¿Qué equipo puede hacer la línea más larga?



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

Descansar y hablar



Conoce tu recompensa

- *¿Cuál es el mejor premio que le podrías dar a alguien?*

Lee 2 Timoteo 4:7-8.

Usa artículos domésticos para hacer una corona. ¿Qué crees que significa la palabra «rectitud»? Busca una definición.

- *¿Por qué crees que es una recompensa por la que Pablo está entusiasmado? Habla sobre lo que Pablo podría haber hecho para merecer esa recompensa.*

Lee acerca de Niel Louw y Elliot Mujaji.

Plática con Dios: Ora para que el trabajo en equipo, la comunicación, el aliento y la profundización de la fe sean las recompensas que buscamos dentro de nuestros hogares y familias.



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



Corre para ganar el premio

- *¿Cuál es tu recuerdo favorito para compartir con otras personas?*

Lee 2 Timoteo 4:7-8.

- ¿Por qué es importante que Pablo nos recuerde que su recompensa celestial también está disponible para nosotros?

En tarjetas, notas adhesivas o papeles, escribe algunas frases simples de aliento, un verso de las Escrituras o una experiencia de fe que te gustaría compartir con alguien. Entregar a un vecino o amigo.

Plática con Dios: Ora por oportunidades para compartir experiencias de fe y buenas noticias con otros miembros de tu comunidad. Pídeles que estén abiertos y dispuestos a escuchar y que se impacten positivamente como resultado.

Los sprints

¡Puede haber más de un ganador! Niel Louw y Elliot Mujaji fueron competidores en los 100 metros. Competieron en los Juegos Paralímpicos de Sídney de 2000 porque ambos habían sufrido amputaciones de brazo en accidentes eléctricos cuando eran más jóvenes. A medida que reconstruyeron sus vidas, se convirtieron en buenos velocistas y se levantaron en la competencia internacional. Niel entró en la competencia como el favorito pero en los calambres en las piernas tuvo un calambre en las piernas, llegó último en su carrera y se perdió la final. Elliot corrió su hit y ganó. Estuvo en tercer lugar para la final. La final fue un final fotográfico pero Elliot triunfó como el velocista T46 más rápido del mundo.

Lo más sorprendente, sin embargo, es que, si bien éstas fueron carreras importantes y que definían la vida en la competición más dura del mundo, ambos hombres consideraron que el mayor premio aún estaba por llegar. Ambos serán ganadores en la mayor carrera de la vida, terminando con la eternidad con Dios como premio.



<https://youtu.be/qYVYLbIOELc>

¿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 gratuita en línea aquí en [2 Timoteo 4:7-8](#).

Pasaje bíblico — 2 Timoteo 4:7-8

He luchado una buena pelea, he terminado la carrera, he mantenido la fe. Ahora me espera la corona de justicia, que el Señor, el Juez justo, me otorgará ese día, y no solo a mí, sino también a todos los que han anhelado su aparición.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Mantén tu mente activa. Sigue aprendiendo cosas nuevas: nuevos deportes, nuevas ideas, nuevas habilidades. Lee ampliamente. Aprende formal o informalmente. Sé intencional y comparte lo que estás aprendiendo.



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

