

! *Entrenamiento del día* !

[ 21 de septiembre ]

**Objetivo:** El crossfit, así la obra misionera, tiene objetivos muy elevados que debemos alcanzar. Pero hay algo en común, y es que siempre debemos mantenernos activos y no perder nuestra preparación, en uno hay que mantenernos en forma y en el otro hay que llegar a la patria celestial.

- I. **Introducción.** El crossfit consiste en realizar un programa de ejercicios (flexiones, tracción, etc.), en un tiempo determinado y con un número definido de veces. Este conocimiento tiene como principio mantener intacta la motivación de los deportistas a largo plazo. De la misma forma debemos mantenernos activos en la obra que Dios nos ha encomendado en esta tierra y un día llegar al cielo. Hoy tomaremos la estructura del crossfit, que consta de 4 puntos principales, y así prepararnos en la obra misionera.
  - a. Momento de alabanza: Himno # 500 "Hazme tu siervo", Himno # 349 "Gran gozo hay en mi alma hoy".
  - b. Honores e ideales de la SJA.
  - c. Bienvenida creativa: Pedir a 4 jóvenes que lean el significado de los cuatro puntos principales de la estructura del crossfit (Calentamiento: ejercicio para evitar lesiones. Técnica fuerza A: ejercicio para desarrollar fuerza, técnica y potencia. Parte B: momento más intenso del entrenamiento que aumenta la capacidad respiratoria. Y elongación: estiramiento final de los músculos utilizados). Después de leer los cuatro puntos principales, abrir un cartel con la palabra **BIENVENIDO** y así introducir el programa.
  - d. Canto tema: Himno # 613 "Hoy nos toca trabajar".
  - e. Lectura bíblica: Deuteronomio 31:8.
  - f. Momentum de oración: Pida a alguien que haga una solicitud audible e inmediatamente oren por esa solicitud, lean un versículo o canten un corito específicamente por esa petición. Después escuchen otra petición y hagan lo mismo así sucesivamente. Será una forma diferente de orar por cada necesidad y tratarla de forma específica.
  - g. Participación especial (cantos, poesías, cuadros, etc.).
- II. **Evaluando y motivando a la iglesia.**
  - a. Descubre el nivel de tu entrenamiento de esta semana. Pase de lista.
  - b. Desafío: Te invito para que tu preparación en el crossfit misionero sea día a día



estudiando la Palabra de Dios, pero no lo hagas de forma individual, invita a otros a unirse a tu entrenamiento espiritual y así estar listo para los desafíos venideros.

- c. Anuncios: De la manera más atrayente, anunciar eventos, planes, etc. de la SJA. Como sugerencia, previamente se puede hacer un video con los anuncios, o un power point.

### III. Desarrollo del programa.

- a. a. Misión RETO. Toma tu teléfono en este momento y envía el texto bíblico de Deuteronomio 31:8 a un amigo o conocido que esté pasando por una necesidad.
- b. Participación especial. (Este puede ser un canto acorde con el tema, una poesía, o una dramatización, se sugiere que vaya acorde con el tema que se está abordando).
- c. Conexión bíblica. (Realizarla de una manera dinámica y creativa).
- d. Dinámica bíblica. Material: lápiz y papel. Cada participante deberá responder en el mismo orden a todas las preguntas que realice el líder en la primera sección de preguntas. Una vez que todos hayan respondido, el líder comenzará a hacer las preguntas de la segunda sección, y todos los participantes deberán responder con lo que habían anotado previamente. Lo interesante es ver cómo las respuestas no tienen ninguna relación con lo que el líder pregunta.

#### Primera sección

1. Nombre bíblico
2. Ciudad bíblica
3. Edad cualquiera
4. Pueblo, tribu, nación
5. Virtud
6. Libro de la Biblia
7. Mal habito
8. Personaje bíblico

#### Segunda sección

1. Cual sería tu nombre en los tiempos bíblicos
2. En qué ciudad hubieras vivido en tiempo bíblicos
3. Cuánto tiempo hubieras vivido en esos tiempos
4. Lugar donde encontrar a tu compañer@ de vida
5. A qué personaje bíblico te parecerías
6. En dónde encontrarías tu historia de vida
7. Por qué serías condenado
8. Con quién te gustaría encontrarte en el cielo

- e. Testimonio o entrevista: Videollamada con un hermano, misionero, pastor, etc., que haya experimentado un cambio en su vida y que cuente su testimonio de conversión o reportaje alusivo al tema.

- f. Tema.

**Introducción:** Durante cuarenta años, el pueblo de Dios viajó por el desierto. Esto no estaba en los planes originales de Dios, pero debido a la dureza de sus corazones, el Señor permitió que atravesaran este largo peregrinaje. A pesar de su rebelión, Dios nunca los abandonó y siempre los protegió de peligros inusuales hasta que llegaron a los límites de

la tierra prometida. Aquí, Dios cumplió sus promesas tal como las había prometido. Esto nos demuestra que podemos confiar plenamente en Dios.

**Desarrollo:** Después de proteger y guiar a su pueblo en el desierto, Dios les permitió finalmente llegar a la tierra prometida, Canaán (Éxodo 33:1). Estaban al otro lado del río Jordán, asombrados por las bendiciones que encontraron en esta tierra. Ahora podían ver con sus propios ojos lo que los espías, especialmente Josué y Caleb, habían informado años atrás. Como menciona Éxodo 33:3, era una tierra que realmente fluía leche y miel. En esta hermosa tierra, encontrarían todo lo que necesitaban, en marcado contraste con su tiempo de esclavitud en Egipto.

Sin embargo, en medio de su alegría, experimentarían una tristeza inesperada. ¿Por qué? Moisés, el hombre que lideró al pueblo de Dios, quien los sacó de Egipto y que había soporado cada rebelión del pueblo, no entraría en la tierra prometida. Este hombre, descrito en la Biblia como "muy manso" (Números 12:3), confió en Dios y siguió sus instrucciones para guiar a la nación hacia su destino. Su destino no estaba en Canaán terrenal, sino en Canaán celestial. A pesar de que pareciera injusto, la recompensa de Moisés estaba en el cielo, y Dios mismo cuidó su cuerpo y lo resucitó después de su muerte.

**Conclusión:** La humildad y mansedumbre de Moisés le permitieron entregar el liderazgo a Josué sin ningún recelo. Dios señalaría el momento en que otro hombre de Dios tomaría su lugar. Aunque no ingresó a Canaán, tuvo el privilegio de dirigir palabras de ánimo y fortaleza enviadas por Dios a aquel que guiaría a Israel a la tierra prometida. Pasar el liderazgo a otra persona puede ser difícil, pero Dios toma las riendas cuando parece que nada tiene sentido.

Las palabras de ánimo de Moisés a Josué, registradas en Deuteronomio 31:7-8: "Y llámame Moisés a Josué, y le dijo en presencia de todo Israel: Esfuérzate y anímate; porque tú entrarás con este pueblo a la tierra que juró Jehová a sus padres que les daría, y tú se la harás heredar. Y Jehová va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desampará; no temas ni te intimides", revelan la confianza de Moisés en que Dios guiaría y protegería al pueblo en Canaán. Josué quedó impactado y animado por estas palabras, ya que sabía que Dios estaría con él en las victorias por venir.

En resumen, este pasaje muestra que Dios siempre guía y protege a su pueblo, cumpliendo sus promesas, incluso en medio de desafíos. No debemos dudar de que Dios siempre cumple sus promesas y que Él guía a su pueblo en su camino hacia la Canaán celestial.



#### **IV. Conclusión (Elongación).**

- a. Despedida de sábado: Lee el Salmo 121.
- b. Canto de despedida de sábado.
- c. Oración final.
- d. Lanzamiento de RETO semanal: Al amigo o conocido que enviaste un mensaje en MISIÓN RETO, hazle una visita o una videollamada durante la semana; en donde lo animes a continuar a pesar de que este pasando por algún incidente no grato, y así mismo suple alguna necesidad que tenga. Recuerda, no lo hagas solo, pide a alguien que te acompañe.

*Elaborado por:*

***Ptr. Darvinelson Vázquez Ramírez***

*Distrito Amatán 2 | Asociación Norte de Chiapas*