



pamilya. kalakasan ng katawan.
pananampalatya. kasayahan



Paano ko madedebelop ang katapangan?

Isang bakuna para sa mga araw na nakahiwalay!
Tulungan ang iyong pamilya na maging malakas at malusog,
manatiling konektado, at lumago sa katangian.



www.family.fit





Paano gawing mahalagang bahagi ang kalakasan ng katawan sa buhay ng iyong pamilya:

Gawin itong masaya

- Maging masigla ng magkasama
- Maglaro
- Isama ang lahat sa sambahayan
- Pumasok sa loob at labas
- Maging malikhain at gamitin kung ano ang mayroon ka

Mag-eherisyo ng ilang beses sa loob ng isang linggo.

Maghanap ng isang oras na gagana para sa lahat.





Hamunin ang bawa't isa

- Payagan ang iba't-ibang mga antas ng hamon ayon sa kakayahan, laki at edad
- Igalang ang bawat isa
- Makinig na masigasig
- Ibahagi ang **family.fit**! Libre ito.
- Huwag gumawa ng mga ehersisyo na nagdudulot ng sakit o nagpapalala ng umiiral na sakit.
- Huwag magehersisyo kung ikaw ay may sakit. Maghugas ng mga kamay bago at pagkatapos ng **family.fit**.

Itakda ang personal na mga layunin.

Paghambingin ang mga pagbubuti sa iyong personal na makakaya.

MAHALAGANG KASUNDUAN BAGO GAMITIN ANG REKURSONG ITO

Sa pamamagitan ng paggamit ng rekursong ito ikaw ay sumasangayon sa aming mga Tuntunin at Kondisyon <https://family.fit/terms-conditions/> na nakadetalyadong buo sa aming website. Pinamamahalaan nito ang iyong paggamit ng rekursong ito at ang lahat ng nag-eehersiyong kasama mo. Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng nageehersiyong kasama mo ay tanggap ng buo ang mga alituntunin at kondisyon na ito. Kung hindi ka sumasang-ayon sa mga tuntunin at kundisyon na ito o anumang bahagi ng mga tuntunin at kundisyon na ito, hindi mo maaring gamitin ang rekursong ito.



Sa Linggong Ito

Paksa: Ang pagiging matapang

Paano ito gumagana

Bilang pamilya, gawin ang ilang **pisikal na ehersisyo** 3 araw sa isang linggo (*kahit na isang beses ay kapaki-pakinabang!*). Kung maari gawin mo ito nang mas madalas, pagkatapos ay gawin din ang iba pang uri ng ehersisyo – paglalakad, pagjogging, pagsakay, skating, o paglangoy.

Ang bawat linggo ng **family.fit** ay may **tema**. Ang pokus sa linggong ito ay ***kung paano madebelop ang katapangan***. Ang bawat hakbang sa ibaba ay tumutulong sa inyo na tuklasin ang tema ng magkakasama.

Ang bawat sesyon ay isang abentura na may **7 hakbang**.

May **3 pagpipilian** sa bawat hakbang, nagbibigay ng **3 araw** ng programang ehersisyo.

Tandaan na **kahit sino sa sambahayan** ay maaring kumuha ng telepono at manguna sa kakaibang hakbang sa abentura.

Magkasamang magsaya!

7 hakbang ng family.fit



1. Warm-up



2. Mag-usap



3. Gumalaw



4. Hamon



5. Siyasatin



6. Manalangin



7. Maglaro



Step 1 | Warm-up

Simulan igalaw ang buong katawan **5 min**

Gawing ang mga sumusunod na pambuon katawang warm-ups.

DAY
1

Warm-up sa musika

Magpatugtog ng musikang up-tempo at gawin ang mga sumusunod (5 rounds):

- 20 tumatakbo sa lugar
- 5 squats
- 20 high knees running
- 5 to the floor - to the sky

Tingnan ang [Warm-up video](#).

DAY
2

Warm-up sa musika

Gawin ang pareho sa day 1.

DAY
3

Maglinis sabay sa isang kanta

Magpatugtog ng isang paboritong kanta na up-tempo. Habang tumutugtog ang musika, ang lahat ay pumulot ng mga bagay at iligpit ang mga ito- mga laruan, papel, tasa at kalat. Gumalaw nang mabilis at mag-enjoy sa mahirap na gawain sa loob ng 4 na minuto.



Step 2 | Magusap

Magpahinga at simulan ang isang pag-uusap **5 min**

Umupo o tumayo nang magkasama at magsimula ng isang pag-uusap. Narito ang ilang mga katanungan upang makapagsimula ka.

DAY
1

Talakayin

Ano ang nagbibigay takot sa iyo?

Paano mo sinubukan na maging matapang kapag nahaharap sa isang kinatatakutan?

DAY
2

Talakayin

Sabihin ang isang pagkakataon na nakatulong ka sa ibang tao nang sila ay natatakot. O nang may tumulong sa iyo.

Anong pagkakaiba ang nagagawa ng pagiging matapang para sa ibang tao, sa halip na sa iyong sarili?

DAY
3

Talakayin

Saan mo kailangan ang tapang para sa ngayon o sa linggong ito?

Maaari ba kayong mag-isip ng mga paraan upang harapin ito nang magkasama bilang isang pamilya at magkaroon ng tapang na kailangan mo?



Step 3 | Gumalaw

Gumalaw at gawin ang sit-ups **5 min**

Alamin at magsanay ng mga sit-ups upang matulungan ang iyong mga core muscles.

DAY 1

Magsanay ng sit-up

Panoorin ang [Sit-up Video](#).

Magsanay sa pagkilos na ito na may pares.

Magsimula nang marahan at maingat.

DAY 2

Sit-ups at squats

Magsanay ng may pares. Isang tao ang gumagawa ng mga sit-ups at pagkatapos ay mag-tatap sa kapares. Salitan sa pagitan ng 5 sit-ups at 5 squats.

5 rounds.

DAY 3

Subukan ang ibang uri ng mga sit-ups

Tingnan ang mga mas madaling [Nakascale na sit-ups](#).

Magsanay ng magkasama.

- Gawin ang crunch
- Gawin ang mga sit-ups ng may mga kamay



Step 4 | Hamon

Sumulong sa isang hamon sa pamilya **10 min**

Ang paghahamon sa bawat isa ay tumutulong magbigay sa iyo ng lakas.

DAY
1

Hamon sa pamilya

Panooring ang [Family Challenge video](#).

Umupo sa isang bilog na nakaharap sa bawat isa. Gawin ang 50 sit-ups bilang isang pamilya. Ang isang tao ay nagsisimula na gumawa ng mga pag-uulit ng sit-up. Tapikin ang susunod na tao kapag kailangan mo nang pahinga.

Pagkatapos nang 50 sit-ups, tumakbo bilang isang pamilya sa isang marker at pabalik. Tumakbo sa bilis ng pinakamabagal na runner. Pagkatapos ay magsimulang muli sa squats. Gawin ang 3 rounds ng 50.

DAY
2

Color relay

Magkasamang pumili ng isang paboritong kulay. Ang bawat tao ay dapat tumakbo at mangolekta ng 5 piraso ng damit o mga bagay ng kulay na iyon, isang piraso sa bawat pagkakataon at ibalik ito sa starting point. Karera laban sa orasan.

DAY
3

Hamon sa pamilya

Ulitin ang aktibidad mula sa **Day 1** ngunit subukang gumawa ng 5 rounds.



Step 5 | Siyasatin

Siyasatin ng magkasam ang Bibliya **5 min**

Siyasatin ang Tanong sa Buhay- "Paano ko madedebelop ang katapangan?" Basahin ang kuwento mula sa **Markos 4** (susunod na pahina).

DAY 1

Basahin at talakayin nang magkasama

Isipin mong ikaw ay nasa bangka... paano sa tingin mo ang maramdaman mo?

Ano ang naiisip mo tungkol kay Hesus?

Ano ang kinakaharap mo ngayon na nagpaparamdam sa iyo katulad ng mga disipulo?

DAY 2

Basahin muli at talakayin nang magkasama

Ganapin ang kuwento at gumamit ng anumang malapit sa iyo upang matulungan ka.

Kapag ang mga bagay ay nagiging mahirap, kanino ka lumilingon?

Ano sa palagay mo ang sinasabi sa atin ng kwento tungkol kay Hesus?

DAY 3

Basahin muli ang taludtod ng Bibliya

Isulat ang isang sitwasyon kung saan kakailanganin mo ang tapang sa susunod na ilang araw. Lukutin ang papel at ihagis ito sa posibleng pinakamalayong distansya. Habang ginagawa mo ito, maaari kang manalangin at hilingin sa Diyos na samahan ka at bigyan ka ng tapang.

Isang kwento tungkol sa katapangan

*Ang sumusunod ay isang kuwento ni Jesus mula sa kabanata 4 ng Aklat ni Marcos sa Bibliya. Kung nais mong basahin ang kuwento ay tumingin sa isang Bibliya o bisitahin ang **BibleGateway** (o i-download ang **Bible App**).*

Opsyonal na video | Jesus calms the storm

Nang sumapit ang gabi, sinabi ni Hesus sa kanyang mga disipulo, "Tumawid tayo sa kabilang ibayo ng lawa." Iniwan nila ang karamihan. At siya ay dinala nila sa isang bangka, ayon sa kaniyang kalagayan. Mayroon din siyang kasamang ibang mga bangka. Dumating ang isang malakas na bagyo. Sinasalpukan ng mga alon ang bangka. Halos lumubog na ito. Si Hesus ay natutulog sa hulihan sa ibabaw ng kutson. Siya ay ginising ng mga disipulo. Sinabi nila, "Guro! Wala bagang anoman sa iyo kung malunod tayo? "

Siya ay bumangon at inutusan ang hangin na tumigil. At sinabi sa dagat, "Tumahimik! Pumayapa ka! " At humimpil ang hangin. At humusay na totoo ang panahon. Sinabi niya sa mga disipulo, "Bakit kayo nangatakot? Wala pa бага kayong pananampalataya? " At sila'y nangatakot na lubha. Sila-sila'y nangagsasabihan, "Sino nga ito? Pati ang hangin at alon ay tumatalima sa kaniya! "

(Markos 4:35-41 NIRV)



Step 6 | Manalagnin

Manalagnin at magcool down **5 min**

Maglaan ng oras upang tumingin sa labas at manalagnin para sa iba.

DAY 1

Stretching prayers

Tumingin sa **video ng stretching** at tapusin ang ilan sa mga body stretches.

Manalagnin para sa bawat isa habang kayo ay nag-iinat or nag-istretch.

DAY 2

Manalagnin para sa mga kaibigan o kapitbahay

Mag-isip ng mga kaibigan o kapitbahay. Isipin kung ano ang maaaring makatakot sa kanila.

Manalagnin para sa kanila. Pagkatapos tumawag o magpadala ng isang mensahe upang mapasigla ang mga ito.

DAY 3

Kalusugan at nutrisyon

Tumingin sa isang baso ng malinis na tubig nang magkasama. Malinaw ito, at madalas na libre at sagana. Isipin ang lahat ng mga bagay na ibinibigay sa atin ng sariwang tubig.

Alamin kung bakit ang tubig ay mabuti para sa katawan.

Katotohanan: ang iyong katawan ay halos binubuo ng tubig. Kailangan mong palitan ang tubig na nawawala sa iyo araw-araw.

Gaano karaming mga malalaking baso ng tubig ang kailangan mong inumin sa bawat araw?



Step 7 | Maglaro nang magkasama

Maglaro bilang isang pamilya **5 min**

Maglaro nang magkasama sa mga aktibong hamon (kinasasangkutan ng liksi, bilis at cardio) at mga tahimik na laro.

DAY
1

Relay

Markahan ang haba ng relay. Ang bawat tao ay dapat gumawa ng isang lap ng bawat kilos at i-tap ang susunod sa linya. Mga halimbawa: Tumakbo, lumukso, mga hakbang patagilid, lunges, takbong patalikod)

Orasan ang pamilya gamit ang stopwatch.
Tingnan ang [Relay video](#).

DAY
2

Maglaro ng isang laro

Maglaro ng isang aktibong laro (o board game) na pamilyar sa pamilya. Magsaya!

DAY
3

Ninja course

Magset up ng isang bagong kurso na dapat sundin. Gamitin ang lugar na mayroon ka sa loob o labas (*hal. tumakbo papunta sa puno/upuan, tumalon sa daan/basahan, atbp.*)
Maging malikhain!

Maghalinhinan upang matapos ang Ninja course sa lalong madaling panahon. Gumamit ng stopwatch para sa oras ng bawat tao.

Panoorin ang [Ninja Video](#).

Terminolohiya

- Ang **warm-up** ay isang simpleng pagkilos para mapainit ang kalamnan, makahinga nang malalim, at mapainit ang dugo. Magpatugtog ng masaya, up-tempo na musika para sa iyong mga warm-up na aktibidad. Gumawa ng isang saklaw ng mga paggalaw sa loob ng 3-5 minuto.
- Ang mga paggalaw ng mga **workout** ay maaring tingnan sa mga videos upang matutunan mo ang bagong ehersisyo at makapagsanay nang mabuti. Ang pagsisimula ng dahan-dahan na may pagtuon sa pamamaraan ay magbibigay-daan sa iyo upang maging mas mabilis at mas malakas sa paglaon.
- Ang mga **stretches** ay malabong magdulot ng pinsala kapag ginawa PAGKATAPOS nang mga warm-ups. Gumamit ng mabagal na musika upang gawin ang mga stretches. Magstretch nang marahan- at hawakan ng 5 segundo.
- **Magpahinga** at bumawi pagkatapos ng masiglang paggalaw. Mahusay na pagkakataon nag pag-uusap dito.
- Ang **tap-out** ay isang paraan upang maipasa ang ehersisyo sa susunod na tao. Maaari kang pumili ng iba't-ibang mga paraan upang "magtap out" hal. palakpak, sipol, baril na daliri, kumindat atbp. Maari mo itong kathain!





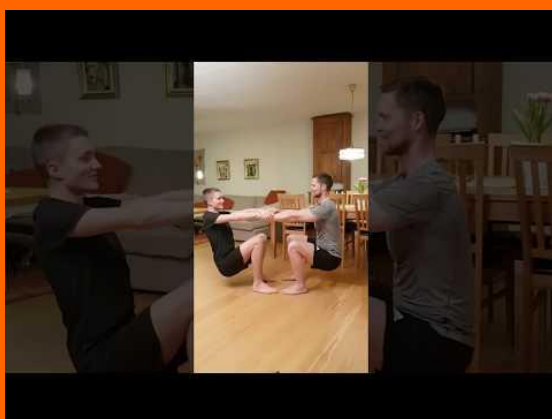
Mga link sa videos

Hanapin ang lahat ng mga videos para sa family.fit at sa <https://family.fit/> o sa [family.fit YouTube® channel](#)

family.fitpromo video



family.fit video



family.fit mobile video



Mangyaring Manatiling Nakakonekta

Inaasahan namin na nasiyahan ka sa buklet na ito ng family.fit. Ito ay magkasamang binuo ng mga boluntaryo mula sa buong mundo. Makikita mo ang lahat ng mga bagong sesyon ng family.fit sa website <https://family.fit>

Ang website ay may pinakabagong impormasyon, mga paraan na maaari kang magbigay ng feedback ayon sa iyong saloobin at ito ang lugar upang manatiling konektado sa **family.fit**!

Kung nasiyahan ka rito, mangyaring ibahagi sa iyong mga kaibigan at sa iba pa na alam mong maaaring lumahok.

Ang rekursong ito ay binibigay nang walang bayad at nilalayong malayang ibigay sa iba nang walang gastos.

Kung isasalin mo ito sa iyong wika, mangyaring ibahagi ito sa website o ie-mail ito sa info@family.fit upang maibahagi ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit