



pamilya.kalakasan ng
katawasan.pananampalataya.kasayahan



Ano ang anyo ng pag-asa?

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



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-ehersisyo ng ilang beses sa loob ng isang linggo.

Maghanap ng isang oras na gagana para sa lahat.





Hamunin ang bawat isa

- Payagan ang iba't-ibang mga antas ng hamon ayon sa kakayahan, laki at edad
- Igalang ang bawat isa
- Makinig ng 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 mga personal na 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-and-conditions/> na nakadetalyadong buo sa aming website.

Pinamamahalaan nito ang iyong paggamit ng rekursong ito at ang lahat ng nag-eehersiyoung kasama mo. Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng nageehersiyoung 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: **Walang hanggang pag-asa**

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 ***pagkakaroon ng pag-asa***. 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 pagpipiliansa** 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**

Gawin ang mga sumusunod na pambuong katawang warm-ups.

DAY
1

Junkyard dog

Nakaupo sa sahig ang isang tao na nakaharap sa labas ang mga binti at ang mga bisig ay nasa gilid. Ang bawat tao ay tumalon sa isang braso, mga binti at pangalawang braso. Lahat ay tumalon ng 2 rounds at magpalit ng mga lugar upang ang lahat ay makatalon.

Tingnan ang [junkyard dog video](#).

DAY
2

Sundan ang pinuno

Magjog ng sandali sa paligid ng bahay o bakuran habang ang lahat ay sumusunod sa napiling pinuno. Subukang magpunta sa bawat silid o lugar. Maaring palitan ng pinuno ang mga galaw, hal. side steps o high knees. Magpalit ng pinuno.

DAY
3

Junkyard dog video

Ulitin ang day 1 na aktibidad. Gumawa ng 3 rounds bawat isa.

Tingnan ang [junkyard dog video](#).



Step 2 | Magusap

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

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

DAY
1

Talakayin

Naaalala mo ba ang isang pagkakataon na ang inaasahan mo ay hindi nangyari?

Ano ang naramdaman mo?

Ano ang inaasahan mo ngayon?

DAY
2

Talakayin

Ano ang ilang mga di malilimutang sorpresa sa iyong buhay?

Ano ang naging espesyal at hindi malilimutan mo sa kanila?

DAY
3

Talakayin

Kung may inaasahan ka para sa isang bagay at hindi ito mangyayari, mabibigo ka. Kaya bakit tayo dapat magkaroon ng pag-asa?

Paano ka magkakaroon ng pag-asa kung ang nais mo ay wala sa iyong kontrol?



Step 3 | Move

Gumalaw at gawin ang lunges **5 min**

Alamin at magsanay ng mga lunges upang matulungan ang iyong mga core muscles.

DAY
1

Magsanay ng lunge

Panoorin ang [Lunge video](#).

Magsanay sa pagkilos na ito na may pares.
Magsimula nang marahan at maingat.

DAY
2

Lunge relay

Ang isang tao ay gumagawa ng lunge walk sa paligid ng isang upuan at likod, pagkatapos ay nag-tap sa ibang tao upang gawin ang lunge walk.

Lahat ay gumagawa ng ski-jump nang magkasama.

2 rounds. Tingnan ang [Lunge relay video](#).

DAY
3

Partner squat

Tumayo na nakaharap sa kapareha. Hawakan ang pulso ng bawat isa. Mag-squat ng magkasabay.

3 rounds ng 10.

[Tingnan ang video](#).



Step 4 | Hamon

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

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

DAY 1

Hamon sa pamilya

Panoorin ang [Family Challenge video](#).

Sumulat ng mga label para sa 6 na paggalaw sa ibaba (isa bawat card) at ilagay sa isang bilog.

Isang tao ang mag-ikot ng isang bote at ginagawa ang paggalaw na itinuturo nito.

Tapikin ang susunod na miyembro ng pamilya.

Hamon: 100 paggalaw bilang isang pamilya.

5 lunges, 5 squats, 5 jumping jacks, 10 ski-jumps, 5 sit-ups, 10 high knees

DAY 2

Tabata

Makinig sa [musika ng Tabata](#). Ang bawat tao ay tumatakbo sa lugar ng 20 segundo at pagkatapos ay nagpapahinga ng 10 segundo.

Ang bawat tao ay gumagawa ng squats sa loob ng 20 segundo pagkatapos ay nagpapahinga ng 10 segundo.

8 rounds. Tingnan ang Tabata Video.

DAY 3

Hamon sa pamilya

Ulitin ang aktibidad sa **Day 1**. *Hamon:* tapusin ang 150 paggalaw.



Step 5 | Siyasatin

Siyasatin ng magkasama ang Bibliya **5 min**

Siyasatin ang Tanong sa Buhay- "Ano ang anyo ng pag-asa? Basahin ang mga salita ni Hesus mula sa **Juan 3** (susunod na pahina).

DAY 1

Basahin at talakayin nang magkasama

Pag-asang namatay.

Sa Kanyang panahon sa mundo, maraming tao ang nagtipon upang makita at pakinggan si Hesus. Bakit naging interesado ang mga tao kay Hesus? Ano ang kanilang inaasahan? Maaari mo bang isipin ang ilan sa kanilang mga damdamin ng araw na Siya ay namatay?

DAY 2

Basahin muli at talakayin nang magkasama

Pag-asang buhay.

May higit na malaking plano ang Diyos nang si Jesus ay namatay sa krus. Paano nagbigay ng pag-asa sa iyo ang pagkabuhay ng Diyos kay Jesus mula sa kamatayan? Magpalitan sa pagbasa o pagbigkas ng mga salita na naka-bold mula sa pagbabasa (talata 16), idagdag ng iyong sariling mga kilos bilang paalala ng pag-asa na ibinigay sa atin ng Diyos sa pamamagitan ni Hesus.

Pag-asang walang hanggan.

Ano ang ibig sabihin o anyo ng isang pamilya para sa iyo? Ang 'walang hanggan' ay isang salita na hindi madalas gamitin. Paano mo ito ipapaliwanag? Kaugnay ng mga pangyayaring kinakaharap natin ngayon, paano mahuhubog ng pangako ng buhay na walang hanggan ang iyong buhay?

Mga salita ng pag-asa

*Ang sumusunod ay ang sinabi ni Jesus. Ito ay matatagpuan sa kabanata 3 ng Aklat ni Juan sa Bibliya. Kung nais mong basahin ang kuwento tumingin sa isang Bibliya o bisitahin ang [**BibleGateway**](#) (o i-download ang [**Bible App**](#)).*

Kung papaanong itinaas ni Moises ang ahas sa ilang*, gayon din dapat itaas ang Anak ng Tao, upang ang sinumang sumasampalataya sa kanya ay magkaroon ng buhay na walang hanggan. **Sapagkat lubos na iniibig ng Diyos ang sanlibutan, kaya ipinagkaloob niya ang kanyang bugtong na Anak, upang ang sinumang sumasampalataya sa kanya ay hindi mapahamak kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan.** Sapagka't hindi sinugo ng Diyos ang kanyang Anak sa sanlibutan upang hatulan ang sanlibutan, ngunit upang ang sanlibutan ay maligtas sa pamamagitan niya.

(Juan 3: 14-17 NIV)

Maaari mong mahanap ang kuwentong ito sa Numbers 21: 4-9 na mababasa mamaya.



Step 6 | Manalangin

Manalangin at magcool down **5 min**

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

DAY 1

Tiklupin ang isang krus

Subukan ang pagtitiklop at paggawa ng iyong sariling krus na papel. Habang ang bawat tao sa sambahayan ay tahimik na nagpupunit ng kanilang papel sa isang hugis ng krus, alalahanin at pasalamatan si Hesus sa iyong sariling paraan.

Tingnan [paper folding video](#)

DAY 2

Panalangin ng pag-asa

Sumulat ng isang panalangin sa bawat linya na nagsisimula sa bawat titik ng salitang 'PAG-ASA'. Maaari mong isulat ito sa iyong krus. Basahin ang mga ito sa bawat isa habang nagdarasal.

DAY 3

Manalangin at mag-istretch

Nag-aalok si Jesus ng pag-asa sa mga naniniwala sa Kanya. Marami pa rin ang hindi nakakakilala sa Kanya o may ganoong pag-asa. Manalangin para sa iyong sarili, o ilan sa iyong pamilya at mga kaibigan upang matagpuan ng pag-asa kay Jesus.



Step 7 | Maglaro ng magkasama

Maglaro bilang isang pamilya 5 min

Maglaro ng magkasama sa mga aktibong hamon.
Magsaya!

DAY
1

Tag

Ang isang manlalaro ay IN. Ang taong ito ay tumatakbo sa paligid ng isang lugar para subukan i-tag ang ibang tao. Kapag nai-tag, ang bagong tao ay IN at nag-tag ng isa pa. Kung ang isang manlalaro ay gumagawa ng mga squats hindi sila maaring mai-tag (3 squat pinakarami). Palaging palitan ang mga nagtatag.

DAY
2

Flip-flop relay



Tingnan ang [flip flop video](#).

Gawin ng may pares. Ang isa ay magiging tagalakad, ang isa naman ay tagalipat ang mga flip-flops. Ang tagalakad ay dahan-dahang lumalakad sa buong silid habang ang tagagalaw ay mag-uurong sa dalawang flip-flops upang ang tagalakad ay laging umaapak sa isang flip-flop. Magpalitan ng mga lugar.

— 3 rounds.

Maaring lumakad na nakasara ang mga mata ng naglalakad sa huling pag-ikot. Anong mangyayari?

DAY
3

Trust fall

Ang pinakamaliit na miyembro ng pamilya ay bumagsak patalikod at sinalo ng iba. Magpalitan ng mga lugar. Tingnan [Trust Fall video](#).

Terminolohiya

- Ang **warm-up** ay isang simpleng pagkilos para mapainit ang kalamnan, makahinga nang malalim, at uminit ang dugo. Magpatugtog ng masaya, up-tempo na musika para sa iyong mga warm-up na aktibidad. Gumawa ng saklaw ng mga paggalaw sa loob ng 3-5 minuto.
- Ang mga paggalaw ng **pag-eehersisyo** 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 ang 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!





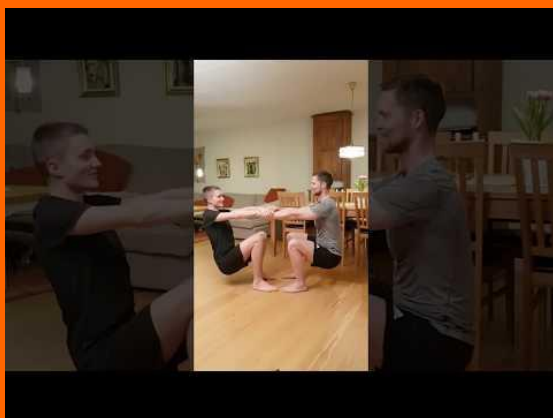
Mga link sa video

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

family.fit promo 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 na <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 i-email ito sa info@family.fit upang maibahagi ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



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