

Lumalagong Sama-sama — Linggo 1



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



Paano maging mabait sa iba

www.family.fit



ARAW 1

ARAW 2

ARAW 3

Lucas
10:30-37

Kabutihan sa
aking pamilya

Kabutihan sa
aking mga
kaibigan

Kabutihan sa
mga
nangangailangan



Warm-up

Kumilos sa
musika

Arm circles/
body shapes

Clean-up relay



Gumalaw

Mountain-
climbers

Mountain-
climbers

Mountain-
climbers



Hamon

Tabata
Mountain-
climbers at
pagtakbo

Relay - Plank at
jumping jacks

60 segundong
mountain-
climber
challenge



Siyasatin

Isadula ang
kuwento at
talakayin

Gumawa ng
mga aksyon
para sa mga
mabubuting
gawa. Ibahagi
mulì ang
kwento

Magplanong
magbahagi ng
kabutihan



Maglaro

Larong knee tag

Tangled up
challenge

Flip-flop relay

Pagsisimula

Tulungan ang iyong pamilya na maging aktibo sa linggong ito gamit ang tatlong mga sesyon na ito:

- Isali ang lahat – kahit sino ay maaaring mamuno!
- langkop para sa iyong pamilya
- Hikayatin ang bawat isa
- Hamunin ang inyong sarili
- Huwag mag-ehersisyo kung nagdudulot ito ng sakit

Ibahagi ang family.fit sa iba:

- Mag-post ng larawan o video sa social media at i-tag gamit ang **#familyfit**
- Gawin ang family.fit kasama ang ibang pamilya

Marami pang impormasyon sa dulo ng buklet.



MAHALAGANG KASUNDUAN BAGO GAMITIN ANG REKURSONG ITO

Sa pamamagitan ng paggamit ng rekursong ito, ikaw ay sumasang-ayon sa aming Mga Tuntunin at Kundisyon <https://family.fit/terms-and-conditions> na nakadetalyado nang buo sa aming website. Namamahala ang mga ito sa paggamit mo at ng mga kasama mong mag-ehersisyo ng rekursong ito. Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyo, ay tumatanggap sa mga tuntunin at kundisyon na ito nang buo. Kung hindi ka sumasang-ayon sa mga tuntunin at kundisyon na ito o anumang bahagi ng mga tuntunin at kundisyon na ito, hindi mo dapat gamitin ang rekursong ito.



Kumilos sa musika

Ipatugtog ang ilang mga paboritong musika. Gawin nang paulit-ulit ang mga sumusunod sa paligid ng iyong espasyo hanggang matapos ang musika:

- Jogging
- High knees running
- Back heels kicking
- Frog jumping



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Magpahinga at panandaliang makipag-usap.

Ano ang mga ginagawa mo para magpakita ng kabutihan sa bawa't miyembro ng iyong pamilya?

Laliman: Paano mo tutukuyin ang kabutihan?



Mountain-climber



Ilagay ang mga kamay at paa sa sahig at panatilihing tuwid ang iyong buong katawan, tulad ng isang tabla.



Ilapit ang isang tuhod sa iyong siko, at pagkatapos ay ibalik ang binti sa panimulang posisyon. Ulitin sa kabilang binti.

I-click ang nasa ibaba upang mapanood ang aksyon na ito.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Gawin ito ng 20 beses at magpahinga. Ulitin.

Hirapan: Gawin ito nang tuloy-tuloy na tilang patakbo.

Tabata

Makinig sa musika ng Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gumawa ng mga mountain-climber sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo. Tumakbo sa iisang puwesto sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo. Ulitin ang pagkakasunud-sunod na ito. Gawin ang lahat ng walong beses.

Hirapan: Taasan ang bilang ng repetitions sa loob ng 20 segundo.

Kabutihan sa aking pamilya

Basahin ang Lucas 10:30-37 mula sa Bibliya.

Kung kailangan mo ng Bibliya, pumunta sa <https://bible.com> o i-download ang Bible App sa iyong telepono.

Ibinahagi ni Hesus ang kuwentong ito nang may nagtanong sa kaniya kung sino ang dapat nilang pakitaan ng kabutihan. Tinutulungan ni Hesus ang mga tao na makaisip nang mga bagong paraan ukol sa kung sino ang karapat-dapat sa kabutihan.



Bible passage – Lucas 10:30 -37

“Bumaba ang isang lalaki mula sa Jerusalem patungo sa Jerico, nang siya'y sinalakay ng mga magnanakaw. Siya ay hinubaran ng mga damit, binugbog, umalis at iniwan siyang nag-aagaw-buhay. Isang pari ang nagkataong napadaan sa dakong iyon, at nang makita niya ang lalaki, dumaan siya sa kabilang tabi. Gayundin naman, isang Levita, nang mapadako doon at nakita siya, ay siyang dumaan sa kabilang tabi. Ngunit, isang taga-Samaria, nang siya'y lumakbay, ay napadaan kung nasaan ang lalaki. Siya'y nahabag sa lalaki nang makita siya. Paglapit niya sa kaniya, binuhusan niya ng langis at alak ang kaniyang mga sugat at tinalian niya ang mga ito. Isinakay niya ang lalaking sugatan sa kaniyang sariling hayop, idinala sa isang bahay-tuluyan, at inalagaan siya. Kinabukasan siya ay naglabas ng dalawang denaryo at ibinigay ito sa tagapamahala ng bahay-tuluyan. Sinabi niya sa kaniya 'Alagaan mo siya. Anumang iyong magugugol na gastos na higit pa dito ay isasauli ko sa iyo sa aking pagbalik.'

"Sino sa tatlong ito ang sa palagay mo ay naging kapwa ng lalaking nahulog sa mga kamay ng mga magnanakaw?"

Sumagot ang dalubhasa sa kautusan, "Siya na nagpakita ng habag sa kaniya."

Sinabi sa kanya ni Hesus, "Humayo ka at gawin mo ang gayon."

Pumili ng isang tao na papanggap bilang lalaking nakahiga sa gilid ng kalsada.

Magsalitan kayo sa pagiging pari at Levita na naglalakad, at ipakati kung ano ang 'hindi mabuting' hitsura.

Laliman: Nagkaroon ba ng mga pagkakataong hindi kayo naging mabait sa isa't isa sa iyong pamilya? Ilarawan kung anong nangyari at kung ano ang iyong naramdaman.

Magsasalitan ang bawa't miyembro ng pamilya sa pagdasal nang panalanging 'pagpapala ng kabutihan' (humihiling sa Diyos na tulungan silang maging buti) sa bawa't isa.



Knee tag

Makipagkumpetensya nang magkapares. Subukang hawakan ang tuhod ng iyong kalaban nang pinakamaraming beses na maari sa loob ng 60 segundo, habang pinoprotektahan mo ang iyong tuhod gamit ang iyong mga kamay at posisyon ng katawan. Baguhin ang kapares at ulitin.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas
maraming tubig.



Arm circles and body shapes

Arm circles: Tumayo sa isang bilog at sama-samang kumpletuhin ang tig 15 na maliliit na arm circles paharap, maliit na circles palikod, malaki na circles paharap, malaking circles palikod.

Body shapes: Humiga nang padapa, itaas ang mga braso at pagharapin ang mga palad. Igalaw ang iyong mga braso sa bawat pormasyon.

Gawin nang tatlong rounds.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Magpahinga at pag-usapan ang panahong nagpakita ka ng kabutihan sa isa sa iyong mga kaibihan.

Laliman: Ano ang halaga nang pagpapakita ng kabutihan?



Mountain-climbers

Gumawa ng 10 mountain-climbers at tapikin ang susunod na tao. Magpatuloy hanggang sa makumpleto mo ang 100.



Maaari kang gumawa ng lima, at matapos ay tapikin mo ang susunod na tao.

Hirapan: Magtakda ng mas mataas na kabuuan bilang pamilya – 150 o 200.



Plank at jumping jack relay

Gumagawa ng plank ang isang tao habang ang iba ay gumagawa ng 10 jumping jacks.

Magtapik ng iba upang magsalitan.

Magpahinga ng 20 segundo at magsimulang muli. Gawin ng anim na beses.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Kabutihan sa aking mga kaibigan

Basahin ang Lucas 10:30 -37 (tingnan ang Araw 1).

Maaari mo bang ilista ang hindi bababa sa anim na paraang ipinakita ng taga-Samaria ang kabutihan? Gumawa ng isang aksyon para sa bawat mabuting gawa at muling ibahagi ang kwento.

Mag-isip ng isang paraang mapapakita mo ang kabutihan sa isang kaibigan sa linggong ito. Sabihin mo ito sa iyong pamilya.

Sumulat ng isang panalangin para sa iyong pamilya, na humihiling sa Diyos na tulungan ka upang isabuhay ang kabutihan.



Tangled up challenge

Tumayo sa isang bilog na balikat sa balikat.

labot ang iyong kanang kamay at hawakan ang kanang kamay ng ibang tao. Gawin din ito sa kaliwang kamay.

Magtulungan kayo upang makawala, nang pinapanatilihang konektado ang inyong mga kamay.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange text box is overlaid on the right side of the image.

Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas maraming tubig. Pumili ng isang pagkakataong ikaw ay umiinom ng juice o soda at palitan ang inuming ito ng sariwa at malinis na tubig.



Clean-up relay

Magpatugtog ng paboritong up-tempo song. Habang pinapatugtog ang musika, mabilis na kumikilos ang lahat upang pulutin at ligpitin ang mga bagay sa loob ng dalawang minuto (itabi ang mga damit na kailangang labhan, linisin ang bakuran o alisin ang mga laruan at mga aklat).

Magpahinga at panandaliang makipag-usap. Isipin kung sino ang mga taong kilala mong nangangailangan. Paano mo maipapakita ang kabutihan?

Laliman: Ano ang mahirap sa pagiging mabuti?



Mountain-climbers



Gawin nang magkapares. Gagawa ang isang tao ng 10 mountain climbers, habang naka plank ang isa. Magsalitan. Gawin nang tatlong rounds.

Hirapan: Damihan ang dami nang rounds o bilisan ang mountain-climbers.



Mountain-climber challenge

Gumagawa ang bawa't isa ng mountain climbers sa loob ng 60 segundo, habang magbibilang ang iba. Tapikin ang kasunod na tao. Idagdag ang kabuuan ng pamilya.

Hulaan kung ano ang maaaring maging kabuuan bago pa ang lahat. Sino ang pinakamalapit?



Kabutihan sa mga nangangailangan

Basahin muli ang Lucas 10:30-37 (tingnan ang Araw 1).

Tignan kung paano tinapos ni Hesus ang kwentong ito. Magplano kung paano mo, o ang iyong pamilya, ay maaaring 'humayo at gawin ang gayon' sa linggong ito.

Manalangin para sa mga tao, lalo na ang mga bata, na naninirahan sa kalye na walang pamilya, pagkain o damit.



Flip-flop relay

Gawin nang magkapares. Magiging walker ang isa, habang gagalawin ng isa ang tsinelas. Dahan-dahang lumalakad ang walker paikot ng kwarto, habang ginagalaw ng isang tao ang tsinelas upang ito ay matapakan ng walker. Magsalitan nang tungkulin.

Gawin nang tatlong rounds. Sa huling beses, maaaring isara ng walker ang kaniyang mga mata. Ano ang mangyayari?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange text box is overlaid on the right side of the image.

Tip para sa kalusugan

Uminom ng mas maraming tubig, lalo na pagkatapos mong maging aktibo. Kumuha ng isang basong tubig para sa ibang miyembro nang pamilya.

Terminolohiya

Ang **warm-up** ay isang simpleng aksyon na nagpapanit ng mga kalaman, nagpapalalim ng paghinga, at nagpapadaloy ng dugo. Magpatugtog ng masaya at up-tempo na musika para sa iyong warm-up. Igalaw ang katawan sa loob ng 3-5 minuto.

Ang **mga pag-uunat** ay bihirang makadudulot ng pinsala kapag ginawa ito matapos ang warm-up. Mag-unat nang dahan-dahan – at hawakan ang posisyong ito sa loob ng limang segundo.

Makikita ang mga paggalaw sa mga bidyo upang matutunan mo ang bagong ehersisyo at maisagawa ito nang maayos. Ang dahan-dahang pagsisimula, na may pagtuon sa pamamaraan, ay makakatulong sa iyong bumilis at lumakas sa katagalan.

Magpahinga at magpagaling pagkatapos ng masigasig na pagkilos. Mainam na mag-usap dito. Uminom ng tubig.

Ang **tap out** ay ang isang paraan upang ipagpatuloy ng susunod na tao ang ehersisyo. Maaari kang pumili ng ibang mga paraan upang mag “tap out”. Halimbawa, pag apir o pag sipol.

Mag-imbento ka!

Round – isang kumpletong hanay ng mga kilos na uulit-ulitin.

Repetitions – kung gaano karaming beses uulitin ang isang kilos sa isang round.

Web at Mga Bidyo

Makikita lahat ng mga sesyon sa website ng family.fit

Makikita kami sa social media:



Makikita lahat ng mga bidyo ng family.fit sa YouTube® channel ng family.fit



family.fit Five Steps



Promotional video

Manatiling Konektado

Umaasa kaming nasiyahan ka sa family.fit na buklet na ito. Ito ay pinagsama-sama ng mga boluntaryo mula sa iba't ibang bahagi ng mundo.

Makikita mo ang lahat ng mga sesyon ng family.fit sa website <https://family.fit>.

Nasa website ang mga pinakabagong impormasyon, pamamaraan ng pagbigay ng feedback, at ito ay ang pinakamagandang lugar upang manatiling konektado sa **family.fit!**

Kung natuwa ka dito, mangyaring ibahagi mo ito sa ibang maaaring gustong lumahok.

Ibinigay ang rekursong ito nang walang bayad at nilalayong libre ring maibahagi sa iba.

Kung nais mong makatanggap ng email mula sa family.fit linggo-linggo, maaari kang mag-subscribe dito: <https://family.fit/subscribe/>.

Kung isasalin mo ito sa ibang wika, mangyaring i-email ito sa amin sa info@family.fit upang maibahagi rin ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



www.family.fit