

Lumalagong Sama-sama — Linggo 2



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**Ano ang nagbibigay sa
atin ng kagalakan?**

www.family.fit



ARAW 1

ARAW 2

ARAW 3

Mateo
28:1-8

Paghahanap ng
kagalakan sa
pagbabago

Paghahanap ng
kagalakan
kapag
natatakot

Paghahanap ng
kagalakan kay
Hesus



Warm-up

Kumilos sa
musika

Pagtakbo at
squat

Pick-up relay



Gumalaw

Mga squat

Mga squat

Partner squats



Hamon

Plank at squat

Obstacle course

Sundan ang
pinuno



Siyasatin

Tainga, mata,
pagguhit ng
puso

Ikuwento muli
at tapusin ang
isang
pangungusap

Isadula ang
kuwento at
talakayin



Maglaro

Ang great paper
competition

Sock basketball

Mabilis na mga
salita ng paksa

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 bidyo sa social media at 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-ehersiyong 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. Ulitin ang mga kilos na ito hanggang matapos ang musika:

- 10 running on spot
- 5 squats
- 10 running on spot
- 5 squats na may pagpalakpak sa ibabaw ng ulo



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Magpahinga at panandaliang makipag-usap. Ano ang ilang mga kaganapan o sandali na nagbabago ng buhay para sa iyong pamilya?

Lumalim: Ano ang pagkakaiba ng kagalakan at kaligayahan?



Mga squat



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



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Tumayo sa harap ng isang mababang upuan. I-bend ang iyong mga tuhod upang umupo nang magaan sa upuan. Tumayo muli.

Gumawa ng 10 mga repetition. Ulitin.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

Hirapan: Gawin ang squat nang walang upuan o magdagdag ng mga round.



Plank at squat na hamon

Gawin ito kasama ng kapares.

Habang ang isang tao ay nasa isang plank na posisyon ang iba ay gagawa ng mga squat. Magsalitan matapos ang 10 na squat.



Gawin ng apat na beses.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Hirapan: Damihan ang bilang ng mga round.



Ano ang nagbibigay sa atin ng kagalakan?

Basahin ang **Mateo 28:1-8** mula sa Bibliya.

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

Ito ay isang talaan ng nangyari sa simula ng ikatlong araw pagkatapos mamatay si Hesus.

Bible passage – Mateo 28:1-8

Makaraan ang Araw ng Pamamahinga, sa madaling araw ng unang araw ng sanlinggo, nagpunta si Maria Magdalena at ang isa pang Maria upang tingnan ang libingan.

Nagkaroon ng malakas na lindol, sapagkat ang isang anghel ng Panginoon ay bumaba mula sa langit at, papunta sa libingan, iginulong ang bato at naupo dito. Ang kanyang hitsura ay tulad ng kidlat, at ang

kanyang mga damit ay puti tulad ng niyebe. Lubhang natakot ang mga bantay sa kanya na sila'y nanginig at naging parang mga patay na tao.

Sinabi ng anghel sa mga babae, "Huwag kang matakot, sapagkat alam ko na hinahanap ninyo si Hesus na ipinako sa krus. Wala siya rito; nabuhay na siya, gaya ng sinabi niya. Halika at tingnan mo ang lugar kung saan siya nakahiga. Pagkatapos ay pumunta ka agad at sabihin sa kaniyang mga alagad, 'Siya'y muling nabuhay at nangunguna sa inyo papunta sa Galilea. Doon ay makikita mo siya.' Sinabi ko na sa iyo."

Kaya nagmadali ang mga babae mula sa libingan, natatakot ngunit puno ng kagalakan, at tumakbo upang sabihin sa kaniyang mga alagad.

Gumuhit ng tainga, mata, at puso sa magkakahiwalay na piraso ng papel. Ilista ang narinig, nakita, at naramdaman ng mga kababaihan sa kuwento noong umagang nabuhay muli si Hesus.

Ngayon sama-samang alalahanin ang isang masayang kaganapan sa iyong pamilya. Magdagdag ng mga salita upang ilarawan ang kaganapang ito sa mga papel.

Ihagis ang isang bagay sa isa't isa, at habang isasalo ito sabihin mong, “Salamat

Diyos na ang ...

(halimbawa, football) ay nagbibigay sa akin ng kagalakan”.





Ang great paper competition

Bigyan ang lahat ng isang piraso ng papel. Isulat dito kung ano ang nag-aalis ng kagalakan mo. Gamitin ang papel para sa tatlong magkakaibang kumpetisyon.

1. Gumawa ng isang papel na eroplano at paliparin ito ng malayo. Magbigay ng mga puntos sa bawat tao.
2. Ilukot ang eroplanong papel at gawing isang bola. Itatapon ng bawat tao ang lahat ng mga bola sa isang timba na limang metro ang layo. Tingnan kung sino ang makakakuha ng pinakamataas na kabuuan.
3. Subukang i-juggle ang karamihan ng bolang papel. Magsimula sa isa, pagkatapos ay dalawa at saka pa. Sino ang may pinakamataas na pangkalahatang iskor?

A close-up photograph of a hand holding water, with a stream of water falling from the fingers. The entire image has a teal/cyan color cast. An orange rectangular text box is centered over the hand.

Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas
maraming tubig.



Pagtakbo at squat tag

Maglaro ng 'tag' kung saan hahabulin ng isang tao ang iba upang i-tag ang mga ito. Ang sinumang na-tag ay gagawa ng limang squats at pagkatapos ay magiging tagahabol. Magpatuloy sa loob ng tatlong minuto.



Magpahinga at mag-usap.

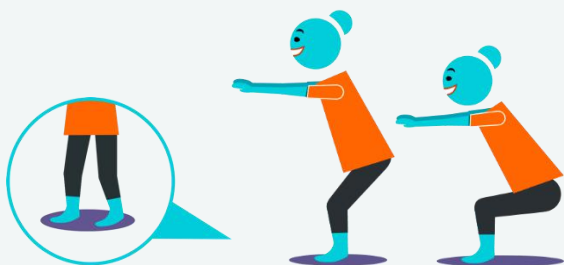
Ano ang kinakatakutan mo?

Lumalim: Ano ang nakatutulong sayo kapag natatakot ka?



Mga squat

Gumawa ng 10 mga squat at tapikin ang susunod na tao. Magpatuloy hanggang sa makumpleto mo ang 100 bilang isang pamilya.



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



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Maaari mong gawin ang limang squats pagkatapos ay tapikin ang susunod na tao.

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



Obstacle course

Mag-set up ng isang obstacle course sa iyong bahay o bakuran. Gamitin kung ano man ang mayroon ka — mga upuan, lamesa, puno, bato, daan o pader. Orasan ang bawat tao habang kinukumpleto nila ang kurso.

Sino ang makatatapos ng kurso ng pinakamabilis?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Magbahagi ng mga larawan o bidyo ng iyong obstacle course sa social media at i-tag gamit ang #familyfit.



Paghahanap ng kagalakan kapag natatakot

Basahin ang Mateo 28:1-8 (tingnan ang Araw 1).

Basahin muli ang kuwento. Bakit natakot ang mga guwardiya? Bakit sinabi ng anghel sa mga babae na 'huwag matakot'? Paano kayang 'natakot ngunit puno ng kagalakan' ang mga kababaihan? Maaari bang ganoon din tayo?

Tapusin ang pangungusap na ito sa dalawa o tatlong magkakaibang paraan at gawin itong iyong panalangin: “Salamat, Diyos, na kapag natatakot kami, alam namin na...” (Tandaan, ang presensya ng Diyos ay ang pundasyon ng tunay na kagalakan.)



Sock basketball

Gumawa ng bola mula sa isang nirolyong medyas. Gagamitin ng isang tao ang kaniyang mga braso bilang goal.

Pumili ng tatlong lugar kung saan titira ang mga tao. Makakakuha ng tig tatlong mga tira ang bawat tao sa bawat lugar. Bilangin kung ilan ang mga pumasok na tira upang matukoy kung sino ang nanalo.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas maraming tubig. Sumipsip ng pakonti-konting tubig tuwing nag-eehersiyο ka.



Pick-up relay

Ilagay ang 20 mga bagay sa sahig sa isang dako ng kuwarta. Magsimula sa kabilang dako at makipagkumpetensya nang magka-pares upang pulutin ang pinakamaraming mga bagay (paisa-isa) sa loob ng 30 segundo. Bigyan ang bawat isa ng pagkakataon. Tingnan kung sino ang may pinakamaraming makokolekta.

Magpahinga at panandaliang makipag-usap.

Kapag nakaririnig ka ng mabuting balita, sino ang unang taong gusto mong sabihan?

Laliman: Sino ang unang nagsabi sa iyo ng mabuting balita tungkol kay Hesus?



Partner squats

Tumayong kaharap ang partner. Gumawa ng mga squat nang sabay. Bigyan ang bawat isa ng isang 'High 10' na apir pagbaba sa squat.



Gumawa ng 10 mga repetition.

Bawat squat, magpalitan sa pagsabi ng isang bagay na nagdudulot sa iyo ng kagalakan.

Magpahinga nang isang minuto at magpalitan ng partner.

Gawin nang tatlong rounds.



https://youtu.be/_VM5p0lO3vI

Hirapan: Damihan ang bilang ng mga round.



Sundan ang pinuno

Ipatugtog ang iyong paboritong musika.
Tumakbo paikot sa isang bilog.

Ang isang tao ay ang pinuno at gagamit ng mga palakpak upang ipabatid ang mga tagubilin:

- Isang palakpak - lahat ay maglalagay ng kamay sa sahig
- Dalawang palakpak - dalawang mga squat
- Tatlong palakpal - lahat ay uupo sa sahig

Palitan ang pinuno pagkatapos ng isang minuto.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Paghahanap ng kagalakan kay Hesus

Basahin muli ang Mateo 28:1-8 (tignan ang Araw 1).

Isadula ang kuwento at isama ang eksaktong mga salita ng anghel.

Sa kapanganakan ni Hesus, sinabi ng mga anghel na ito ay 'mabuting balita na magdudulot ng malaking kagalakan'. Bakit nagdudulot si Hesus ng kagalakan sa marami?

Maglagay ng sinturon o lubid sa sahi sa hugis ng malungkot na bibig. Isipin ang isang taong nangangailangan ng kagalakan, at sabihin *Si "(insert name) ay nangangailangan ng kagalakan"* habang tumatalon ka pabalik-balik sa sinturon ng limang beses. Ito ang iyong panalangin. Magtapos sa bahagi na mukhang isang ngiti.



Mabilis na mga salita ng paksa

Umupo sa isang bilog. Pumili ng paksa tulad ng mga lungsod, bansa, pangalan, o bagay. Sasabihin ng isang tao ang alpabeto sa kanyang isip hanggang sa may magsabing huminto ito.

Magsalitan sa mabilisang pagsabi ng isang salita ayon sa paksa na nagsisimula sa napiling titik. Magpatuloy hanggang sa wala nang maisip na salita ang isang tao, pagkatapos ay magsimula ng panibagong ikot. Ibahin ang mga paksa sa bawat ikot.

Gawin itong mapagkumpitensya kung gusto mo.

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas maraming tubig. Uminom ng tubig bago ka kumain sa halip na pagkatapos; mangyaring mas konti ang kakainin mo.

Terminolohiya

Ang **warm-up** ay isang simpleng aksyon na nagpapanit ng mga kalamán, 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 ng dahan-dahan – at hawakan ito ng 5 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 uulitin.

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 pamilya.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