

Lumalagong Sama-sama – Linggo 3



*pamilya.kalakasan ng  
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**Paano ko malalaman na  
minamahal ako?**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



**ARAW 1**

**ARAW 2**

**ARAW 3**

**Lucas  
19:1-10**

**Pagpapakita ng  
pag-ibig**

**Pagtatanggap  
ng pag-ibig**

**Pagmamahal  
bilang isang  
pamilya**



**Warm-up**

**Bear and crab  
walk**

**Corners warm-  
up**

**Junkyard dog**



**Gumalaw**

**Planks**

**Up-down  
planks**

**Mirror planks**



**Hamon**

**Plank at  
mountain-  
climber tabata**

**Plank jump**

**Mga squat**



**Siyasatin**

**Iguhit si Zaqueo  
at talakayin**

**Basahin muli  
ang kuwento at  
ibahagi ang  
natutunan**

**Kumain at  
magtanungan**



**Maglaro**

**Trust fall**

**Paper ball  
circle**

**Gumawa ng  
isang  
'Mahal kita' na  
senyas ng  
pamilya**

# Pagsisimula

**Tulongan 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.



## Bear and crab walk

Mag bear walk papunta sa kabilang dako ng kuwarto at mag crab walk pabalik. Gumawa ng limang mga lap.

**Bear walk** – maglakad nang nakatingin sa baba habang ang paa at kamay ay nasa sahi.

**Crab walk** – maglakad nang nakatingala habang ang paa at kamay ay nasa sahi.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Magpahinga at panandaliang makipag-usap.

Paano mo gustong ipakita sa isang tao na mahal mo sila?

*Lumalim: Kailan mahirap ipakita sa isang tao na mahal mo sila?*

## Plank



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

Suportahan ang iyong bigat sa iyong mga siko.

Gawin ito ng 20 beses at magpahinga. Ulitin.

*Hirapan: Gumalaw sa pagitan ng mga kamay at siko sa isang tuluy-tuloy na aksyon.*

**Tabata**

Makinig sa musika ng Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gumawa ng mga plank sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo.

Gumawa ng mga mountain-climber 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.*

## Pagpapakita ng pag-ibig

Basahin ang **Lucas 19:1-10** 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 pagtatagpo ni Hesus sa isang lalaki noong sinusundan si Hesus ng malaking grupo ng mga tao sa Jerico. Nagpakita si Hesus ng pagmamahal sa lalaki habang hindi siya pinagkatitiwalaan ng iba.





## Bible passage – Lucas 19:1-10

Pumasok si Hesus sa Jerico at dumaan dito. May isang lalaki roon sa pangalan ni Zaqueo; siya ay isang punong maniningil ng buwis at mayaman. Nais niyang makita kung sino si Hesus, ngunit dahil maliit siya, wala siyang makita sa ibabaw ng mga tao. Kaya tumakbo siya sa unahan at umakyat sa puno ng sikomoro upang makita siya, dahil papunta si Hesus sa daan na iyon.

Nang makarating si Hesus sa lugar, tumingala siya at sinabi sa kanya, “Zaqueo, bumaba ka agad. Dapat akong manatili sa iyong bahay ngayon.” Kaya bumaba siya nagad at magalak na tinanggap siya.

Nakita ito ng lahat ng mga tao at nagsimula silang magbulong-bulungan, “Siya ay pumunta upang maging bisita ng isang makasalanan.”

Ngunit tumayo si Zaqueo at sinabi sa Panginoon, “Tingnan mo, Panginoon! Dito at ngayon ibibigay ko ang kalahati ng aking mga ari-arian sa mga mahihirap, at kung ginulangan ko ang sinuman sa anumang bagay, babayaran ko ito ng apat na beses.”

Sinabi ni Hesus sa kaniya, “Ngayon ang kaligtasan ay dumating sa bahay na ito, sapagkat ang taong ito ay anak din ni Abraham. Sapagkat ang Anak ng Tao ay naparito upang hanapin at iligtas ang mga nawawala.”

### *Talakayin:*

Ano ang ginagawa ni Hesus kapag nakilala Niya ang isang tao na hindi minamahal ng komunidad?

Magtanong ng isang artist sa pamilya upang iguhit si Zaqueo sa isang puno. Sa isang gilid ng puno, magkasamang isulat ang ginawa ni Hesus upang ipakita kay Zaqueo na mahal Niya siya. Sa kabilang panig, isulat ang ginawa ni Zaqueo upang ipakita kay Hesus na mahal niya Siya.

Ipagdikit ang dalawa mong kamay upang gumawa ng hugis na puso. Nagpapaalala ang hugis nito sa atin ng pag-ibig ng Diyos. Tingnan mo ang iyong mga kamay at manalangin ng tahimik: 'Salamat, Diyos, sa iyong pagmamahal sa akin. '

**Trust fall**

Gawin ang trust fall sa dalawang bagong paraan:

1. Nakatayo sa pagitan ng dalawang tao ang isa at mahuhulog na patalikod at pasulong, habang nakapikit ang mga mata. Ano ang pakiramdam nang saluhin ka ng pamilya?
2. Tumayo sa isang upuan, isara ang iyong mga mata, at mahulog patalikod pabalik sa mga kamay ng iyong pamilya.



[https://youtu.be/mB38k8F\\_96M](https://youtu.be/mB38k8F_96M)

A close-up photograph of water being poured from a pitcher into a clear glass. The glass contains several ice cubes, and the water is splashing around them, creating many bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The lighting is bright and natural, highlighting the clarity of the water and the texture of the ice.

## Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas  
maraming tubig.



## Corners warm-up

Lagyan ng tatak ang mga sulok ng silid na may mga numerong 1-4. Ang bawat tao ay magsisimula sa iba't ibang sulok at gagawa ng iba't ibang warm-up. Gumalaw paikot ng kwarto patungo sa susunod na numero. Gawin ng dalawang beses.

1. 10 jumping jacks
2. 10 running on spot
3. 10 mountain-climbers
4. 10 squats



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Magpahinga at mag-usap.

*Anong mga aksyon o mga salita ang nagpaparamdam sa iyo na minamahal ka?  
Lumalim: Ano ang nagpaparamdam sa iyo na hindi ka minamahal?*



## Up-down planks



Magsimula sa posisyon ng plank sa iyong mga siko at daliri ng paa, habang nakatuwid ang katawan na parang isang linya. Ilipat ang iyong timbang sa iyong mga kamay at tumulak pataas — kaliwang kamay muna pagkatapos ay ang kanang kamay. Pagkatapos ay bumalik pababa sa mga siko.

Gumawa ng 10 pag-uulit at magpahinga. Gawin ng dalawang beses.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

*Dalian: Panatilihin ang parehong pamamaraan mula sa iyong mga tuhod (sa halip ng iyong mga daliri sa paa) o sa isang upuan.*



## Plank jump challenge



Pumunta sa isang linya sa tabi ng bawat isa sa isang posisyon ng plank. Tatayo at tatalon ang isang tao sa ibabaw ng bawat miyembro ng pamilya at magpapatuloy sa isang plank sa kabilang dulo ng linya. Gagawin din ng susunod na tao ang tulad nito, hanggang sa lahat ay nakatalon sa ibabaw ng lahat ng tao sa linya. Magtulungan bilang isang koponan! Orasan ang inyong pagsisikap.

Ulitin at subukan na gawin ng mas mabilis.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>





## Pagtatanggap ng pag-ibig

Basahin ang Lucas 19:1-10 (tingnan ang Araw 1).

Basahin muli ang kuwento. Ano ang matututunan natin tungkol kay Hesus sa kwentong ito?

Pumili ng isang tao upang maging Zaqueo at tumayo sa isang upuan (tulad ng pagtayo sa isang puno). Tumayo sa paligid ni Zaqueo at magpalitan sa pagbabahagi ng isang bagay na natutunan mo habang inaalala ito ni Zaqueo.

Ipagdikit ang dalawa mong kamay upang gumawa ng hugis na puso. Tingnan ang mga miyembro ng iyong pamilya sa pamamagitan nito. Habang ginagawa mo ito, sabihin mong 'Mahal ka ng Diyos' sa bawat isa. Ipagdasal ang bawat isa.



## Paper ball circle

Magsusulat ang bawat tao sa iisang piraso ng papel nang pinakaminamahal nila tungkol sa pamilya. Ilukot ang papel upang gawin isang bola at tumayo sa isang bilog. Magpalitan sa paghagis ng bolang papel sa ibang tao at bigyan sila ng ehersiyong kailangang gawin, tulad ng mga mountain-climber, o jogging sa iisang lugar. Gagayahin ito ng iba.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

*Hirapan: Bilisan.*

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas maraming tubig. Bigyan ang bawat miyembro ng pamilya ng sariling tasa na laging handang gamitin malapit sa gripo.



## Junkyard dog

Nakaupo ang isang tao sa sahig nang nasa harap ang mga binti at nasa gilid ang mga braso. Tatalon ang iba sa ibabaw ng braso, mga binti, at ang pangalawang braso. Tatalon ang lahat nang dalawang beses at magpapalitan ng lugar upang makakatalon ang lahat.

Isipin kung paano mo maipapakita sa isang tao sa labas ng iyong tahanan na mahal mo sila.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

*Laliman: Magplano para sa kung kailan at paano mo ito gagawin.*



## Mirror planks



Gawin nang magkapares. Pumosisyon sa isang plank nang nakaharap sa kapares. Ang isang tao sa bawat pares ay ang magiging salamin at kakailanganin niyang kopyahin ang lahat ng ginagawa ng kapwa. Magsaya ka.



<https://youtu.be/gcUSKISp6nk>



## Ihagis ang dice

Maghanap o gumawa ng dice.



Habang nakatayo sa isang bilog, kumpletuhin ang 100 na mga squat bilang isang pamilya. Ihahagis ng bawat tao ang dice at gagawin ang bilang ng mga squat na lumabas, bago niya tatapikin ang susunod na tao. Tandaan ang kabuuang bilang ng mga squat na nagawa ng pamilya.

*Hirapan: Kumpletuhin ang 150 o 200 na mga squat.*



## Pagpapakita ng pag-ibig bilang isang pamilya

Basahin muli ang Lucas 19:1-10 (tingnan ang Araw 1).

Dumating si Hesus sa tahanan ni Zaqueo para sa hapunan. Sinasabi niya sa talata 10 na Siya'y “naparito upang hanapin at iligtas ang mga nawawala,” – yoong mga tulad ni Zaqueo, at katulad mo at ako.

Umupo sa paligid ng iyong mesa at isipin na sumama si Hesus sa iyo para kumain. Ano ang isang tanong na itatanong mo sa Kanya? Anong mga katanungan ang maaaring itanong Niya sa iyong pamilya?

Bilang isang pamilya, tumayo sa isang bintana. Itaas ang iyong mga kamay sa hugis ng puso at tumingin sa labas ng bintana sa pamamagitan nito. Ibahagi ang mga pangalan ng mga taong kilala mo sa iyong kapitbahayan na kailangang malaman ang pagmamahal ng Diyos para sa kanila. Ipagdasal sila.



## Isang paraan upang sabihin 'Mahal kita'

Sama-sama gumawa ng isang orihinal na senyas na magagamit ng iyong pamilya upang sabihin kung gaano niyo ka mahal ang isa't isa. Maaari gamitin ang mga daliri at kamay. Maging malikhain at magsaya. Gamitin ang senyas na ito sa loob ng linggo sa mga masaya at pati na rin mga nakababahalang pangyayari.



A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible splashes and bubbles as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## Tip para sa kalusugan

Uminom nang mas maraming tubig. Karamihan sa iyong katawan ay binubuo ng tubig kaya kailangan mong palitan ito.

# 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](http://family.fit)

Makikita kami sa social media:



Makikita lahat ng mga bidyo ng family.fit sa YouTube® channel ng [family.fit](http://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](mailto:info@family.fit) upang maibahagi rin ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)