

Lumalagong Sama-sama – Linggo 4



*pamilya.kalakasan ng
kataan.pananampalataya.kasayahan*



Paano ako magtuturo?

www.family.fit



	ARAW 1	ARAW 2	ARAW 3
Mga Kawikaan 1:1-9	Ang karunungan ay ang pamumuhay ng tama	Ang karunungan ay ang pakikinig sa iyong mga magulang	Ang karunungan ay ang pagsunod sa Diyos
 Warm-up	Jumping jacks at high knees running	Kumilos sa musika	Sundan ang pinuno
 Gumalaw	Paghahanda sa burpee	Burpees	Burpee ball toss
 Hamon	Obstacle course	Timed burpees	Four movement time challenge
 Siyasatin	Pamumuhay nang mabuti at tama	Ang mga natutunan mo mula sa iyong mga magulang	Pagkatuto sa Diyos ngayon
 Maglaro	Berdeng ilaw pulang ilaw	Hulaan ang pinuno	Treasure hunt

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 isang larawan o bidyo sa social media at i-tag gamit ang **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



Jumping jacks at high knees running

Gumawa ng 10 mga jumping jack at 20 na high knee. Magpahinga ng isang minuto sa pagitan ng bawat round. Gawin nang tatlong rounds.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Anong bagong bagay ang natutunan mo sa huling 24 na oras? Sa linggong ito?

Laliman: Anong pagkakataon na matuto ng bago ang napalampas mo kamakailan?



Paghahanda sa burpee

Bahagi ng isang burpee ay ang pagtulak sa sahig. Gumawa ng tatlong rounds ng 9 na mga push-up at 12 na squat. Magpahinga sa pagitan ng bawat round.



Dalian: Gumawa lamang ng dalawang round o babaan ang mga repetitions sa 5 push-up at 10 squats.



Obstacle course

Magtayo ng isang obstacle course. Gamitin ang espasyo na mayroon ka sa loob o labas (halimbawa, tumakbo sa puno o upuan, tumalon sa ibabaw ng daan o alpombra, at iba pa). Maging malikhain! Magpalitan upang makalusot sa obstacle course sa lalong madaling panahon. Orasan ang bawat tao.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

Hirapan: Gawin ito bilang isang relay sa dalawang grupo.



Ang karunungan ay ang pamumuhay ng tama

Basahin ang Mga Kawikaan 1:1-9 mula sa Bibliya.

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

Si Solomon ang pinakamatalinong tao sa Bibliya. Nagsulat siya ng mga kawikaan (matalinong kasabihan) upang ibahagi ang mga mahahalagang aral na natutunan niya. Kadalasang tungkol sa pamumuhay ng maayos at matalino ang mga araling ito.

Bible passage – Mga Kawikaan 1:1-9

Ang mga kawikaan ni Solomon na anak ni David, hari ng Israel. Sa pamamagitan nito, ang tao'y magtatamo ng

karunungan at pang-unawa sa mga salitang puno ng aral sa buhay. Itinuturo nito ang matuwid na paraan ng pamumuhay, katuwiran, katarungan, at katapatan. Mabibigyan nito ng talino ang mga walang karanasan, at ang mga kabataa'y matuturuang magpasya nang tama. Sa pamamagitan nito, lalong tatalino ang matalino at magiging dalubhasa ang kakaunti ang kaalaman. Sa gayon, lubos nilang mauunawaan ang mga kawikaan, gayon din ang palaisipan ng mga marurunong. Ang paggalang at pagsunod kay Yahweh ay pasimula ng karunungan, ngunit walang halaga sa mga mangmang ang aral at mga saway. Anak ko, dinggin mo ang aral ng iyong ama, at huwag ipagwalang-bahala ang turo ng iyong ina. Sapagkat ang mga iyon ay parang korona sa iyong ulo, parang kuwintas na may dalang karangalan.

Talakayin:

Masasabi mo ba na ikaw ay namumuhay nang 'mabuti' ngayon? Ano ang ibig sabihin ng mamuhay ng 'tama, patas at makatarungan'? Hatiin ang ilang papel sa dalawang haligi na pinamumunuan ng 'MABUTI' at 'TAMA' at ilita ang mga paraan ng pamumuhay nang tulad nito.

Sumulat ng isang panalangin na humihiling sa Diyos na tulungan kang maging madaling matuto. Ilagay ito sa ilalim ng iyong unan at ipanalangin ito gabi-gabi ngayong linggo.



Berdeng ilaw, pulang ilaw

Ang bawat tao'y nakatayo sa isang dulo ng silid. Nakatayo sa gilid ang 'tagatawag'. Kapag ang tagatawag ay nagsabing “berdeng ilaw” lahat ay gagalaw patungo sa 'finish line'. Kapag sinabi nila ang “pulang ilaw” lahat ay dapat huminto. Kung ang isang tao ay gumalaw, babalik sila sa 'starting line'.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding water, with a stream of water falling from the fingers. The entire image has a strong blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Tip para sa kalusugan

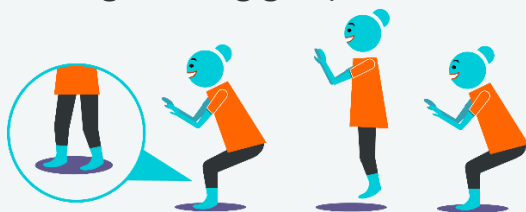
Uminom nang mas
maraming tubig.



Warm-up sa musika

Gawin ang mga sumusunod (tapos ulitin):

- 20 jumping jacks
- 20 ski jumps (tumalon pabalik-balik sa magkabilang gilid)



- 10 mga push-up sa isang pader/bakod
- 10 mataas na pagtalon



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Ibahagi ang dalawang bagay na pinahahalagahan mo tungkol sa iyong ama, at sa iyong ina.

Lumalim: Kailan nagiging matalino ang mga tao?



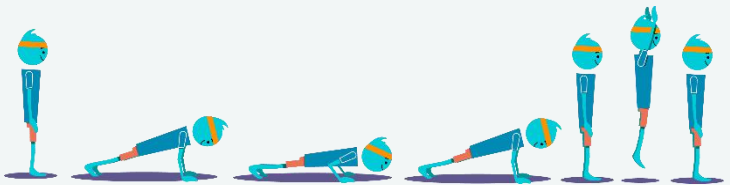
Pagsasanay ng burpees

Dahan-dahang magsimula at gamitin ang tamang pamamaraan. Tumayo nang tuwid at lumipat sa posisyon ng plank upang gumawa ng isang push-up sa sahiag.

Pagkatapos ay tumalon pataas at pumalakpak sa itaas ng iyong ulo.

Subukang gawin ito sa isang tuluy-tuloy na kilos.

Gumawa ng tatlong mga burpee at pagkatapos ay magpahinga. Gumawa ng limang ikot.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



Burpee time challenge

Pumili ng apat na mga lugar sa iyong bahay o bakuran kung saan maaari niyong lahat gawin ang mga burpee nang magkakasama.

Simulan ang isang timer, tumakbo sa unang lugar at gumawa ng 20 na mga burpee. Kumpletuhin ang 15 na mga burpee sa pangalawang lugar, 10 mga burpee sa ikatlo, at limang mga burpee sa ikaapat.

Itigil ang timer.

Gaano katagal bago natapos ng iyong pamilya ang hamon?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Ang karunungan ay ang pakikinig sa iyong mga magulang

Pinag-uusapan ng Mga Kawikaan 1:8-9 ang pagtuto mula sa iyong mga magulang. Mahalaga ang mga araling ito. Magpalitan upang sabihin kung ano ang natutunan mo mula sa iyong ama at ina o sa mga nagmamalasakit sa iyo. Pagkatapos ay magbigay ng ilang mga 'yakap ng pasasalamat'! Ano ang maaari mong gamitin upang gumawa ng ilang mga singsing o alahas na masusuot mo ngayon, bilang isang paalala ng mga sinabi ng iyong mga magulang?

Lumalim: Saan mo gustong matuto at lumago?

Magpalitan upang ilagay ang isang kamay sa puso ng isang miyembro ng pamilya at manalangin na mapalago ng Diyos sa kanila ang diwa nang kasabikang matuto.



Hulaan ang pinuno

Tumayo sa isang bilog.

Aalis ng silid ang isang tao. Pumili ng isang tao na mamumuno ng pisikal na paggalaw, at palitan ang mga ito bawat 5 hanggang 10 segundo. Babalik sa loob ang tao sa labas at tatayo sa gitna ng bilog at susubukang hulaan kung sino ang pinuno. Susunod ang bawat isa nang hindi nagpapahalata kung sino ang pinuno.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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 blue tint. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Tip para sa kalusugan

Uminom ng mas maraming tubig. 70% ng mga tao ay hindi umiinom ng sapat na tubig bawat araw.



Sundan ang pinuno

Magiging pinuno ang isang tao para sa bawat ikot. Magsimula sa pamamagitan ng pag jogging sa paligid. Magsasabi ang pinuno ng isang pangalan at dapat kumilos ang pamilya nang tulad nito. Paghaluin ang mga ito.

- Mr. Slow – gumalaw ng dahan-dahan
- Mr. Rush – gumalaw ng mabilis
- Mr. Jelly – alugin ang iyong buong katawan
- Mr. Muddle – lumakad paatras
- Mr. Bounce – lumukso sa paligid
- Mr. Small – yumuko at patuloy na gumalaw
- Mr. Strong – gumalaw habang binabanat ang iyong mga kalamnan
- Mr. Tall – mag-unat at gumalaw

- Mr Kickle – iwagayway ang iyong mga braso sa paligid
- Mr Happy – gumalaw at ngumiti



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Kaya mo bang alalahanin at ibahagi ang ilang matalinong kasabihan?

Lumalim: Ano ang isang mahusay na kahulugan ng 'karunungan'?





Burpee ball toss

Tumayo nang dalawa hanggang tatlong metro nang nakaharap sa iyong kapares. Ihagis ang bola sa bawat isa nang hindi nahuhulog ito. Kung mahulog ng isa sa inyo ang bola, gumawa ng limang mga burpee bago tumungtong sa susunod na ikot.

- Round 1: Itapon at saluhin gamit ang pinakamahinang kamay
- Round 2: Tumayo sa isang paa
- Round 3: Isara ang isang mata
- Round 4: Humiga sa iyong likod

Dalian: Gumawa ng dalawang mga burpees tuwing nahulog ang bola.



Time challenge

Sukatin ang kabuuang oras na kinakailangan para makumpleto ng bawat tao ang 10 sa bawat kilos:

- 10 mountain-climbers
- 10 squats
- 10 up-down planks
- 10 burpees



Kumpletuhin ang lima ng bawat kilos.

Hirapan: Gumawa ng dalawa o higit pang mga ikot.



Ang karunungan ay ang pagsunod sa Diyos

Sinasabi ng mga Kawikaan 1:7 na ang karunungan ay nagsisimula sa pagkatakot sa Diyos. Nangangahulugan ito sa pagyuko, paggalang, at pagsunod sa Diyos. Ano ang ibig sabihin para sa iyo na yumuko sa Diyos? Sa isang sukat ng 1-10 tantiyahin kung gaano mo kagustong matuto mula sa: a) Diyos; b) sa iba.

Laliman: Saan mo kailangang yumuko at matuto mula sa Diyos sa iyong buhay ngayon?

Gumawa ng listahan ng mga tao sa labas ng iyong pamilya kung kanino ka nagpapasalamat para sa mga itinuro nila sa iyo. Pasalamatan ang Diyos para sa kanila.



Treasure hunt

Itago ang 20 na maliliit na pagkain sa isang silid (halimbawa, mga gulay o prutas).

Gaano karami ang kayang hanapin ng pamilya sa loob ng tatlong minuto?

Matapos mahanap ang lahat ng ito, umupo nang sama-sama at talakayin kung ano ang pakiramdam nang mahanap ang pagkain. Madali ba o mahirap? Bakit? Paano natutulad ang pagtuto sa treasure hunt na ito?

A close-up photograph of a hand holding water, with a stream of water falling from the fingers. The entire image has a strong blue/cyan 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. Tumutulong ang tubig sa pag-alis ng toxins at mga bakteryang sa ating katawan upang manatiling malusog tayo.

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