

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 1



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



Hesus – isang taong mahalaga!

www.family.fit



	ARAW 1	ARAW 2	ARAW 3
Marcos 1:1-11	Hinulaan ang pagdating ni Jesus	Ang kanyang pagdating ay ipinahayag	Ang kanyang pagdating ay nakumpirma
 Warm-up	Sundan ang pinuno	Daklutin ang buntot	Kartilya at inchworm
 Gumalaw	Planks	Up-down planks	Mirror planks
 Hamon	Crab plank relay	Plank laughing challenge	Plank tic-tac-toe
 Siyasatin	Basahin ang kuwento at hulaan 60 segundo	Basahin ang kuwento at pag-usapan	Basahin ang kuwento sa mga tungkulin at ipalagay na naroon
 Maglaro	Mabilis na mga salita ng paksa	Ipakita mo sa akin ang daan	Swamp walk

Pagsisimula

Tulungan ang iyong pamilya na maging aktibo sa loob o labas ng linggong ito gamit ang tatlong masayang 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.



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 na piniflex ang iyong kalamnan
- Mr. Tall – mag-unat at gumalaw
- Mr Kickle – iwagayway ang iyong mga braso sa paligid
- Mr Happy – gumalaw at ngumiti



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Magpahinga at mag-usap.

Paano ka maghahanda para sa mga bisita na darating sa iyong tahanan?

Pumunta sa Mas malalim: Bakit mo ginagawa ang mga paghahanda na ito?



Planks



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.

Hawakan ng 20 segundo at magpahinga. Ulitin ang isa pang tatlong beses.

Pumunta sa mas mahirap: Gumalaw sa pagitan ng mga kamay at siko sa isang tuluy-tuloy na aksyon.



Crab plank relay

Hatiin sa dalawang koponan. Magtakda ng distansya na halos limang metro sa buong silid o bakuran at markahan ito. Ang isang tao mula sa bawat koponan ay nagsisimula sa isang posisyon ng plank sa isang dulo ng silid. Sa GO, mag shuffle sila patagilid sa kabuuan sa marker at pabalik na nanatili sa plank posisyon habang sila sumusulong. Magpatuloy sa susunod na tao sa bawat koponan hanggang matapos.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Pumunta sa mas mahirap: Gawing mas mahaba ang kurso.



Hinulaan ang pagdating ni Jesus

Basahin ang **Marcos 1:1-11** mula sa Bibliya.

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

Mayroong apat na talaan ng buhay ni Hesus sa Bagong Tipan. Ito ang simula ng isang paglalakbay sa kuwento ni Marcos habang tinutuklas natin kung 'Sino ang taong ito na si Jesus? '. Binibigyang diin ng pambungad na pahayag ni Marcos ang dalawang pundasyon na mga panimulang punto:

1. Si Hesus ang Mesiyas (ang ipinangako mula sa Diyos).
2. Ito ay Mabuting Balita.

Bibliya — Marcos 1:1-11 (NIV)

Ito ang simula ng mabuting balita tungkol kay Jesus na Mesiyas, ang Anak ng Diyos. Noong unang panahon ay isinulat ni Propeta Isaias,

“Ipapadala ko ang aking sugo sa unahan mo.

Ihahanda niya ang iyong daan.”

“Ang sugo ay tumatawag sa disyerto, ‘Ihanda mo ang daan para sa Panginoon.

Gumawa ng mga tuwid na landas para sa kanya.’”

At kaya si Juan Bautista ay nagpakita sa disyerto. Ipinangaral niya na ang mga tao ay dapat mabinyagan at tumalikod sa kanilang mga kasalanan. Pagkatapos patatawarin sila ng Diyos. Lumabas sa kanya ang lahat ng mga tao mula sa kanayunan ng Judea. At ang lahat ng mga tao mula sa Jerusalem ay nagpunta rin. Nang inamin nila na sila'y nagkasala, bininyagan sila ni Juan sa Ilog Jordan. Nagsusuot si Juan ng mga damit na gawa

sa buhok ng kamelyo. Mayroon siyang yari sa balat na sinturon sa paligid ng kanyang baywang. At kumain siya ng balang at ilang na pulot. Narito ang ipinangangaral ni Juan. “Pagkatapos ko, may darating na mas makapangyarihan kaysa sa akin. Hindi ako sapat na yumuko at tanggalin ang kanyang mga sandalyas. Binibinyagan ko kayo ng tubig. Ngunit bibinyagan niya kayo ng Banal na Espiritu.”

Nang panahong iyon ay nagmula si Hesus mula sa Nazaret sa Galilea. Bininyagan ni Juan si Hesus sa Ilog Jordan. Si Hesus ay umaahon mula sa tubig. Pagkatapos nakita niya ang langit na napunit. Nakita ni Hesus ang Banal na Espiritu na bumababa sa kanya tulad ng isang kalapati. Isang tinig ang nagsalita sa kanya mula sa langit. Sinabi nito, “Ikaw ang aking Anak, at mahal kita. Ako'y lubos na nalulugod sa iyo.”

Talakayin:

Basahin ang unang tatlong mga talata. Pumili ng isang tao sa oras ng isang minutong hamon gamit ang isang telepono o panoorin. Ang iba ay magtaas ng kanilang kamay kapag naisip nila na lumipas na ang isang minuto. Sino ang pinakamalapit sa 60 segundo? Mahirap hulaan ang hinaharap. Sinabi ni Isaias sa atin na si Hesus ay darating 700 taon bago Siya dumating.

Ano ang sinasabi nito tungkol kay Hesus?

Makipag-usap sa Diyos: Magpalitan upang manalangin para sa isa't isa, nagpapasalamat sa Diyos na alam Niya ang hinaharap para sa bawat tao.



Mabilis na mga salita ng paksa

Umupo sa isang bilog. Pumili ng mga 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 photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The woman is on the left, and the child is on the right, leaning against her. They are both wearing light-colored clothing. The image has a teal overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na
tulog araw-araw.



Daklutin ang buntot

Ang bawat tao'y nagsusuot ng bandana o maliit na tuwalya bilang isang 'buntot' na nakasukso sa likod ng kanilang pantalon. Ang layunin ay ang makakolekta ng maraming mga buntot hangga't maaari, habang pinoprotektahan ang iyong sariling buntot. Kung nawala mo ang iyong buntot, gumawa ng limang mga push-up at ipagpatuloy ang laro. Magsaya ka.



<https://youtu.be/J8zIZBxJM4o>

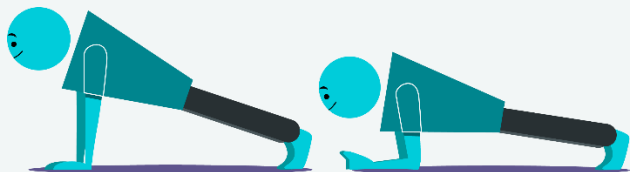
Magpahinga at mag-usap.

Ano ang pinakamagandang regalo ang iyong natanggap?

Pumunta mas malalim: Paano mo pipiliin ang tamang regalo para sa isang tao?



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/91uewFI_Ly4

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



Plank laughing challenge

Ang mga miyembro ng pamilya ay nagpapalitan upang gumawa ng isang plank habang inoorsan gamit ang isang relo o telepono.

Ang iba pang mga miyembro ng pamilya na hindi nagplank ay gumawa ng mga nakakatawang mukha upang subukang patawanin sila.

Ang taong nagplank sa pinakamahabang panahon ang panalo.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Pumunta mas mahirap: Gumawa ng isa pang pag-ikot at subukan mapabuti ang iyong oras.



Ang pagdating ni Hesus ay ipinahayag

Basahin ang Marcos 1:4-8.

Si Juan ang mas matandang pinsan ni Hesus. Ano ang nagpatanyag sa kanya? Ano ang kanyang mensahe?

Ipinahayag ni Juan na si Hesus ay darating na may regalong Banal na Espiritu. Paano tayo tinutulungan ng Banal na Espiritu na mabuhay?

Makipag-usap sa Diyos: Maghanap ng isang kumot, umupo nang magkakalapit at balutin ito sa paligid mo. Ito ay larawan ng Banal na Espiritu na nagpapalibot sa iyong pamilya araw-araw. Salamat kay Hesus para sa Kanyang kaloob sa atin.



Ipakita mo sa akin ang daan

Gawin ito kasama ng kapares. Ang isa ay nakapiring at may bola at ang isa ay may balde o katulad.

Saunang pag-ikot, ang nakapiring na tao ay may tatlong pagtatangka na ihagis ang bola sa balde nang hindi alam kung nasaan ito. Ilagay ang balde mga dalawang metro ang layo.

Sa ikalawang ikot, ang nakapiring na tao ay naghahagis ng bola sa balde habang hinahawakan ito ng kanilang kapares. Ang kapares ay maaaring magbigay ng mga direksyon tulad ng, “Narito ako” o “Sa ganitong paraan”. Magsalitan nang tungkulin.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Talakayin:

Naihagis mo ba ang bola sa basket nang walang tulong ang iyong kapares? Bakit mas madali ang pangalawang pagkakataon?



Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na
tulog araw-araw.

Hindi nagbabago – humiga
sa kama at gumising sa
parehong oras araw-araw.



Kartilya at inchworm

Kartilya: Makipagtulungan sa kapareha.

Maglakad ng 10 metro pagkatapos magpalitan ng lugar.

Inch worm: Yumuko mula baywang at ilagay ang iyong mga kamay sa sahig. Ilakad ang iyong mga kamay hanggang sa ikaw ay nasa posisyon ng plank na may patag na likod. Pagkatapos ay ilakad ang iyong mga paa nang malapit sa iyong mga kamay hangga't kaya mo.

Ulitin sa loob ng 10 metro. Gawin nang tatlong rounds.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

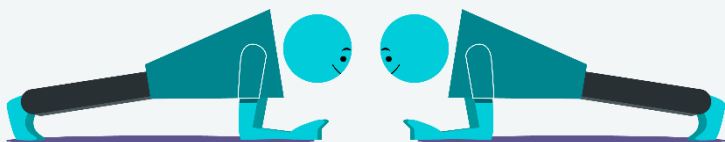
Magpahinga at mag-usap.

Pag-usapan ang ilang mga anunsyo ng mga mahahalagang tao na narinig mo.

Pumunta sa mas malalim: Paano binabago ng 'sino ang gumagawa ng anunsyo' kung paano mo maririnig ang mensahe?



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.

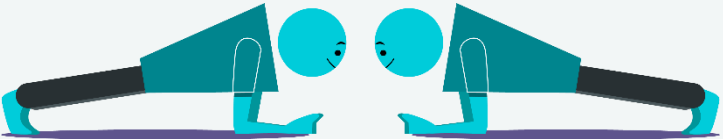


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Pumunta sa mas madali: Sumangguni muli sa plank move mula sa Araw 1 o Araw 2 sa linggong ito.



Plank tic-tac-toe



Gumuhit ng balangkas para sa laro ng tic-tac-toe sa isang piraso ng papel at kumuha ng mga markers para magamit ng bawat tao. Pumunta sa isang posisyon sa plank na nakaharap sa isang kapareha at magpalitan upang maglaro habang hawak ang iyong plank.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Pumunta sa mas mahirap: Paglaruin ang mga nanalo ng bawat laro laban sa isa't isa.



Nakumpirma ang pagdating ni Hesus

Basahin ang Marcos 1:1-11.

Ipagkaloob ang mga tungkulin sa kuwento: tagapagsalaysay, Isaias, Juan at Diyos. Basahin muli ang Marcos 1:1 -11. Magdagdag ng mga props ng kasuutan kung gusto mo.

Isipin na ika'y naroon sa araw na iyon noong kinumpirma ng Diyos ang Kanyang espesyal na sugo. Pag-usapan kung ano ang iyong nakita, narinig, at nadama.

Ano ang naging espesyal sa sandaling ito?

Makipag-usap sa Diyos: Pangalanan ang isang tao sa loob ng iyong pinalawig na pamilya na kailangang malaman ang Mabuting Balita ni Jesus. Maaari ka bang maging tinig ng isang Isaias, isang Juan, o Diyos sa kanila ngayong linggo?



Swamp walk

Maghanap ng kapares at kumuha ng dalawang piraso ng papel. Magpanggap na ang lupa ay isang lusak at ang mga piraso ng papel ay ang tanging tuyong lupa. Ang isang tao ay naglalagay at naglilipat ng mga papel sa sahig upang tulungan ang ibang tao na makatawid sa lusak.

Magpalit ng mga lugar at gabayan ang ibang tao na makatawid nang ligtas.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>



Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na
tulog araw-araw.

Alisin ang mga
elektronikong aparato mula
sa kwarto.

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