

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 10



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**Si Hesus ay nagbibigay inspirasyon
sa pagiging mapagbigay!**

www.family.fit



ARAW 1**ARAW 2****ARAW 3**

Marcos
14:3-9

Nakagugulat na
pagkamapagbigay

Inaasahang
pagkamapagbigay

Katangi-tanging
pagkamapagbigay



Warm-up

Kumilos sa
musika

Umunat
patungo sa
kalangitan

Tumatakbo sa
mainit na lava



Gumalaw

Mabagal na
squats

Partner squats

Weighted
squats



Hamon

Family squat na
hamon

Plank at squat
na hamon

Partner relay



Siyasatin

Basahin ang
mga talata at
isadula ang
kuwento

Basahin ang
mga talata at
isaalang-alang
kung ano ang
inaasahan

Basahin ang
mga talata at
iguhit o
gumawa ng
isang kahon ng
regalo



Maglaro

Mapagbigay na
salita

Mas mainam
na magbigay
kaysa
tumanggap

Bantayan ang
kayamanan

Pagsisimula

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

- Isangkot 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 ito ng **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- Gawin ang family.fit kasama ang ibang pamilya

Higit pang impormasyon sa dulo ng buklet.



MAHALAGANG KASUNDUAN BAGO GAMITIN ANG REKURSANG 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 siguraduhin na ikaw, at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyo, ay buong tumatanggap sa mga tuntunin at kundisyon na ito. Kung hindi ka sumasang-ayon sa mga tuntunin at kundisyon na ito o anumangsa 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/PK3ByxwfLgA>

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Pangalanan ang isang bagay na labis mong kinasasalamat.

Laliman: *Paano mo pinakikita ang pasasalamat tuwing nakakatanggap ka ng mga regalo?*



Mabagal na squats



Ang family.fit ay tungkol sa kasiyahan, ngunit ang tamang pamamaraan ay mahalaga din!

Kumpletuhin ang limang squats nang ganito:

- Maglaan ng limang segundo upang bumaba hangga't sa kaya mo
- Manatili sa posisyong ito sa loob ng tatlong segundo
- Umangat nang mabilis sa loob ng isang segundo

Gumawa ng 20 repetitions. Magpahinga matapos ang 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Dalian: Mag squat sa isang mababang upuan.

Hirapan: Damihan ang dami ng repetitions.



Family squat na hamon



Tumayo sa isang bilog na nakaharap sa isa't isa. Gumawa ng 150 na squats bilang isang pamilya. Magsisimula ang isang tao at pagkatapos ay tatapikin niya ang kasunod na tao kapag handa na siyang magpahinga.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

Hirapan: Gumamit ng stopwatch. Ulitin ang hamon at subukang pagbutihin ang iyong oras.



Nakagugulat na pagkamapagbigay

Basahin ang **Marcos 14:3-9** mula sa Bibliya.

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

Bago pa ang Huling Hapunan, kumain si Hesus kasama ni Simon (isang taong may ketong na malamang ay pinagaling Niya), iba pang mga panauhin, at isang hindi inaasahang bisita na kadaki-dakilang mapagbigay.

Bible passage – Marcos 14:3-9 (NIV)

Habang siya ay nasa Bethania, nakasandal sa lamesa sa bahay ni Simon na may ketong, dumating ang isang babaing may dalang isang sisidlang alabastro na puno ng napakamahal na pabango mula sa katas ng purong nardo. Binasag niya ang

sisidlan at ibinuhos ang pabango sa ulo ni Hesus. Nagalit ang ilang naroroon at sila'y nag-usap-usap, “Bakit niya inaksaya ang pabango? Maaaring ipagbili iyon nang mahigit sa tatlong daang salaping pilak at maibigay sa mga dukha ang pinagbilhan.” At pinagalitan nila ang babae. “Pabayaan ninyo siya,” sabi ni Hesus. “Bakit ninyo siya ginugulo? Gumawa siya ng isang mabuting bagay sa akin. Habang panaho'y kasama ninyo ang mga dukha, at anumang oras ninyong naisin ay makakagawa kayo ng mabuti sa kanila. Ngunit ako'y hindi ninyo kasama habang panahon. Ginawa niya ang kanyang makakaya. Hindi pa ma'y binuhusan na niya ng pabango ang aking katawan bilang paghahanda sa paglilibing sa akin. Tandaan ninyo, saanman sa buong mundo ipangaral ang Magandang Balita, ang ginawa ng babaing ito ay ipahahayag bilang pag-alaala sa kanya.”

Talakayin:

Maghanap ng ilang simpleng props at kasuutan at isadula ang kuwento. Huwag magmadali.

Huminto upang isaalang-alang ang mga damdamin at tugon ng bawat tao sa kwento.

- Bakit ibinuhos ng babae ang pabango kay Hesus?

Kausapin ang Diyos: Tahimik na pagnilayan ang iyong sariling tugon kay Hesus.

Pasalamatang Siya sa lahat ng ginawa Niya para sa iyo at sambahin Siya.



Mapagbigay na salita


Idikit ang isang pahina ng papel sa likuran ng bawat tao at bigyan ang lahat ng panulat. Magpalitan kayo upang magsulat ng mga positibong bagay tungkol sa bawat miyembro ng pamilya sa kani-kanilang papel. Maaaring gumuhit ng larawan o humingi ng tulong sa pagsulat ang mga nakababata. Pag natapos na ang lahat, tanggalin ang mga papel at umupo sa isang bilog upang basahin ang mga ito.



<https://youtu.be/DjGOfaWJCO>

Pagnilayan:

Ano ang naramdaman mo matapos mong basahin ang mga salita tungkol sayo? Mahirap bang magsulat tungkol sa ibang miyembro ng pamilya? Bakit?



Tip para sa kalusugan
Bawasan ang 'screen' time
ng teknolohiya.



Umunat patungo sa kalangitan

Tumayo nang matuwid at gumapang pababa sa posisyon ng push-up. Gumapang pataas, tumayo, at iunat ang mga braso patungo sa kalangitan. Gumapang ulit pababa, pahabain ang kanang paa para sa balanse at ang kanang kamay sa kalangitan. Gumapang ulit pataas, tumayo, at ulitin ito sa kaliwang bahagi.

Gawin nang tatlong beses.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Kanino ka kadalasang nagbibigay? Maaari kang magbigay ng oras, praktikal na tulong, pera ...

Laliman: *Kailan ka nahamong magbigay ng higit sa pangkaraniwan?*



Partner squats



Tumayong kaharap ang partner. Hawakan ang pulso ng bawat isa at mag squat nang sabay. Gumawa ng 15 na squats nang tatlong beses.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

Hirapan: *Damihan ang bilang ng rounds.*



Plank at squat na hamon



Gawin ito kasama ng partner.

Habang naka plank ang isang tao, gumagawa naman ng squats ang isa. Magsalitan matapos ang 10 na squats.

Gawin ng apat na beses.

Hirapan: *Damihan ang bilang ng rounds.*



Inaasahang pagkamapagbigay

Basahin ang Marcos 14:3-9.

Mag-isip ng isang biro at sabihin ito nang walang punchline. Kaya bang hulaan ng iba ang katapusan?

Kadalasan ay mahuhulaan natin ang katapusan dahil inaasahan natin ang mga ito. Alam natin kung paano ang daloy ng kwento.

Ipinapakita sa atin ng talata 4-5 na naisip ng mga panauhin na ang mamahaling pabango ay dapat gamitin 'tulad sa inaasahan'. Ngunit, iginalang ni Hesus ang babae sa pagbibigay ng hindi inaasahan. Tinatawag ba tayo ni Jesus sa ilang hindi inaasahang mga gawa ng pasasalamat at pagsamba?

Kausapin ang Diyos: Tanungin ang Diyos kung ang pagbibigay mo (indibidwal o sambahayan) ay kailangan i-redirect o dagdagan. Bigyan Siya ng oras upang kausapin ka at bigyan ka ng inspirasyon.



Mas mainam na magbigay kaysa tumanggap

Gumamit ng tape o lubid upang gumawa ng linya sa gitna ng iyong espasyo. Mamili ng hindi bababa sa dalawang malambot ng bagay bawat tao, tulad ng sapatos, stuffed toy na maaaring itapon nang ligtas, at ilagay sila sa linya. Hatiin ang sarili sa dalawang grupo, umatras mula sa linya, at itakda ang timer para sa tatlong minuto. Pag sinabing “go”, tumakbo patungo sa linya, kumuha ng isang bagay at itapon ito sa itaas ng linya. Ipagpatuloy ang paghagis pabalik-balik hanggang sa matapos ang oras.

Panalo ang grupo na may pinaka konting bagay.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.
Patayin ang lahat ng mga
screen sa kainan.



Tumatakbo sa mainit na lava



Maghiwa-hiwalay sa paligin ng espasyo. Mamili ng pinuno. Kapag sinabi ng pinuno ang "hot lava", tatakbo sa iisang posisyon ang bawat isa nang mabilis hangga't sa kaya. Kapag sinabi ng pinuno ang "stop", gagawa ng mga squat ang bawat isa. Ulitin hangga't sa mabigat na ang hininga ng bawat isa.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Ano ang pinakamagandang regalong natanggap mo?

Laliman: *Anong espesyal na talento ang ibinigay sa iyo ng Diyos?*



Weighted squats



Magdadag ng mga pabigat sa iyong squat kung kaya mo. Magsalitan sa pagkuha ng backpack, isang malaking bote ng tubig (o isang bata!) at gumawa ng 10 mga squat.

Hikayatin ang bawat isa!

Gawin nang tatlong beses.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Dalian: Gumawa ng limang mga squat sa isang round.



Partner relay



Gawin ito kasama ng partner. Gagawa ng jumping jacks ang isang tao, habang ang kanyang kapares ay gagapang ng 10 metro nang tulad ng isang oso, gagawa ng limang mga squat na may kasamang talon, at pagkatapos ay gagaping pabalik nang tulad ng isang alimango. Mag-apir at magsalitan.

Sa ikalawang round, gumawa ng 10 mga sit-up sa halip na mga squat.

Makipag-apir sa bawat isa pagkatapos ng lahat.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



Katangi-tanging pagkamapagbigay

Basahin ang Marcos 14:3-9.

Amuyin ang ilang pabango o bulaklak.

Maaaring nagkakahalaga ng isang buong taong sahod ang pabangong binuhos ng babae sa ulo ni Hesus. Kahit na maaaring hindi niya namalayan ito, inihahanda ng babae si Hesus para sa Kanyang pagpapako sa krus at libing.

Pinapakita ng mga salita ni Hesus sa talata 7 na inaasahan sa atin ang pagbigay sa mga mahirap. Nararapat na tayo ay magbigay ng mga hindi pangkaraniwang – pati na rin magarbong – regalo kay Hesus bilang tugon sa Kanyang hindi kapani-paniwalang pagkamapagbigay at pagmamahal sa atin.

Gumuhit o gumawa ng isang kahon ng regalo para sa bawat tao. Palamutihan ito at isulat ang espesyal na talento o kakayahan na ibinigay sa iyo ng Diyos sa loob.

Kausapin ang Diyos: Hawakan ang kahon ng regalo sa harap ng Diyos. Hilingin sa Kanya na gamitin ang regalang ito para sa Kanyang mga layunin.



Bantayan ang kayamanan

Nakaupo sa isang upuan ang isang tao, ang 'bantay', na nakaharap sa pader na may isang hanay ng mga susi sa ilalim ng upuan.

Magsisimula sa kabilang dulo ng silid ang bawat isa, at tahimik na gagapang upang subukang kunin ang mga susi at tatakbo pabalik sa simula. Maaaring lumingon ang bantay anumang oras at huliin ang mga taong gumagalaw. Kailangan magsimula muli ang sinumang mahuhuli. Hahabulin at tatapikin ng bantay ang sinumang makakakuha ng susi. Magiging bantay sa susunod na laro ang manlalarong natapik.



https://youtu.be/r3lPb7AY_cs



Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.
Planuhin ang mga aktibidad
ng pamilya upang palitan
ang oras na nilalaan sa mga
screen.

Maging malikhain!

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 **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 movements sa mga bidyo upang matutunan mo ang mga bagong ehersisyo at mapraktis ito. 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 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