

*Lumalagong Mas Malalim – Linggo 11*

**Si Hesus ay sumuko sa  
kalooban ng Diyos!**

# family.fit *fast*

7 minutong makatutulong magpalago ng iyong  
*pamilya.kalakasan ng  
katawan.pananampalataya.kasayahan*



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

# Napakadali nito!

Tipunin ang pamilya sa loob ng 7 minuto:



**Maging Aktibo**  
*4 na minuto*



**Magpahinga at  
Makipag-usap**  
*3 minuto*

**ARAW 1**

Baliw na orasan

Basahin at talakayin  
ang Marcos 15:12-15

**ARAW 2**

Labanan ng  
medyas

Basahin at talakayin  
ang Marcos 15:16-20

**ARAW 3**

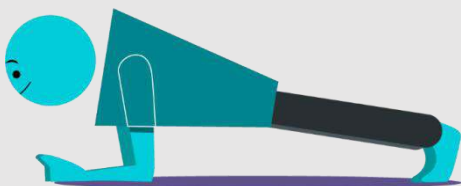
Plank at lunge na  
hamon

Basahin at talakayin  
ang Marcos 15:37-39

Ito ay bahagi ng isang paglalakbay sa kuwento ni Marcos habang tinutuklasan natin kung 'Sino ang taong ito na si Jesus?' Ito'y matatagpuan sa Bibliya sa **Marcos 15:12-20, 37-39**.

**Madali lang ito!** Walang espesyal na kagamitan.  
Diwa lamang ng kasiyahan at isang bukas na kaisipan!

*Higit pang impormasyon sa dulo ng buklet.  
Mangyaring basahin ang mga tuntunin at  
kundisyon.*



# ARAW 1

## Maging aktibo



### Baliw na orasan

Kakailanganin mo ng isang plastik na bote at mga senyas na may mga numerong 1 hanggang 12. Ilagay ang mga numero sa lupa tulad ng hitsura ng isang orasan at ilagay ang bote sa gitna. Magpalitan sa pag-ikot ng bote. Gagawin ng buong pamilya ang bilang ng mga repetition sa anumang kilos na pipiliin nila. (Halimbawa, pitong squats o tatlong sit-ups.)

Maglaro ng limang minuto.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

## Magpahinga at Makipag-usap



### Pinagbigyan ni Pilato ang maraming tao

- *Kailan ka gumawa ng isang bagay na ayaw mong gawin para lamang masiyahan ang iba?*

Basahin ang Marcos 15:12-15.

Pagkatapos ng tatlong taon ng pangangasiwa at 33 taon sa mundo, tayo ay nakahantong na sa huling araw ng buhay ni Hesus. Hinikayat ng mga pinuno ng mga Hudyo ang maraming tao upang makuha ang kanilang nais.

- *Bakit sa tingin ninyo bumigay si Pilato sa hiling ng mga tao?*

**Kausapin ang Diyos:** Panginoong Hesus, ikinalulungkot ko ang mga panahong pinagbigyan ko ang iba at ginawa ang gusto nila. Tulungan niyo po akong laging gawin ang nais mo.

## ARAW 2

### Maging aktibo



#### Labanan ng medyas

Kakailanganin mo ng 20 na pares ng nakarolyong medyas. Markahan ang isang 8 x 4 meter na korte at hatiin ito sa dalawa. Bumuo ng dalawang grupo at ilagay ang kalahati ng medyas sa bawat panig.

Tatakbo ang mga miyembro ng grupo sa isang pares ng medyas, magsasagawa ng squat, at ihahagis ang medyas sa kabilang panig ng korte. Magpatuloy nang 30 segundo. Panalo ang grupo na may pinakakonting medyas.

Ulitin nang tatlong beses.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

### Magpahinga at Makipag-usap



#### Si Hesus ay sumailalim sa Diyos

- *Kailan ka gumawa ng sakripisyo para sa iba?*

Basahin ang Marcos 15:16-20.

Dahan-dahan at magalang na isadula ang eksenang ito kung angkop para sa iyong pamilya.

- *Paano tumugon si Hesus sa kalupitan na ito?*

**Kausapin ang Diyos:** Magtipun-tipon sa isang masikip na bilog at pasalamat si Hesus sa pagiging handang akuin ang kaparusahan ng ating mga kasalanan.

## ARAW 3

### Maging aktibo



#### Plank at lunge na hamon

Gawin ito kasama ng partner. Habang nasa posisyon ng plank ang isang tao, gagawa naman ng lunges ang isa. Magsalitan pagkatapos ng 10 lunges sa bawat binti. Gawin ng apat na beses.



### Magpahinga at Makipag-usap



#### Kinilala si Hesus bilang Diyos

- *Anong mahalagang bagay ang unang naunawaan mo tungkol kay Hesus?*

Basahin ang Marcos 15:37-39.

Nakita ng Romanong kawal na mamatay si Hesus at kumbinsido siya kung sino talaga si Hesus.

Ikuwento ang panahong nakumbinsi ka tungkol kay Hesus at nagsimulang sumunod sa Kanya.

**Kausapin ang Diyos:** Maraming mga tao sa pamilya, grupo ng mga kaibigan, at komunidad na hindi pa kumbinsado tungkol kay Hesus. Pangalanan ang ilan at manalangin para sa kanila na tumugon nang tulad ng kawal.

# Salita ng Linggo

Makikita mo ang mga salitang ito sa isang libreng online na Bibliya dito sa [Marcos 15:12-20, 37-39](#) (NIV).

**Tagalog Bible** – Marcos 15: 12-20, 37-39 (NIV)

“Ano na ngayon ang gagawin ko sa tinatawag mong Hari ng mga Hudyo?” Tinanong sila ni Pilato.


“Ipako siya sa krus!” sumigaw sila.

“Bakit? Anong krimen ang ginawa niya?” tinanong ni Pilato.

Ngunit sumigaw sila ng mas malakas, “Ipako siya sa krus!”

Sa nais niyang pasayahin ang karamihan ng tao, pinalaya ni Pilato si Barrabas sa kanila. Pinahampas niya si Hesus, at ipinasa siya upang ipako sa krus.

<sup>16</sup> Dinala ng mga kawal si Jesus papunta sa palasyo (sa makatuwid baga'y ang Pretorio) at pinagsama-sama ang buong pulutong ng mga kawal, at inilagay sa kaniya ang isang korona ng mga tinik, at nagsimulang tumawag sa kanya, “Aba, hari ng mga Hudyo!” Paulit ulit nilang hinampas siya sa ulo gamit ang isang tungkod at dumura sa kanya. Sila ay naluhod at sumamba sa kanya. At nang siya'y kinutya nila, tinanggal nila ang balabal na kulay ube, at isinuot sa kaniya ang



kaniyang mga damit. Matapos nito, inilabas nila siya upang ipako sa krus.

<sup>37</sup> Sumigaw nang malakas si Hesus at pagkatapos ay nalagutan ng hininga.

Napunit sa dalawa ang tabing ng templo mula sa itaas hanggang sa ibaba. At nang makita ng senturion, na nakatayo roon sa harap ni Hesus kung paanong siya'y namatay, ay sinabi niya, “Tunay na ang taong ito ay Anak ng Dios.”

### Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time ng teknolohiya.

Patayin ang lahat ng mga screen ng hindi bababa sa 60 minuto bago matulog.

# HIGIT PANG IMPORMASYON

Umaasa kami na *nasiyahan ka sa family.fit fast*. Ito ay pinagsama-sama ng mga boluntaryo mula sa iba't ibang bahagi ng mundo. Ito ay libre!

Makikita mo ang mga buong sesyon ng family.fit sa webiste <https://family.fit>. Ibahagi ito sa iba.

Makikita ang mga bidyo sa [family.fit YouTube® channel](#)

Makikita kami sa social media:



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*



Promotional  
video

## MGA TUNTUNIN AT KUNDISYON

### 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-ehersiy, ng rekursong ito. Mangyaring siguraduhin na ikaw, at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersiy, ay buong tumatanggap sa mga tuntunin at kundisyon na ito. 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.





family.ft