

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 11



*pamilya.kalakasan ng  
katawan.pananampalataya.kasayahan*



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

*www.family.fit*



**ARAW 1**

**ARAW 2**

**ARAW 3**

**Marcos  
15:12-20,  
37-39**

**Pinagbigyan ni  
Pilato ang  
maraming tao**

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

**Kinilala si  
Hesus bilang  
Diyos**



**Warm-up**

**Gumuhit ng tao  
na relay**

**Corners  
warm-up**

**Sundan ang  
pinuno**



**Gumalaw**

**Basic plank**

**Up-down  
planks**

**Mirror planks**



**Hamon**

**Baliw na orasan**

**Labanan ng  
medyas**

**Plank at lunge  
na hamon**



**Siyasatin**

**Basahin ang  
mga talata at  
talakayin**

**Basahin ang  
mga talata at  
isadula ang  
eksena**

**Basahin ang  
mga talata at  
sabihin ang  
iyong kuwento**



**Maglaro**

**Sipain ang lata**

**Trust fall**

**Family walk**

# Pagsisimula

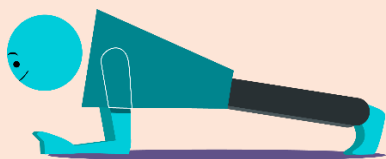
**Tulungan ang iyong pamilya na maging aktibo sa loob o labas ng linggong ito gamit ang tatlong masayang sesyon na ito:**

- 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 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-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 anumang bahagi ng mga tuntunin at kundisyon na ito, hindi mo dapat gamitin ang rekursong ito.



## Gumuhit ng tao na relay

Gumawa ng relay bilang pamilya. Gagawa ng limang mga burpee ang isang tao, tatakbo sa isang papel sa malayong bahagi ng kwarto at guguhit ng isang bahagi ng katawan. Tatakbo sila pabalik at tatapikin ang susunod na tao, na siya ring gagawa ng tulad nito. Layunin ng pamilyang makaguhit ng isang buong katawan (ulo, katawan, braso, kamay, binti, paa) nang mabilis, hangga't sa maaari.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

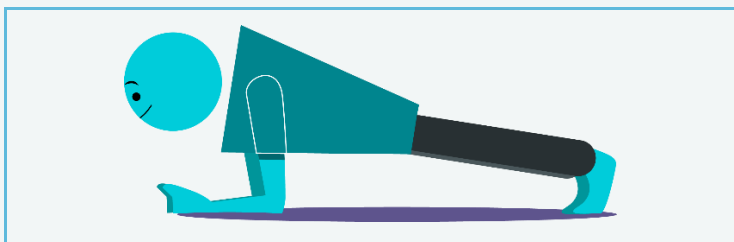
Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Kailan ka nakasama sa isang malaking grupo ng tao at magkakasamang sumisigaw ng parehong mga salita?

**Lumalim:** *Kailan ka nakagawa ng bagay na ayaw mong gawin para lang mapasaya ang iba?*



## Basic 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.

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

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



## 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\\_3pYqNuclI](https://youtu.be/9_3pYqNuclI)

***Dalian:*** Maglaro lamang ng tatlong minuto.



## Pinagbigyan ni Pilato ang maraming tao

Basahin ang **Marcos 15:12-15** mula sa Bibliya.

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

Pagkatapos ng tatlong taon ng pangangasiwa at 33 taon sa mundo, tayo ay nakahantong na sa huling araw ng buhay ni Hesus. Ibinigay ng mga pinuno ng Hudyo si Hesus kay Pilato, ang Romanong Gobernador, at hinihiling na Siya ay ipako sa krus. Bago isagawa ang malupit na kaparusahang ito, si Hesus ay pinahiya at pinahirapan – maluwag sa kaniyang kalooban – para sa atin.



Bible passage – 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 Hesus papunta sa palasyo (sa makatuwid baga'y ang Pretorio) at pinagsama-sama ang buong pulutong ng mga kawal. Inilagay nila sa kaniya ang isang balabal na kulay ube at korona ng mga tinik, at nagsimulang tumawag sa kaniya, “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.”

### ***Talakayin:***

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 sumuko ako sa iba at ginawa ang gusto nila. Tulungan niyo po akong laging gawin ang nais mo.



## Sipain ang lata

Gumawa ng isang bilog sa lupa at ilagay sa gitna ang isang latang walang laman. Babantayan ng isang tao ang lata habang susubukan ng iba sipain ito palabas ng bilog. Kung tapikin ng bantay ang ibang tao bago nilang masipa ang lata, sila ngayon ang magiging bagong bantay. Maaaring magtulungan ang mga manlalaro upang guluhin ang bantay. Kung sipain mo ang lata nang hindi natatapik, panalo ka sa round na iyon.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

### ***Pagnilayan:***

Ano ang kinatuwa mo sa larong ito?

Ano ang mas nagpadali sa tao na sipain ang lata?

A top-down photograph of a group of people, likely young adults, sitting on a wooden floor. They are all looking down at their smartphones, which are held in their hands. The phones are silver or light-colored. The people are wearing casual clothing, including a red and white plaid shirt and a blue denim shirt. The background is a light-colored wooden floor.

## Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time  
ng teknolohiya.



## Corners warm-up



Lagyan ng label 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.

- 10 jumping jacks
- 10 back heels kicking
- 10 sit-ups
- 10 squats

Gawin ng dalawang rounds.



[https://youtu.be/fe\\_bRnV04ao](https://youtu.be/fe_bRnV04ao)

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Kailan ka gumawa ng sakripisyo para sa iba?



## Up-down planks



Magsimula sa posisyon ng plank sa iyong mga siko at daliri ng paa nang nakatuwid ang katawan na parang isang linya. Ilipat ang iyong bigat at tumulak pataas upang suportado ka ng iyong mga kamay - kaliwang kamay pagkatapos ay kanang kamay. Pagkatapos ay bumalik pababa sa mga siko.

Gawin ito ng 10 beses at magpahinga. Gawin ng dalawang rounds.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

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

**Hirapan:** Damihan ang bilang ng rounds.



## 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>

**Hirapan:** *Damihan ang bilang ng rounds.*



## Si Hesus ay sumailalim sa Diyos

Basahin ang Marcos 15:16-20.

Dahan-dahan at magalang na isadula ang eksenang ito kung angkop para sa iyong pamilya. Gumamit ng balabal o amerikana, maghanap ng patpat o anumang angkop na mga props. Gamitin ang mga salitang 'mga sundalo sa halip na 'sila' sa simula ng bawat pangungusap, habang binabasa ng malakas ang Marcos 15:16-20. Magtapos sa katahimikan nang naka pose na tila nakapako sa krus ang taong gumaganap na Hesus.

- 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.





## Trust fall

Gawin ang trust fall sa dalawang 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 nasasalo ng mga kapamilya?
2. Tumayo sa isang upuan, isara ang iyong mga mata, at mahulog patalikod pabalik sa mga kamay ng pamilya.



[https://youtu.be/lw\\_UWIET\\_0k](https://youtu.be/lw_UWIET_0k)

### *Pagnilayan:*

Paano natutulad ang dalawang trust fall na aktibidad na ito kay Hesus at Diyos Ama sa oras ng pagpapako sa krus?

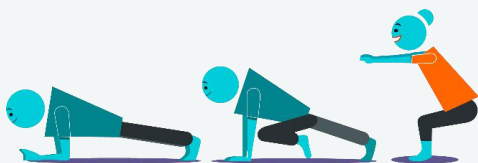


## Tip para sa kalusugan

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



## Sundan ang pinuno



Ipatugtog ang iyong mga paboritong musika. Tumakbo paikot ng isang bilog. Ang isang tao ay ang pinuno at gagamit ng mga palakpak upang ipabatid ang mga tagubilin:

- hlsang palakpak – isang plank
- Dalawang palakpak – dalawang mountain-climbers
- Tatlong palakpak – tatlong squats

Palitan ang pinuno pagkatapos ng isang minuto.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

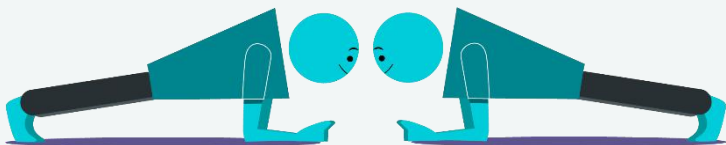
Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Anong mahalagang bagay ang unang naunawaan mo tungkol kay Hesus?

**Lumalim:** *Ano ang isang dahilan upang sundan Siya ngayon?*



## 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/wCTfeCnjCkQ>

**Dalian:** Sumangguni sa plank mula sa Araw 1 o 2 sa linggong ito.



## 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.

***Dalian:*** Gumawa ng limang mga lunge sa bawat binti.

***Hirapan:*** Magdagdag ng mga timbang sa iyong mga lunge.



## Kinilala si Hesus bilang Diyos

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.



## Family walk

Masayang maglakad nang magkasama bilang isang pamilya. Maglakad sa paligid ng iyong bahay, bakuran, o kung maaari, sa iyong kapitbahayan.





## Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.  
Iskedyul ang screen time  
para sa bawat tao sa  
pamilya.



# 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](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)