

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 12

Si Hesus – bumangon at buhay!

family.fit
fast

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



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

Plank relay

Basahin at talakayin
ang Marcos 16:1-2

ARAW 2

Object pick-up relay

Basahin at talakayin
ang Marcos 16:3-6

ARAW 3

Family.fit finale

Basahin at talakayin
ang Marcos 16:1-7

Ito ang katapusan ng isang paglalakbay sa kuwento ni Marcos habang ginalugad natin ang 'Sino ang taong ito na si Hesus?' Ito'y matatagpuan sa Bibliya sa **Marcos 16:1-7**.

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

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



ARAW 1

Maging aktibo



Plank relay

Hatiin ang sarili sa dalawang grupo at tumayon ng limang metrong layo mula sa kabilang grupo. Magsisimula sa isang plank na posisyon ang isang tao at gagalaw nang patagilid patungo sa kabilang grupo. Tatapikin niya ang susunod na tao, na siya namang gagalaw pabalik sa espasyo nang patagilid habang naka plank.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

Magpahinga at Mag-usap



Si Hesus ay inilibing

- *Ano ang ilan sa mga ritwal sa iyong pamilya o komunidad?*

Basahin ang Marcos 16:1-2.

Inilagay si Hesus sa isang libingan na iniuka sa bato. May iginulong na bato sa bukana at binantayan ng mga sundalo upang pigilan ang sinumang magnanakaw ng katawan.

Bahagi ng ritwal ng libing ang pagpapahid ng katawan ng mga spices. Lubos na mahal at isang pagpapahayag ng paggalang and mga mabangong spices.

- *Bakit handa ang mga kababaihan na magsikap sa pagpapahid sa katawan ni Hesus?*

Kausapin ang Diyos: Gumawa ng sulat sa Diyos na nagpapahayag ng iyong pagmamahal. Pumili ng isang tao upang tipunin ang mga sulat at itago ito sa isang ligtas na lugar. Sumang-ayon sa isang oras kung saan bubuksan muli ang mga ito.

ARAW 2

Maging aktibo



Object pick-up relay

Hatiin ang sarili sa dalawang grupo at tumayo sa magkabilaang panig ng isang espasyo. Maglagay ng 21 na mga bagay sa gitna ng sahig. Tatakbo ang bawat grupo at kokolektahin ang mga bagay isa-isa, bilang isang relay. Tingnan kung aling grupo ang makakakolekta ng pinakamarami.

Magpahinga at pagkatapos ay ulitin ito.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Magpahinga at Mag-usap



Si Hesus ay bumangon

- *Bakit tayo natatakot minsan sa mga hindi kapani-paniwala o hindi pangkaraniwang mga kaganapan?*

Basahin **ang Marcos 16:3-6**.

Nakaranas ng isang nakagugulat na sorpresa ang mga kababaihan sa kuwentong ito. Wala na si Hesus sa libingan!

- *Anong bagong bagay ang natutunan nila tungkol kay Hesus sa sandaling ito? Ano ang ibig sabihin nito para sa iyo ngayon?*

Kausapin ang Diyos: Salamat, Panginoong Hesus, sa pag-ako ng aming kasalanan sa krus. Sinakop mo ang kasalanan at kamatayan. Bumangon ka muli upang patunayan na ikaw ay Diyos. Tulungan niyo kaming mamuhay araw-araw na ayon sa katotohanang ito.

ARAW 3

Maging aktibo



Family.fit finale

Sa mga pares kumpletuhin ang mga kilos na ito nang mabilis hangga't maaari, ngunit na may mahusay na pamamaraan:

- 20 segundo ng planks at superman
- 20 burpees, dips, skaters ng bilis, lunges, push-up, sit-ups, mountain-climbers, squats.

Gawin nang tatlong rounds. Huwag kalimutang gumamit ng timer!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

Magpahinga at Mag-usap



Si Hesus ay naghihintay

- *Ikuwento ang pinakamahabang panahong naghihintay ka para sa isang tao.*

Basahin ang **Marcos 16:1-7**.

- *Bakit hinahanap ng mga babae si Hesus sa maling lugar?*

Insahan sila ng bumangong Hesus sa Galilea, kung saan Niyang pinangakong paroroon Siya.

- *Saan maaring naghihintay si Hesus para sa iyo ngayon?*

Kausapin ang Diyos: Manalangin sa isang paglalakbay sa paligid ng apat na iba't ibang lugar sa iyong tahanan para sa: (1) iyong personal na buhay kasama ang Diyos; (2) pagsunod sa Diyos bilang isang pamilya; (3) iyong bansa; (4) iyong mga kaibigan na hindi pa sumusunod kay Hesus.

Salita ng Linggo

Makikita mo ang mga salitang ito sa isang libheng online na Bibliya dito sa [Marcos 16:1-7 \(NIV\)](#).

Bible passage – Marcos 16:1-7 (NIV)

Pagkalipas ng Sabat, bumili ng pamahid na pabango si Maria na taga-Magdala at si Maria, na ina ni Santiago at si Salome upang pahiran ang katawan ni Hesus. Maagang-maaga sa unang araw ng sanlinggo, pumunta sila sa libingan sa pagsikat ng araw ³at tinanong nila sa isa't isa, “Sino ang magpapagulong para sa atin ng bato sa bukana ng libingan?”

Ngunit nang tutumingin sila pataas, nakita nila na naigulong na ang bato sapagkat ito ay napakalaki. Nang pumasok sila sa loob ng libingan, nakita nila ang isang binatang nakaupo sa gawing kanan na nakasuot ng puting kasuotan, at sila ay lubhang nanggilalas.

⁶Sinabi niya, “Huwag kayong manggilalas.”
“Hinahanap ninyo si Hesus na Nazareno, na ipinako sa krus. Nagbangon siya! Wala siya rito. Tingnan ninyo ang dakong pinaglagyan sa kaniya. Ngunit humayo kayo at sabihin ninyo sa kaniyang mga alagad at kay Pedro, ‘Mauuna siya sa inyo sa Galilea. Doon ay makikita ninyo siya gaya ng sinabi niya sa inyo.’”

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time ng teknolohiya.
Gumamit lamang ng mga program at app na nagdudulot ng benepisyo sa iyong pamilya.



Karagdagang 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 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-ehersiyong rekursong ito.

Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersiyong 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.



family.fit

