

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 12



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



Si Hesus – bumangon at buhay!

www.family.fit



ARAW 1

ARAW 2

ARAW 3

Marcos
16:1-7

Si Hesus ay
inilibing

Si Hesus ay
bumangon

Si Hesus ay
naghihintay



Warm-up

Daklutin ang
buntot

Object pick-up
relay

Kartilya at
inchworm



Gumalaw

Simpleng
Burpees

Burpees

Burpee frog
jumps



Hamon

Plank relay

Tic-tac-toe

family.fit finale



Siyasatin

Basahin ang
mga talata at
tukuyin ang mga
karaniwang
pabango

Basahin ang
mga talata at
magplano ng
sorpresa para
sa iba

Basahin ang
mga talata at
maghanap
gamit ang
mainit at
malamig na
mga tagubulin



Maglaro

Kartilya
obstacle course

Itapon ang
papel na bola

Taguan

Pagsisimula

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



Daklutin ang buntot

Magsusuot ng balabal o maliit na tuwalya ang bawat tao bilang isang 'buntot' na nakaipit sa likod. 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!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

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

Lumalim: *Bakit sinusunod ng mga tao ang mga ritwal?*



Simpleng burpee



Ilagay ang iyong mga kamay sa lupa, humakbang patalikod upang pumunta sa posisyon ng plank, pagkatapos ay i-hakbang ang parehong mga paa pasulong upang tumayong tuwid at pumalampak sa ibabaw ng iyong ulo.

Maglaan ng ilang minuto upang magsanay bilang isang pamilya – siguraduhin na bigyan ang bawat isa ng magandang coaching at panghihikayat. Magsalitan sa pag-oras ng bawat miyembro ng pamilya upang makita kung gaano katagal gumawa ng 10 mga burpee.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



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. Tapikin ang susunod na tao, na siya namang gagalaw pabalik sa espasyo sa isang patagilid na plank.

Tingnan kung gaano karaming beses mo ito magagawa sa loob ng tatlong minuto.



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

Hirapan: Habaan ang oras sa limang minuto.



Si Hesus ay inilibing

Basahin ang **Marcos 16:1-2** mula sa Bibliya.

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

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.

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 araw³ at 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.” ⁷ 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.’”

Talakayin:

Mahalaga ang ating pang amoy. Magsalitan sa pagsubok hulaan ang iba't ibang karaniwang amoy habang nakasara ang iyong mga mata.

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?

Mag-isip ng isang panahong pinakita ng isang tao ang pag-ibig niya para sa iyo. Paano nila ginawa ito?

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



Kartilya obstacle course

Gumawa ng isang obstacle course na may ilang mga liko. Gawin ito ng magkapares upang gumalaw sa kurso sa isang karera ng 'kartilya'.

Posisyon ng kartilya: Nasa posisyon ng plank ang isang tao habang ang nakatayo ang isa at nakahawak sa bukung-bukong niya. Gumalaw ng pasulong nang ganito.

Orasan ang bawat grupo. Magsalitan at gawin ito muli.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc

An elderly couple is shown from the chest up. The woman on the left has dark, curly hair and is wearing a light blue top and a pearl necklace. The man on the right has short black hair, wears glasses, and a light pink polo shirt. They are both smiling and looking at a smartphone held by the man. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time
ng teknolohiya.



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>

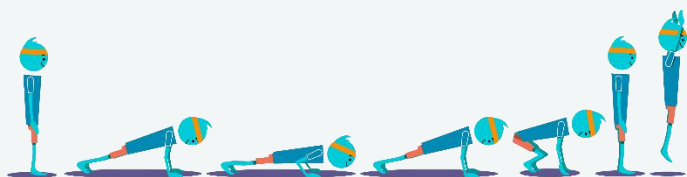
Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Ibahagi ang pinaka-hindi kapani-paniwalang kuwento na iyong narinig.

Lumalim: *Bakit tayo ay minsang natatakot sa mga hindi kapani-paniwala o hindi pangkaraniwang mga pangyayari?*



Burpees



Tumayo nang magkadikit ang mga paa. Yumuko at ilagay ang iyong mga kamay sa lupa, at humakbang palikod pabalik sa posisyon ng plank.

Gumawa ng push up, pagkatapos ay humakbang patungo sa iyong mga kamay. Tumayo, tumalon, at pumalakpak sa ibabaw ng iyong ulo.

Gumawa ng 10 burpees dahan-dahan at fluidly.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Dalian: Gawin ang simpleng burpee mula sa Araw 1.



Tic-tac-toe

Gumawa ng isang tic-tac-toe game board sa lupa bago ka magsimula (gumamit ng tape o lubid).

Bumuo ng dalawang grupo. Ang bawat grupo ay binibigyan ng hamon tulad ng tatlong burpees. Kapag nakumpleto na ito, dalawang tao ang tatakbo at maglalagay ng marka sa tic-tac-toe. Magpatuloy sa mga bagong hamon hanggang sa manalo sa laro.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

Hirapan: *Damihan ang bilang ng rounds.*



Si Hesus ay bumangon

Basahin ang Marcos 16:3-6.

Gusto mo ba ng mga sorpresa? Sorpresahin ang isang tao mula sa iyong pamilya bago matapos ang araw. Maging malikhain!

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.



Itapon ang papel na bola

Itapon ang bola na hamon: Ggagawa ng papel na bola ang bawat isa, at magsasanay sa pagtapon at hagis gamit ang isang kamay. Pagkatapos ay tumayo sa isang bilog at ihagis ang iyong bola sa kanan kasabay nang pagsalo ng bola mula sa kaliwa. Hikayatin ang bawat isa.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple is shown from the chest up. The woman on the left has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man on the right has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and looking at a smartphone held by the man. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.
Pag-isipin ang lahat ng mga
mabuting bagay na
magagawa mo nang walang
screen at ipakita ang
listahan.



Kartilya at inch worm

Kartilya: Makipagtulungan sa kapareha.

Maglakad ng 10 metro pagkatapos magpalitan ng lugar.

Inch worm: Yumuko sa baywang at ilagay ang iyong mga kamay sa sahi. Ilakad ang iyong mga kamay hanggang sa ikaw ay nasa posisyon ng plank na may flat back. Pagkatapos ay ilakad ang iyong mga paa na maaring pinakamalapit sa iyong mga kamay.

Ulitin nang 10 metro. Gawin nang tatlong beses.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Kailan ka halos nahuli sa isang bagay?

Lumalim: *Ikuwento ang pinakamahabang oras na naghintay ka para sa isang tao.*



Burpee frog jump

Gumawa ng isang normal na burpee (mula sa Araw 2). Gayunpaman, kapag bumalik ka sa nakatayo na posisyon mula sa pagkababa sa sahig, tumalon ng malayo hangga't sa kaya mo tulad ng isang palaka.

Magsalitan sa pagsukat kung gaano kalayo ang kayang italon ng bawat tao!

Dalian: *Huwag subukang tumalon ng malayo.*



family.fit finale



Kumpletuhin ang season na may hamon na kasama ang lahat ng natutunan namin!

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 beses.

Huwag kalimutang gumamit ng timer!



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



Si Hesus ay naghihintay

Basahin ang Marcos 16:1-7.

Magsalitan sa pagtatago ng isang bagay. Gagamitin ng tagatago ang mga salitang "mainit" at "malamig" upang ipakita kung gaano kalapit ang tagahanap sa mga bagay.

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.



Taguan

Isang tao ang magtatago ng isang bagay sa loob ng bahay na kailangang makilala ng ibang miyembro ng pamilya. Magbigay ng isang palatandaan upang hikayatin ang iba upang mahanap ang nawawalang bagay.

Ulitin sa isang bagong bagay.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, looking at a smartphone held by the man. The woman is on the left, smiling and looking towards the phone. The man is on the right, wearing glasses and also smiling. They are both dressed in light-colored clothing. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.

Gumamit lamang ng mga
program at app na
nagdudulot ng benepisyo
sa iyong 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

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