

Lumalagong Mas Malalim — Linggo 9



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**Tumutugon si Hesus sa ating
mga pangangailangan!**

www.family.fit



ARAW 1

ARAW 2

ARAW 3

Marcos
10:46-52

Tawagin si
Hesus kahit
kailan

Naririnig tayo
ni Hesus

Si Hesus ay
handang
tumugon



Warm-up

Speed ball

Starfish

Bear and crab
walk



Gumalaw

Mountain-
climbers

Partner
mountain-
climbers

Mountain-
climbers and
holds



Hamon

Tabata
challenge

Back to back
squats

20, 15, 10, 5



Siyasatin

Basahin ang
mga talata at
ang stand up
challenge

Basahin ang
mga talata at
tukuyin ang
isang secret
sound

Basahin ang
mga talata at
mag
brainstorm
kung paano
makatutulong



Maglaro

Sama-sama
tayong tatayo

Sama-sama
tayong hahayo

Sock
basketball

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-ehersiyó, ng rekursong ito. Mangyaring siguraduhin na ikaw, at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyó, 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.



Speed ball

Maghanap ng bola. Tatakbo sa paligid ng espasyo ang bawat tao'y habang hinahagis at sinasalo ng isa't isa ang bola. Kapag nahulog ng isang tao ang bola, sila ay dapat gumawa ng six squats o tatlong burpees.



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Kailan ka napasama sa isang malaking grupo ng tao at nakakita ng isang taong sikat?

Laliman: *Paano ka tumugon kapag nakikita mo ang mga sikat na tao o mga koponan?*



Mountain-climbers



Ilagay ang mga kamay at paa sa sahig at panatilihing tuwid ang iyong buong katawan, tulad ng isang tabla. Ilapit ang isang tuhod sa iyong siko, at pagkatapos ay ibalik ang binti sa panimulang posisyon. Ulitin sa kabilang binti.

Gumawa ng 50 repetitions. Magpahinga pagkatapos ng bawat 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Dalian: Bawasan ang bilang ng mga repetition sa 20 o 30.

Hirapan: Damihan ang bilang ng mga repetition sa 80 o 100.



Tabata challenge

Makinig sa musika ng Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Gumawa ng mountain-climbers sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo. Tumakbo sa iisang puwesto sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo. Ulitin ang pagkakasunud-sunod na ito. Gawin ang lahat ng walong beses.

Hirapan: *Damihan ang mga repetition sa loob ng 20 segundo.*



Tawagin si Hesus kahit kailan

Basahin ang **Marcos 10:46-52** mula sa Bibliya.

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

Si Hesus ay papunta sa Jerusalem. Habang Siya'y naglalakad, si Hesus at Kanyang mga disipolo ay napadaan sa isang bulang na pulubi malapit sa Jerico. Sumigaw ang bulag na si Bartimeo nang tulong kay Hesus – kahit na pinatatahimik siya ng iba. Huminto si Jesus at tumugon sa kanyang pinakamalalim na pangangailangan.

Tagalog Bible – Marcos 10:46-52 (NIV)

Pagkatapos ay dumating sila sa Jerico. Habang si Hesus at ang kanyang mga disipulo, kasama ng maraming tao, ay paalis ng lungsod, isang bulag na lalaki, si Bartimeo

(na nangangahulugang “anak ni Timeo”), ay nakaupo sa tabi ng daan at namamalimos. Nang marinig niyang ito'y si Hesus na taga Nazaret, nagsimula siyang sumigaw, “Hesus, Anak ni David, maawa ka sa akin.”

Sinaway siya ng marami at sinabi sa kanya na tumahimik, ngunit sumigaw pa siya, “Anak ni David, maawa ka sa akin!”

Huminto si Jesus at sinabi, “Tawagin ninyo siya.”

Kaya tinawag nila ang bulag, “Lakasan mo ang iyong loob! Tumayo ka! Tinatawag ka Niya.” Inihagis niya ang kanyang balabal, paluksong tumayo at lumapit kay Jesus.

“Ano ang gusto mong gawin ko para sa iyo?” Tinanong siya ni Hesus.

Sinabi ng bulag, “Guro, gusto kong makakita.”

“Humayo ka,” sabi ni Hesus, “pinagaling ka ng iyong pananampalataya.” Kaagad siyang nakakita muli at sumunod kay Hesus sa kahabaan ng daan.

Talakayin:

Uupo nang naka-de-kwarto ang bawat isa sa sahig o upuan. Orasan ang bawat tao upang makita kung gaano katagal silang makatatayo nang walang gamit na kamay, pumalampak ng limang beses at sumigaw “Hesus, Anak ni David”.

Sino ang pinakamabilis?

Nang tawagin ni Bartimeo si Hesus na “Anak ni David”, sinasabi niyang pinaniniwalaan niyang si Hesus ang Mesiyas. Inaasahan ng mga Hudyo ang pagdating ng Mesiyas na magliligtas sa mga tao mula sa kanilang kasalanan.

Ano ang itatawag mo kay Hesus?

Kausapin ang Diyos: Gumugol ng oras sa tahimik na panalangin. Isipin mong ikaw ay nasa isang malaking grupo ng tao at nakikita mo si Hesus. Ngayon ay magpalitan kayo sa pagsabi ng isang pangungusap na makalalarawan ng iyong mga reaksyon. Magpasalamat kay Hesus sa kaniyang presensiya.



Sama-sama tayong tatayo

Umupo pabalik sa sahig kasama ang iyong partner. Magkapit bisig kayo. Ngayon subukan niyong tumayo habang nakakapit bisig at magkadikit ang iyong mga likod. Makatutulong kung itulak niyo ang iyong likod sa isa't isa.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

Hirapan: Subukang mamulot ng mga gamit sa paligid ng bahay habang magkakapit-bisig.

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The background is blurred, showing other people and lights. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with an open mouth, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with a neutral expression. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing white text.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time
ng teknolohiya.



Starfish

Gawin ito kasama ng partner. Pupunta sa posisyon ng plank ang isang tao nang nakahiwalay ang mga binti. Tatalon ang isang tao sa ibabaw ng isang binti, pagkatapos sa kabilang binti, at babalik sa sisimula. Ulitin nang 10 beses at pagkatapos ay magpalitan. Gawin nang tatlong beses.



<https://youtu.be/20HcA -iK k>

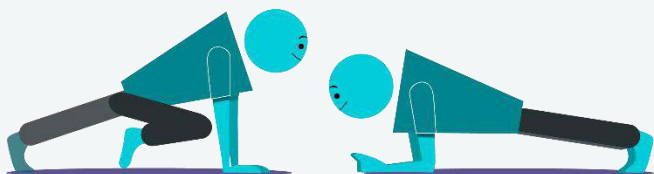
Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Pag-usapan ang panahong kinailangan mong magsumikap upang mapakinggan ka.

Laliman: *Kaninong mga tinig ang kailangang marinig sa ating komunidad?*



Partner mountain-climbers



Gawin nang magkapares. Gagawa ang isang tao ng 10 mountain climbers, habang naka plank ang isa. Magsalitan.

Gawin nang tatlong beses.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Hirapan: Gawin nang limang beses.



Back to back squats



Tumayo magkatalikod kasama ang partner. Sumandal sa bawat isa at bumaba sa isang 90-degree na posisyon ng squat. Panatilihin ang posisyong iyon at ipasa ang bola sa ibabaw ng ulo ng isa't isa. Tingnan kung ilang beses mong mapapasa ang bola sa loob ng 30 segundo.

Magpahinga at ulitin.

Gawin nang tatlong beses. Subukan damihan ang bilang ng mga pasa sa bawat round.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Naririnig tayo ni Hesus

Basahin ang Marcos 10:46-52.

Ang bawat tao ay lihim na hahanap ng isang bagay na gumagawa ng tunog. Umupo sa isang bilog nang nakapikit. Ngayon magpalitan sa pagkinig sa tunog ng bawat bagay.

Kaya mo bang kilalanin ang bawat tunog?

Gumagawa ng maraming ingay si Bartimaeus at pinahihinto siya ng maraming tao! Ngunit sumigaw lang siya ng mas malakas pa. Naririnig tayo ni Hesus kapag tayo'y tumatawag sa Kanya – mula sa ating mga sigaw hanggang sa ating mga bulong.

Ano ang kinakailangan mong tulong mula kay Hesus?

Kausapin ang Diyos: Sabihin na pabulong sa Diyos ang mga pangangailangan ng iyong sambahayan. Huminto at lakasan ang boses sa pagpasasalamat sa Kanya sa pagdinig sa iyo.



Sama-sama tayong hahayo

Pumila sa tabi ng bawat isa. Gamit ang isang basahan o naylon na stocking, itali ang iyong sarili sa bukung-bukong ng tao sa kabilang panig mo. (Hindi nakatali ang paa sa labas ng magkabilang panig.)

Bilang isang koponan, magtulungan upang makaurong mula sa starting point patungo sa finish point nang mabilisan. Tiyaking nakakonekta kayo.

Magpahinga at ulitin.

Gawin nang tatlong beses. Subukang bumilis sa bawat pagkakataon.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

A person is holding a smartphone, and the background is filled with various social media icons and emojis, including hearts, thumbs up, and smiling faces. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor or well-lit indoor environment.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.
Bawasan ang oras na nakatingin ka sa mga screen bawat araw.



Bear and crab walk

Mag bear walk papunta sa kabilang dako ng kuwarto at mag crab walk pabalik. Gumawa ng limang laps.

Bear walk – Maglakad nang nakaharap pababa at ang paa at kamay ay nasa sahi.

Crab walk – Maglakad nang nakatingala at ang paa at kamay ay nasa sahi.



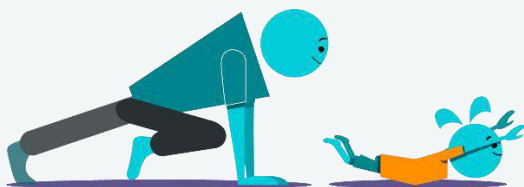
https://youtu.be/HE9IjmzwB_A

Magpahinga at makipag-usap sa bawat isa.

Kailan ka nakatanggap ng isang bagay na **eksakto** sa kailangan mo? Maaaring ito ay isang regalo, payo, tulong...

Laliman: *Bakit mahalaga na makakuha ng isang bagay na lubos na kailangan mo sa tamang oras?*

Mountain-climbers and holds



Gumawa ng 10 mountain-climbers pagkatapos ay gawin ang superman position nang nakaangat sa sahig ang mga braso at paa sa loob ng 10 segundo.

Gawin ng limang beses na walang pahinga.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Dalian: Gawin ang superman position sa loob lamang ng limang segundo.

20, 15, 10, 5



Magsimula sa ‘high fives’ pagkatapos ay gumawa nito:

- 20 jumping jacks
- 15 speed skaters
- 10 chair dips
- 5 sit-ups

Magtapos sa ‘high fives’.

Gawin nang tatlong beses na walang pahinga sa pagitan nila. Orasan ang lahat.

Hirapan: *Damihan ang bilang ng rounds.*



Si Hesus ay handang tumugon

Basahin ang Marcos 10:46-52.

Nagbago ang mga tao. Mula sa pagsasabi kay Bartimeo na tumigil sa pagsisigaw, sila ngayon ay nanghihikayat sa kanya. “Huwag kang matakot! Halika!” Kaya tumalon siya, puspos ng pag-asa, at pinagaling siya ni Hesus.

Isipin mo kung sino sa iyong komunidad ang nangangailangan. Mag-isip ng mga ideya upang tulungan sila.

Maaari bang tumugon ang iyong sambahayan sa pangangailangan na ito at hikayatin sila?

Tayo ba ay 'tumatalon' sa pagtugon?

Maaari ba nating hikayatin ang ibang tao na hanapin din Siya? “Tinatawag ka niya!”

Kausapin ang Diyos: Panginoon, tulungan Niyo kaming mapansin ang mga pangangailangan ng mga tao sa paligid namin at tumugon.



Sock basketball

Gumawa ng bola mula sa isang nirolyong medyas. Ang isang tao ay gagamit ng kanilang braso bilang goal. Pumili ng tatlong puwesto kung saan titira. Ang bawat tao'y makakakuha ng tatlong mga tira sa bawat lugar. Bilangin kung ilan ang pumasok na tira upang matukoy kung sino ang nanalo.

Laruin ito muli at takpan ang mga mata ng taong titira.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus, with various social media icons like hearts, thumbs up, and smiley faces floating around it. The background is blurred, showing other people's hands and faces.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang screen time.
Isara ang ilang mga social
media account.

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