

Lumalagong Sama-sama — Linggo 5



*pamilya.kalakasan ng  
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**May layunin ba ang aking buhay?**

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



ARAW 1

ARAW 2

ARAW 3

Josue  
1:1-9

Pagtuklas ng  
iyong layunin

Pangako ng  
Diyos sa iyong  
pamilya

Mga utos ng  
Diyos



Warm-up

Tumatakpong  
mga kabayo

Sundan ang  
pinuno

Magligpit  
kasabay ng  
musika



Gumalaw

Superman

Superman  
opposites

Superman hold



Hamon

Superman at  
mountain-  
climbers pairs

Superman roll

Superman at  
burpee tabata



Siyasin

Basahin ang  
kuwento at  
pag-usapan

Basahin muli  
ang kuwento  
at gumawa ng  
poster

Basahin muli  
ang kuwento  
at manalangin  
nang  
nakapiring



Maglaro

Musical  
pillows

Ants on a log

Board game

# Pagsisimula

**Tulungan ang iyong pamilya na maging aktibo sa linggong ito gamit ang tatlong mga sesyon na ito:**

- Isali 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 gamit ang **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- Gawin ang family.fit kasama ang ibang pamilya

**Marami 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-ehersiyong rekursong ito. Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyo, ay tinatangap ang lahat ng mga tuntunin at kundisyon, 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.



## Tumatakbong mga kabayo

Tumayo sa isang linya. Habang nakataas ang isang kamay, kumabig paikot ng silid. Itaas ang kabilang kamay, bilisan, bagalan, tumalon sa ibabaw ng mga unan, at iba pa. Gumawa ng limang mga lap.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Magpahinga at panandaliang makipag-usap. Magsalitan sa pagtanong ng mga masayang tanong nagsisimula sa “Bakit mayroon tayong...?” Itanong “Ano ang layunin nito?” Halimbawa, ice-cream, mga alagang hayop...

***Lumalim:*** Paano mo sasagutin ang taong nagtanong kung ano ang layunin ng buhay?

## Superman



Humiga sa sahig o sa isang banig na nakaunat ang iyong mga braso sa itaas ng iyong ulo (tulad ni Superman). Langat ng mataas ang iyong mga kamay at binti, hangga't sa kaya. Manatili sa posisyong ito sa loob ng tatlong segundo at magpahinga.

Gawin ito ng 10 beses at magpahinga.  
Ulitin.

**Hirapan:** *Damihan ang dami ng repetitions.*



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## Pair challenge



Gawin nang magkapares. Gagawa ng isang superman hold nang nakaangat ang mga braso at paa ang isang tao, habang gagawa ng 20 mountain-climbers ang isa.

***Dalian:*** Mamahinga at ulitin ang superman hold.

***Hirapan:*** Damihan ang bilang ng mga mountain-climbers.



## Pagtuklas ng iyong layunin

Basahin ang **Josue 1:1-9** mula sa Bibliya.

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

Namatay na si Moises, ang pinuno ng mga tao ng Diyos. Si Josue ay napili upang mamuno sa mga tao ng Diyos, tungo sa lupang ipinangako ng Diyos sa kanila. Malinaw ang kaniyang hangarin, ngunit siya ay natakot na humakbang sa hinaharap.

Bible passage — Josue 1:1-9

Pagkamatay ni Moises na lingkod ni Yahweh, sinabi ni Yahweh kay Josue na anak ni Nun at lingkod ni Moises: “Patay na ang lingkod kong si Moises. Ngayo’y humanda ka at ang buong Israel, at tumawid kayo sa Ilog Jordan, patungo sa lupaing ibinigay ko sa kanila. Gaya ng aking sinabi kay Moises, ibinigay ko na sa inyo ang lahat ng lupaing



inyong mararating. to ang magiging hangganan ninyo: sa hilaga ay ang kabundukan ng Lebanon; sa timog ay ang disyerto; sa silangan, ang malaking Ilog Eufrates; at sa kanluran, mula sa lupain ng mga Heteo hanggang sa Dagat Mediteraneo.

Walang makakagapi sa iyo habang ikaw ay nabubuhay. Sasamahan kita gaya ng pagpatnubay ko kay Moises. Hindi kita iiwan ni hindi pababayaang man. Magpakatatag ka at lakasan mo ang iyong loob sapagkat ikaw ang mamumuno sa bayang ito sa pagsakop nila sa lupaing ibibigay ko sa kanila, ayon sa aking pangako sa inyong mga ninuno.

Basta't magpakatatag ka at lakasan mo ang iyong loob. Sundin mong mabuti ang buong Kautusang ibinigay sa inyo ni Moises. Huwag kang susuway sa anumang nakasaad doon, at magtatagumpay ka saan ka man magpunta. Huwag mong kaliligtaang basahin ang aklat ng kautusan. Pagbulay-bulayan mo iyon araw at gabi upang matupad mo ang lahat ng nakasaad doon. Sa ganoon, magiging masagana at matagumpay ang iyong pamumuhay. Tandaan mo ang bilin ko: Magpakatatag ka at lakasan mo ang iyong loob. Huwag kang matatakot o mawawalan ng pag-asa sapagkat akong si Yahweh, na iyong Diyos, ay kasama mo saan ka man magpunta."

## ***Talakayin:***

Ano ang layunin ng Diyos kay Josue?  
Habang malinaw na ibinigay kay Josue ang layunin niya, kadalasan ay mas mahirap gawin ang ating layunin. Ano ang maaaring maging isang mahalagang layunin para sa iyong buhay ngayon?

Gumugol ng ilang oras sa katahimikan, at hilingin sa Diyos na ihayag o kumpirmahin Niya ang Kanyang layunin para sa iyong buhay ngayon at sa hinaharap.



## Musical pillows

Ilagay ang mga unan sa sahig sa isang bilog (kung ano man ang bilang ng mga taong makikilahok, bawasan ito ng dalawa at iyon ang bilang ng mga unang gagamitin ninyo). Nakaupo sa gitna ang isang tao, nang nakapikit ang mga mata at naglalaro ng isang simpleng instrumento (rice shaker, kaldero at patpat, at iba pa). Lulukso paikot ng bilog ang bawat tao at susubukang umupo sa isang unan kapag huminto ang musika. Magiging susunod na musikero ang sinumang hindi makaupo sa unan.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



## Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen time'  
ng teknolohiya.



## Sundan ang pinuno

Ipatugtog ang iyong paboritong musika.  
Tumakbo paikot sa isang bilog.

Ang isang tao ay ang pinuno at gagamit ng mga palakpak upang ipabatid ang mga tagubilin:

- Isang palakpak - lahat ay maglalagay ng kamay sa sahi
- Dalawang palakpak - tatlong squats
- Tatlong palakpak - lahat ay uupo sa sahi

Palitan ang pinuno pagkatapos ng isang minuto.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Magpahinga at mag-usap.

Ano ang pakiramdam mo kapag ang isang tao ay tumupad ng pangako?

**Lumalim:** *Ano ang pakiramdam kapag may isang taong hindi tumupad ng pangako?*



## Superman opposites



Humiga sa sahig o sa isang banig na nakaunat ang iyong mga braso sa itaas ng iyong ulo (tulad ni Superman). Langat ng mataas ang iyong mga kamay at binti, hangga't sa kaya. Manatili sa posisyong ito sa loob ng tatlong segundo at magpahinga. Ulitin ito sa kabilang braso at binti.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Gawin ito ng 10 beses at magpahinga.  
Ulitin.

**Hirapan:** *Damihan ang dami ng repetitions.*



## Superman roll



Magpapalitan ang bawat tao sa paggulong nang naka superman na posisyon, mula sa isang gilid ng silid patungo sa kabilang dako, habang may hawak na tasa. Gumulong nang hindi tumatama sa sahig ang iyong mga kamay at paa. Magpatuloy habang gumagawa ng isang tore ng tasa. Piliin ang taming laki ng tore ayon sa bilang ng mga tasa na iyong gagamitin.



[https://youtu.be/vKGI0IRA\\_2s](https://youtu.be/vKGI0IRA_2s)



## Pangako ng Diyos sa iyong pamilya

Basahin ang Josue 1:1-9 (tingnan ang Araw 1).

Anong mga pangako ang ginawa ng Diyos kay Josue? Alin sa mga pangakong ito ang may kaugnayan sa atin ngayon? Marami sa mga pangakong ito ay para lamang kay Josue sa puntong iyon sa kasaysayan, ngunit isang pangako ang para sa sinumang naniniwala kay Hesus. Hanapin ang pangako sa Mga Taga Roma 8:38-39. Isulat ito sa isang poster sa iyong sariling mga salita, at ilagay ito kung saan maaari mong makita ito bilang isang paalala.

Bawat araw, habang magkasama kayong nakaupo sa hapag kainan, magsalitan sa pagbahagi ng pagkakataong napansin mong kasama mo ang Diyos sa araw na iyon.





### Ants on a log

Ang lahat ay nakatayo sa isang 'log' (isang linya o isang bench). Ang layunin ay ang pagbaliktarin ng inyong pagkakaayos sa troso nang walang nahuhulog. Sama-samang magtulungan upang matagumpay ang lahat. Magtakda ng oras.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

***Hirapan:*** *Bilisan at pagbutihin ang iyong oras.*



## **Tip para sa kalusugan**

Bawasan ang screen time. Mag-iskedyul ng 'screen-free' na mga oras para sa buong pamilya, kasama ang mga magulang.



## Magligpit kasabay ng musika

Magpatugtog ng paboritong up-tempo song. Habang tumutugtog ang musika, ang lahat ay kumilos nang mabilis at kunin ang mga gamit at itabi ang mga ito sa loob ng apat na minuto.

Ibahagi ang isang mahusay na payong ibinigay sa iyo ng isang tao.

***Lumalim:*** *Nangyari na ba na ikaw ay hindi nakinig sa isang payo at ikinasama ninyo ito?*



### Superman hold



Humiga sa sahig o sa isang banig na nakaunat ang iyong mga braso sa itaas ng iyong ulo (tulad ni Superman). Langat ng mataas ang iyong mga kamay at binti, hangga't sa kaya. Panatilihin ang posisyong ito ng 10 segundo at magpahinga ng 10 segundo.

Ulitin ng 10 beses.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Makinig sa musika ng Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gawin ang superman sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo. Gumawa ng burpees sa loob ng 20 segundo, pagkatapos ay magpahinga ng 10 segundo. Ulitin ang pagkakasunud-sunod na ito. Gawin ang lahat ng walong beses.

***Hirapan:*** Taasan ang bilang ng repetitions sa loob ng 20 segundo.



## Mga utos ng Diyos

Basahin muli ang Josue 1:1-9 (tingnan ang Araw 1).

Tukuyin ang iba't ibang utos na ibinigay ng Diyos kay Josue. Isulat ang mga ito sa magkakahiwalay na piraso ng mga papel at ilagay ito sa sahig. Sabay-sabay ninyong sabihin ng malakas ang bawat isa. Alin ang pinakamahirap para sa iyo ngayon? Puntahan mo ito at tumayo sa papel na iyon. Alin ang mahirap para sa iyong pamilya? Tumayo at talakayin.

Maghanap ng mga blindfolds para sa lahat. Maraming tao ang naghahanap ng isang layunin sa kanilang buhay. Ang ilan ay nakararamdam ng lito at tila nasa dilim. Ilagay ang iyong mga blindfold at pangalanan ang ilang mga taong tulad nito na kilala ng iyong pamilya. Manalangin para sa kanila upang mahanap nila ang layunin ng Diyos para sa kanilang buhay.

# Maglaro



## Board game

Maraming pamilya ang naglalaro online.  
Pumili ng isang board game upang sama-  
samang laruin ito.



## **Tip para sa kalusugan**

Bawasan ang screen time.  
Balansehin ang oras ng  
screen sa mga pisikal at  
panlabas na gawain.



# Terminolohiya

Ang **warm-up** ay isang simpleng aksyon na nagpapainit 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 **mga 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 paggalaw sa mga bidyo** upang matutunan mo ang bagong ehersisyo at maisagawa ito nang maayos. 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 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 ang lahat ng mga sesyon sa website ng [family.fit](http://family.fit)

Makikita kami sa social media:



Makikita ang lahat ng mga bidyo ng family.fit sa YouTube® channel ng [family.fit](https://www.youtube.com/channel/UC...)



**family.fit Limang  
Hakbang**



**Promotional video**

# Manatiling Konektado

Umaasa kaming nasiyahan ka sa buklet ng family.fit, 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)