

Lumalagong Mas Malalim — Linggo 2



*pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**Hesus — Napakainam
sundan!**

www.family.fit



ARAW 1

ARAW 2

ARAW 3

Marcos
1:14 -20

Mensahe ni
Jesus

Ang imbitasyon
ni Jesus

Ang gawain ni
Hesus para sa
Kanyang mga
tagasunod



Warm-up

Tumatakbo sa
hot lava

Bear shoulder
taps

Sundan ang
pinuno



Gumalaw

Paghahanda sa
burpee

Burpees

Burpee frog
jumps



Hamon

Push-up
challenge

Dice challenge

Burpee time
challenge



Siyasatin

Basahin ang mga
talata at isulat
ang 'mabuting
balita'

Basahin ang mga
talata at
makipag-usap
tungkol sa mga
katangian ng
pinuno

Basahin muli ang
mga talata at
isagawa ito



Maglaro

Knee tag

Sock basketball

Ready, set...
move

Pagsisimula

Tulungan ang iyong pamilya na maging aktibo sa loob o labas ng linggong ito gamit ang tatlong masayang 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-ehersisyo ng 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.



Tumatakbo sa hot lava

Maghiwa-hiwalay sa paligid ng isang lugar. Mamili ng pinuno. Kapag sinabi ng pinuno ang “hot lava”, lahat ay tatakbo ng mabilis sa isang lugar. Kapag sinabi ng pinuno ang “stop”, gagawa ng mga squat ang bawat isa. Ulitin hangga’t sa mabigat na ang hininga ng bawat isa.



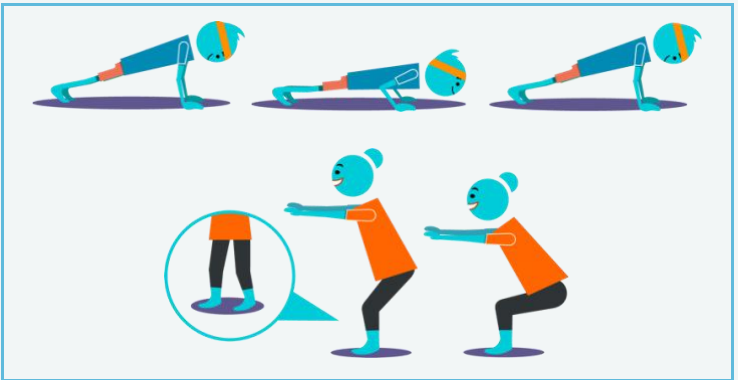
<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Magpahinga at mag-usap.

Pag-usapan ang tungkol sa isang pagkakataon na nakatanggap ka ng ilang magagandang balita.

Ms malalim: *Ano ang epekto ng mabuting balita sa iyong buhay?*

Paghahanda sa burpee



Bahagi ng isang burpee ay ang pagtulak sa sahig. Gumawa ng tatlong rounds ng 9 na mga push-up at 12 na squat. Ang mga paggalaw na ito ay makakatulong sa iyo upang makabuo sa isang burpee.

Magpahinga sa pagitan ng bawat round.

Mas madali: Gumawa lang ng dalawang ikot o ibababa ang mga pag-uulit sa 5 push-ups at 10 squats.



Push-ups challenge



Tingnan kung gaano karaming push-ups ang magagawa ng iyong pamilya sa loob ng dalawang minuto. Itakda ang numerong ito bilang pagbabasihan. Magpahinga ng isang minuto at purihin ang pagsisikap ng bawat tao.

Ulitin ang dalawang-minutong-hamon at tingnan kung maaari mong malagpasan ang iyong numerong pinagbabasihan.

Magpahinga at uminom ng tubig.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

Mas madali: Gawin ang mga knee push-ups.

Mas mahirap: Gumawa ng tatlong rounds.



Mensahe ni Jesus

Basahin ang **Marcos 1:14 -20** mula sa Bibliya.

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

Pagkatapos ng pagpapatunay ng Diyos mula sa langit, sinisimulan ni Hesus ang Kanyang pampublikong ministro. Ang kanyang unang gawain ay ipahayag ang Kanyang layunin at piliin ang Kanyang maliit na pangkat ng mga tagasunod na makakasama Niya sa paglalakbay sa susunod na tatlong taon.

Bible passage — Marcos 1:14 -20 (NIV)

Nang ibinilanggo si Juan, pumunta si Hesus sa Galilea. Ipinangaral Nya ang mabuting balita ng Diyos. “Dumating na

ang takdang panahon,” sabi niya. “Ang kaharian ng Diyos ay malapit na. Lumayo ka sa iyong mga kasalanan at maniwala sa mabuting balita!”

¹⁶ Isang araw si Hesus ay naglalakad sa tabi ng Dagat ng Galilea. Doon ay nakita niya si Simon at ang kanyang kapatid na si Andres. Naghahagis sila ng lambat sa lawa. Sila ay mga mangingisda. Sinabi ni Hesus, Sumunod kayo sa Akin. “Ipapadala ko kayo para maging mangingisda ng mga tao.” Kaagad nilang iniwan ang kanilang mga lambat at sinundan Siya.

Nagpatuloy sa paglalakad, si Hesus sa dikalayuan. Nakita niya si Santiago na anak ni Zebedeo, at ang kaniyang kapatid na si Juan. Sila ay nasa isang bangka at nag-aayos ng kanilang mga lambat. Tinawag din sila agad ni Hesus. Iniwan nila ang kanilang amang si Zebedeo sa bangka at ang mga upahang manggagawa. At sumunod sila kay Hesus.

Talakayin:

Basahin ang unang dalawang bersikulo.

Dumating si Hesus na ipinapahayag ang ‘mabuting balita’. Ano ang ‘mabuting balita’ ng Diyos?

Magsulat ng limang pahayag na naglalarawan ng ‘mabuting balita’ sa magkakahiwalay na piraso ng papel. Ilagay ang bawat papel sa isang plato sa mesa ng pagkain.

Isipin: Ang ating pagkain ay nagbibigay sa atin ng buhay — ang ‘mabuting balita’ ay nagbibigay sa atin ng tunay na buhay.

Makipag-chat sa Diyos: Sama-samang pasalamatan ang Diyos para sa bawat isang bahagi ng ‘mabuting balita’.

**Knee tag**

Makipagkumpetensya nang magkapares. Subukang hawakan ang tuhod ng iyong kalaban nang pinakamaraming beses na maari sa loob ng 60 segundo, habang pinoprotektahan mo ang iyong tuhod gamit ang iyong mga kamay at posisyon ng katawan. Baguhin ang kapares at ulitin.

Subukan ito ng grupo ng may tatlong miyembro.



<https://youtu.be/WYMv BAr iE>

A newborn baby is shown sleeping peacefully, lying on their back. A hand is gently supporting the baby's head from underneath. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. The background is a plain, light color.

Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na
tulog araw-araw.



Bear shoulder taps

Bumaba sa mga kamay at tuhod na nakaharap sa partner. Subukan mong hawakan ang balikat ng iyong partner habang pinapanatili ang iyong 'bear' na posisyon. Maglaro hanggang sa maabot ng isang tao ang 11 na shoulder taps.



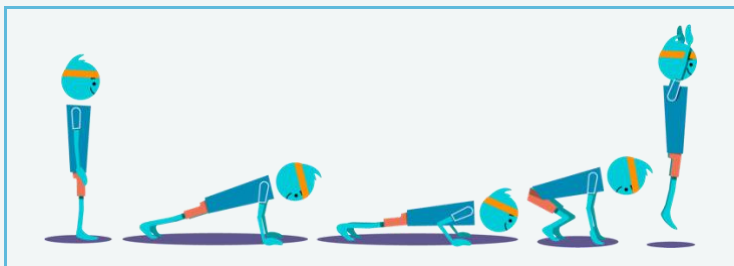
<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

Magpahinga at mag-usap.

Sino ang mga tao o grupo na iyong sinusundan?

Mas malalim: *Ano ang mga benepisyo ng pagsunod sa ibang tao? Ano ang maaaring maging problema?*

Burpees



Dahan-dahang magsimula at gamitin ang tamang pamamaraan. Tumayo nang tuwid at lumipat sa posisyon ng plank upang gumawa ng isang push-up sa sahig. Pagkatapos ay tumalon ng mataas at pumalakpak sa itaas ng iyong ulo. Subukang gawin ito sa isang tuluy-tuloy na kilos.

Gumawa ng tatlong mga burpees at pagkatapos ay magpahinga. Gawin nang tatlong rounds.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

Mas madali: Kung ang paglukso ay isang problema, huwag lumukso at pumalakpak sa dulo ng burpee.



Burpee dice challenge



Kakailanganin mo ang isang dice o maliit na piraso ng papel na may bilang 1-6 at ilagay sa isang mangkok.

Tumayo sa isang bilog at ang bawat isa ay mag-roll ng dice o kumuha ng isang pirasong papel at gawin ang bilang ng mga burpees na nakalagay. Pagsamahin ang kabuuang bilang ng burpees ng iyong pamilya. Ano ang iyong iskor?

Gumawa ng apat na rounds o magpatuloy sa loob ng apat na minuto.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Mas mahirap: *Dagdagan ang bilang ng mga rounds sa lima o anim.*



Ang imbitasyon ni Hesus na sumunod

Basahin ang Marcos 1:16 -20.

Sa palagay mo’y bakit mabilis na sumunod kay Hesus ang kanyang mga disipolo?

Ilista ang ilan sa mga katangiang iyong hinahanap kapag pumipili ng isang taong sususndan.

Kumuha ng tatlong kagamitan sa kusina. Gumawa ng ‘+’ sign at isang ‘-’ sign at ilagay ang mga ito sa mesa. Pag-usapan ang ‘+’ na paraan na sinusundan ng iyong pamilya si Hesus. Tapos pag-usapan ang mga ‘-’ na paraan kung saan kayo nahihirapan na sundin si Hesus. Sama-sama itong ipangalangin.

Makipag-chat sa Diyos: Salamat po at Kayo ay mapagkakatiwalaan naming sundin. Tulungan Mo kaming sundan ka araw-araw, kahit na ito ay mahirap.



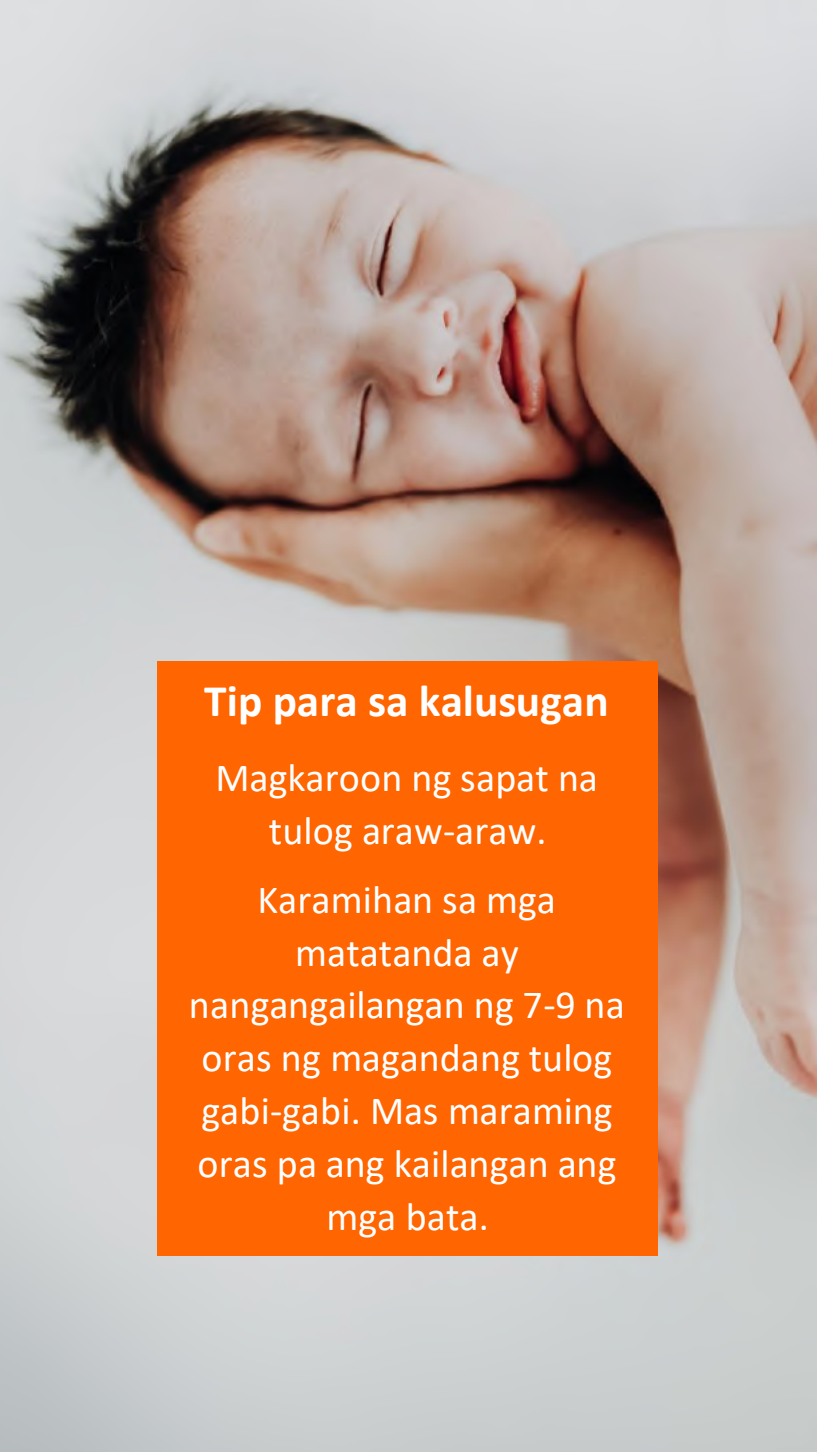
Sock basketball

Gumawa ng bola mula sa isang nirolyong medyas. Gagamitin ng isang tao ang kaniyang mga braso bilang goal.

Pumili ng tatlong lugar kung saan titira ang mga tao. Makakakuha ng tig tatlong mga tira ang bawat tao sa bawat lugar. Bilangin kung ilan ang mga pumasok na tira upang matukoy kung sino ang nanalo.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na tulog araw-araw.

Karamihan sa mga matatanda ay nangangailangan ng 7-9 na oras ng magandang tulog gabi-gabi. Mas maraming oras pa ang kailangan ang mga bata.



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:

- Isang palakpak — isang plank
- Dalawang palakpak — dalawang mountain-climbers
- Tatlong palakpak — tatlong squats

Mag-iba ng pinuno pagkatapos ng isang minuto.

Magpahinga at mag-usap.

Pag-usapan ang isang paboritong alaala mula sa karanasan sa pangingsda - sa iyo o sa ibang tao.

Mas malalim: Bakit popular na pangingsda?



Burpee frog jump



Magsimula mula sa isang nakatayong posisyon at gawin ang isang normal na burpee. Pagkatapos mong tumayo at pumalampak, tumalon ng malayo sa abot ng iyong makakaya tulad ng isang palaka.

Sukatin kung gaano kalayo ang natalon ng bawat isa.

Mas Madali: Balikan muli ang burpee move mula sa Araw 1 o Araw 2 ng linggong ito.



Burpee time challenge



Pumili ng apat na mga lugar sa iyong bahay o bakuran kung saan maaari niyong gawin ang mga burpees nang magkakasama. Simulan ang isang timer, tumakbo sa unang lugar at gumawa ng 20 na mga burpee. Kumpletuhin ang 15 na mga burpee sa pangalawang lugar, 10 mga burpee sa ikatlo, at limang mga burpee sa ikaapat.

Itigil ang timer.

Gaano katagal bago natapos ng iyong pamilya ang hamon?

Mas madali: Bawasan ang bilang ng mga burpees bawat lugar sa 8, 6, 4 at 2.

Mas mahirap: Palakihin ang distansya sa pagitan ng apat na lugar.



Ang gawain ni Hesus para sa Kanyang mga tagasunod

Basahin ang Mark 1:14-20.

Habang binabasa ang mga talata, isadula ang kuwento nang sama-sama.

Upang makahuli ang isda kailangan mo ng tamang pain para maakit ang mga ito.

Ipinapadala ni Hesus ang Kanyang mga tagasunod upang ‘manghuli ng mga tao’.

Mag-isip ng ilang mga paraan upang maakit ang mga tao sa ‘mabuting balita’ ni Hesus. Maaari ka ring gumamit ng magnet at isang clip ng papel upang ipakita kung paano maakit ang mga tao sa Kanya.

Makipag-chat sa Diyos: Lumikha ng ilang mga hugis ng isda sa papel. Isulat sa bawat isang papel ang pangalan ng mga taong kakilala mo na kailangan si Hesus. Ikabit ang iyong ‘paaralan ng isda’ sa pader at gamitin ito bilang pokus ng panalangin sa linggong ito.



Ready, set, move

Pag sinabi ng lider na “Ready... set... go”, at lahat ay igagalaw ang kanilang katawan. Pag sinabi ng lider na “Ready... set... stop!” walang dapat gumalaw. Ang bawat isa ay dapat manatili pa ring nakatigil kahit anumang salita ang sabihin ng lider maliban sa ‘galaw’



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

Mas mahirap: Maaaring matangal ng mga manlalaro kung sila ay gumalaw kapag hindi dapat.



Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na tulog araw-araw.

Makakatulong ito upang mabawasan ang iyong stress at mapabuti ang iyong kalooban.

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

Makikita kami sa social media:



Makikita ang lahat ng mga bidyo ng family.fit sa YouTube® channel ng family.fit



**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 upang maibahagi rin ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



www.family.fit