

Lumalagong Sama-sama — Linggo 6



*pamilya.kalakasan ng  
katawan.pananampalataya.kasayahan*



**Mayroon ba akong  
pagtitimpi sa sarili?**

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



**ARAW 1**

**ARAW 2**

**ARAW 3**

**Genesis  
39:1-12**

**Bumubuo ng  
tiwala at pabor  
ang tagumpay**

**Nagdudulot ng  
tukso ang  
tagumpay**

**Ang paggawa  
ng tama ang  
tagumpay**



**Warm-up**

**Bear shoulder  
taps**

**Takbuan sa  
paligid ng  
bahay**

**Toe taps at  
squats**



**Gumalaw**

**Chair dips**

**Dips with leg  
raises**

**Time dips na  
may leg raises**



**Hamon**

**Punuin ang  
tasa**

**Partner dips**

**Triangle circuit**



**Siyasatin**

**Basahin ang  
bahagi ng  
kuwento at  
talakayin ang  
mga  
responsibilidad**

**Basahin nang  
higit pa ang  
kuwento at  
kunin ang  
isang upuan**

**Basahin nang  
higit pa ang  
kuwento at  
mag hand  
actions**



**Maglaro**

**Guard duty**

**Ready, set,  
'move'**

**Gumawa ng  
isang play-  
house**

# Pagsisimula

**Tulongan 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-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.



## 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/VHTIHsF1EXs>

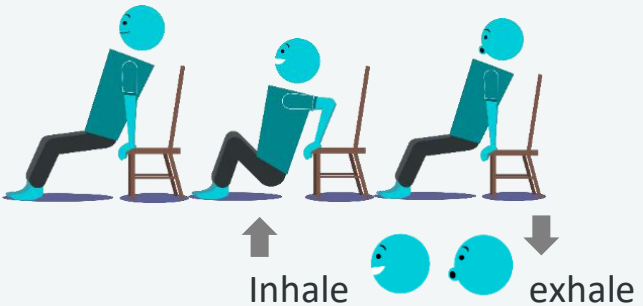
Magpahinga at panandaliang makipag-usap.

Ano ang isang bagay na sasabihin ng mga tao na ikaw ay napakabuti sa?

**Lumalim:** Ilarawan kung ano ang pakiramdamg nang magtagumpay sa isang bagay.



## Chair dips



Mag-dip sa isang upuan at suportahan ang iyong bigat ng iyong mga bisig. Panatilihin ang mga paa sa sahig.

Gawin ito ng 10 beses at magpahinga. Ulitin.

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



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



## Punuin ang tasa

Gamit ang isang upuan, ang bawat tao ay gagawa ng tatlong dips at pagkatapos ay tatatakbo sa isang marker upang maglimas ng tubig sa isang baso gamit ang isang kutsara. I-tag ang susunod na tao upang magpatuloy. Magsalit-salitan sa relay hanggang mapuno ang baso.

Tatlong dips = isang kutsara

***Hirapan:*** *Damihan ang bilang ng mga dips bawat kutsarang puno.*



[https://youtu.be/kRfQ5XsE\\_5w](https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w)



## Bumubuo ng tiwala at pabor ang tagumpay

Basahin ang **Genesis 39:1-4** mula sa Bibliya.

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

Si Jose ay isa sa 12 anak ni Jacob. Ibinenta siya ng kanyang mga kapatid sa pang-aalipin sa Ehipto at naging alipin siya sa bahay ni Potiphar, isang opisyal ng Faraon.

Bible passage — Genesis 39:1-4

At ibinaba si Jose sa Egipto; at binili siya ni Potiphar, puno ni Faraon, na kapitan ng bantay, na lalaking taga Egipto, sa kamay ng mga Ismaelita na nagdala sa kaniya roon.



Ang Panginoon ay kasama ni Jose upang siya ay umunlad, at siya ay nanirahan sa bahay ng kanyang panginoong taga Egipto. Nang makita ng kaniyang amo na kasama niya ang Panginoon at binigyan siya ng Panginoon ng tagumpay sa lahat ng kaniyang ginawa, nakita ni Jose ang biyaya sa kaniyang paningin at naging tagapaglingkod niya. Sa kanya pinamahala ni Potophar ang kanyang sabahayan, at ipinagkatiwala niya sa kanyang pangangalaga ang lahat ng pag-aari niya.

### ***Talakayin:***

Ano ang sikreto ng tagumpay ni Jose?

Maghahanap ang bawat tao ng isang bagay sa bahay na isang bakas ng isa sa kanilang mga responsibilidad. Ngayon subukan niyong hulaan.

Sino ang namamahala sa iba't ibang responsibilidad sa iyong tahanan?

Gaano ka naging matagumpay sa pagsasakatuparan ng iyong mga

responsibilidad sa nakaraang linggo? Sa nakaraang buwan? Bigyan ang iyong sarili ng marka mula 1 hanggang 10. Paano naapektuhan ng pagpipigil sa sarili ang iskor na ito?

Ibigay ang napili mong bagay na kumakatawan sa isa sa iyong mga responsibilidad sa ibang miyembro ng pamilya at hilingin sa kanila na ipanalangin na maging karapat-dapat kang pagtiwalaan sa iyong responsibilidad.





## Guard duty

Ang isang tao ay ang 'jester' at lahat ng iba ay nagpapanggap na 'guards'. Ang mga guwardiya ay dapat na maging seryoso hangga't maaari habang ang jester ay sumusubok na gambalain at patawanin sila. Ang sinumang tumatawa ay umalis sa laro.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



**Tip para sa kalusugan**

Bawasan ang 'screen time'  
ng teknolohiya.



## Takbuhan sa paligid ng bahay

Patugtugin ang iyong paboritong musika. Tumakbo sa paligid ng bahay ginagawa ang mga kilos na ito:

- Running
- Skipping
- High knees running
- Hopping
- Back heels kicking



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Magpahinga at mag-usap.

Ano ang isang pagkain nahihirapan kang 'tanggihan', o hindi mo papigilang kainin?

***Mas malalim: Magbahagi ng isangp agkakataon na ikaw ay natukso at hindi naging maganda ang resulta.***



## Dips with leg raises



Mag-dip sa isang upuan at suportahan ang iyong bigat ng iyong mga bisig. Habang lumulubog ka, pahabain ang isang binti sa taas ng sahig. Pagpalitin ang posisyon ng iyong mga binti.

Gawin ito ng 10 beses at magpahinga. Ulitin.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

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



## Partner dips



Maglagay ng dalawang upuan na nakaharap sa bawat isa. Ang magka-partner ay nakaharap sa isa't-isa na naka-dip position. Itaas ang isang paa at ilagay ito laban sa paa ng iyong partner, habang ang isang binti ay nasa sahi. Gumawa ng dalawang dips pagkatapos ay pagpalitin ang mga binti. Ulitin para hanggang makagawa ng 10 dips at pagkatapos ay magpahinga. Habang nagpapahinga masahihin ang mga braso iyong partner para maging handa sa susunod na set.

Gawin nang tatlong rounds.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

***Mas mahirap:*** Gumawa ng higit pang mga rounds.



## Nagdudulot ng tukso ang tagumpay

Basahin ang Genesis 39:6 -7.

Tandaan: Maaaring kailanganin mong baguhin ang ibang mga salita sa kuwento para sa mas mga bata.

Ipinagkatiwala ni Potifar ang lahat kay Jose at wala na siyang ibang iniintindi maliban na lang sa pagpili ng kakainin niya.

Si Jose'y matipuno at magandang lalaki, at nagkagusto sa kanya ang asawa ni Potifar. Sinabi nito, Sipingan mo ako.

Ano sa palagay mo ang gagawin ni Jose?

Ano ang tukso? Pag-usapan ito nang sama-sama.

Bigyan ng pagkakataon ang bawat isa na umupo sa isang silya at ilarawan kung ano ang hitsura nito sa kanilang buhay. Habang



patapos na ang bawat tao, magtali ang lubid sa paligid ng mga binti ng upuan at dahan-dahang hilahin ito, na nagpapakita kung paano tayo hinila ng tukso.

Paano ka tumugon sa tukso? Isipin mo ang isang partikular na lugar sa iyong buhay kung saan ikaw ay natutukso. Manalangin nang tahimik ang sitwasyong ito sa iyong sarili.



### Ready, set, move

Pag sinabi ng lider na “Ready... set... move”, 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/x7refEeSPLQ>

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



## **Tip para sa kalusugan**

Bawasan ang screen time. Mga magulang, ipakita sa inyong mga anak ang wastong paggamit at tamang bilang ng oras sa paggamit ng komputer, videoe games o panoonod ng tv.



## Toe taps at squats

Tumayong kaharap ang partner. Tapikin ang iyong mga daliri ng paa magkasama apat na beses habang tumalon, pagpalitin ang mga binti sa bawat pagtalon. Pagkatapos ay gawin ang isang squat. Ulitin nang limang beses.



Gawin nang tatlong rounds.

Maaari kang magpasya kung sinong miyembro ng iyong pamilya ang may pinakamaraming pagpipigil sa sarili? Ang pinakakaunti? Bakit?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

***Mas malalim: Paano mo malalaman kung tama ang bagay na gagawin?***



## Dips with leg raises



Mag-dip sa isang upuan at suportahan ang iyong bigat ng iyong mga bisig. Habang lumulubog ka, pahabain ang isang binti sa taas ng sahig. Pagpalitin ang posisyon ng iyong mga binti.

Gaano karami ang maaari mong gawin sa loob ng 30 segundo? Ulitin at subukang madagdagan ang iyong numero.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

***Mas mahirap:*** Dagdagan ang takdang oras sa isang minuto.



## Triangle circuit

Gumawa ng tatlong istasyon sa iyong bahay o bakuran na hugis tatsulok na may mga numero 1-3. Ang bawat tao ay nagsisimula sa iba't-ibang istasyon at gagawin ang mga sumusunod:

1. Plank
2. Burpees
3. Squats



Lumipat sa susunod na numero pagkatapos ng 30 segundo. Gawin nang tatlong rounds. Magpahinga sa pagitan ng bawat rounds.

***Mas mahirap:*** Taasan ang bilang ng mga repetitions sa loob ng 30 segundo.



## Ang paggawa ng tama ang tagumpay

Basahin ang Genesis 39:8 -12.

Tandaan: Maaaring kailanganin mong baguhin ang ibang mga salita sa kuwento para sa mas mga bata.

Ngunit siya [Jose] ay tumanggi. Sinabi niya sa babae, “Pakinggan n’yo po ako! Ipinagkatiwala po sa akin ng amo ko ang lahat ng kanyang ari-arian kaya hindi na po siya nag-aalaa sa mga gamit dito sa kanyang sambahayan. Wala na pong hihigit sa akin sa sambahayang ito. Ipinagkatiwala niya sa akin ang lahat maliban lang sa inyo dahil asawa niya kayo. Paano ko po magagawa ang ganoong kasamang bagay at magkasala sa Diyos? Hindi pinapansin ni Jose ang babae kahit araw-araw itong nakikiusap na sumiping sa kanya.

Isang araw ay pumasok siya sa bahay upang gampanan ang kanyang mga tungkulin, at nagkataong wala roon ang ibang mga utusan. Hinablot ng babae ang kanyang balabal at sinabi, “Halika’t sipingan mo na ako!” Patakbo siyang lumabas ngunit naiwan ang kanyang balabal sa babae.

Siyasatin ang mahusay na pamamaraan ni Jose sa pagtitimpi ng sarili:

1. TANDAAN kung sino ang nagtitiwala sa iyo
2. Alamin kung ano ang TAMA
3. TUMAKBO PALAYO sa tukso

Magsanay ng mga kilos ng kamay na gagamitin kapag nahaharap ka sa tukso:

1. mga daliri sa gilid ng noo;
2. naka-bukas ang mga kamay (ano ang tamang dapat gawin ng mga kamay na ito);
3. dalawang daliri na tumatakbo sa kabilang palad.



Bilang isang pamilya, isipin ang mga taong kilala mo na maaaring nahihirapan pigilan ang sarili sa gitna ng tukso at isulat ang kanilang mga pangalan sa isang piraso ng papel. Ang isang tao ay nakaupo sa isang upuan at hawak ng papel samantalang ang ibang mga miyembro ng pamilya ay nakahawak sa upuan habang nananalangin para sa kanila.



## Gumawa ng isang play-house

Magsaya kasama ng iyong pamilya sa pagbuo ng isang fort / kastilyo / tolda. Maari itong gawin sa loob ng iyong bahay o sa bakuran.

Maging malikhain!

**Ibahagi ang mga larawan ng iyong play-house sa amin!**





## **Tip para sa kalusugan**

Bawasan ang screen time.  
Ang mga bata ay dapat  
magkaroon ng mas  
kaunting screen time kaysa  
sa mas matatandang mga  
bata.

# 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 panatilihin 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](http://family.fit)



Limang Hakbang sa  
family.fit



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)