

family.fit Pasko
12 araw ng Fitmas

family.fit Christmas



7 minutong makatutulong sa paglago ng iyong
pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan



www.family.fit

Napakadali nito!

Tipunin ang pamilya sa loob ng 7 hanggang 10 minuto:

Ang 12 session na ito ay makakatulong sa iyong pamilya na mag-pokus sa kuwento ng kapanganakan ni Hesus sa loob ng 12 araw at hahantong sa araw ng Pasko.

Ang mga session na ito ay isang serye ng mga pagbabasa at pisikal na mga hamon. Maaari kang magdagdag ng crafts o iba pang mga aktibidad kung mayroon kang maraming oras.

Madali lang ito! Walang kailangang espesyal na kagamitan. Diwa lamang ng kasiyahan at isang bukas na kaisipan!



Marami pang impormasyon sa dulo ng buklet. Mangyari basahin ang mga tuntunin at kundisyon.

Sundan sa social media.



12 araw ng Fitmas challenge

Pagpipilian 1

Gamit and kalendaryo ng Pagdating, gawin ang hamon sa bawat araw.

Araw 1: Gawin ang yakap ng pamilya.

Araw 2: Gumawa ng 2 sit-ups ang bawat isa at isang yakap ng pamilya.

Araw 3: Gumawa ng 3 partner squats, 2 sit-ups ang bawat isa at isang yakap ng pamilya. Patuloy na magdagdag ng mgagalaw sa ganitong paraan.

Pagpipilian 2

Gumawa ng ibang aktibidad bawat araw tulad ng ipinakita at pagkatapos ay gawin ang buong hamon sa araw 12.

Pagpipilian 3

Ang bawat tao ay gagawa ng iba't ibang bahagi ng hamon bawat araw.

Ang hamon

1. Isang yakap sa buong pamilya,
2. Dalawang sit-ups,
3. Tatlong partner squats,
4. Apat na supermans,
5. Limang high-five hands,
6. Anim na chair dips,
7. Pitong jumping jacks,
8. Walong wall push-ups,
9. Siyam na speed skaters,
10. Sampung segundong planking,
11. Labing-isang mahabang lunges,
12. Labindalawang mountain climbers.

ARAW 1

ISANG YAKAP SA BUONG PAMILYA



Maging aktibo



Junkyard dog

Nakaupo ang isang tao sa sahig nang nasa harap ang mga binti at nasa gilid ang mga braso. Tatalon ang iba sa ibabaw ng braso, mga binti, at ang pangalawang braso. Tatalon ang lahat nang dalawang beses at magpapalitan ng lugar upang makakatalon ang lahat.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Magpahinga at Mag-usap



Ang Salita

- Bakit mahalaga ang simula ng isang bagay?

Basahin ang Juan 1:1 -5, 14 — Ang Salita ay dumating sa mundo. Pag-usapan ito.

- Ang Salita = Hesus. Ano ang sinasabi ng mga bersong ito tungkol kay Hesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 2

DALAWANG SIT-UPS



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Maging aktibo



Sipain ang lata

Gumawa ng isang bilog sa lupa at ilagay sa gitna ang isang latang walang laman. Babantayan ng isang tao ang lata habang susubukan ng iba sipain ito palabas ng bilog. Kung tapikin ng bantay ang ibang tao bago nilang masipa ang lata, sila ngayon ang magiging bagong bantay. Maaaring magtulungan ang mga manlalaro upang guluhin ang bantay. Panalo ka kung masisipa mo ang lata ng hindi ka na-tag o nataya.



<https://youtu.be/zBmKqgmwW88>

Magpahinga at Mag-usap



Propesiya ng isang Prinsipe

- Ano ang isang propesiya?

Basahin ang [Isaias 9:6 -7](#) - Ang isang sanggol ay isinilang (ang propesiya tungkol sa Prinsipe ng Kapayapaan). Pag-usapan ito.

- Ano ang pangako ng bersong ito tungkol kay Hesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 3

TATLONG PARTNER SQUATS



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Maging aktibo



Trust Walk

Gawin nang magkapares. Ang isang tao ay nakapiring habang ang isa ay nagbibigay ng mga tagubilin upang makarating sa hangarin. Maglagay ng ilang mga balakid upang mas humirap ang hamon. Gawin ito sa labas kung maaari.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

Magpahinga at Mag-usap



Mga Palatandaan na ang Diyos ay kasama natin.

- Para saan ang mga palatandaan sa kalsada? Ang iba pang mga palatandaan?

Basahin ang Isaias 7:14 — Ang palatandaan ng Immanuel. Pag-usapan ito.

- Ano ang pangako ng bersong ito tungkol kay Hesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 4

APAT NA SUPERMANS



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

Maging aktibo



Kartilya obstacle course

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

Orasan ang bawat grupo Magsalitan at gawin ito muli.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Magpahinga at Mag-usap



Ang pagbisita ng isang anghel

- Sino ang pinaka-hindi pangkaraniwang panauhin ang dumalaw sa iyo?

Basahin ang Lucas 1:26 -38 — Bumisita ang isang anghel. Pag-usapan ito.

- Ano ang pangako ng mga berso tungkol kay Jesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 5

LIMANG HIGH-FIVE HANDS



Maging aktibo



Dice challenge

Maghanap o gumawa ng dice. Habang nakatayo sa isang bilog, kumpletuhin ang 100 na mga squat bilang isang pamilya. Ihahagis ng bawat tao ang dice at gagawin ang bilang ng mga squat na lumabas, bago niya tatapikin ang susunod na tao. Tandaan ang kabuuang bilang ng mga squat na nagawa ng pamilya.

Mas mahirap: Kumpletuhin ang 150 o 200 sit-ups o lunges.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

Magpahinga at Mag-usap



Tugon ni Maria sa balita

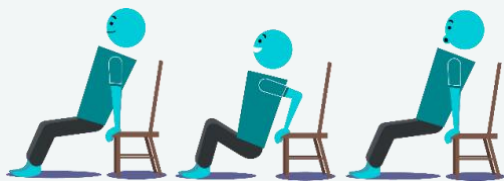
- Ano ang iyong paboritong kanta? ito ba ay masaya o malungkot?

Basahin ang Lucas 1:46 -56 — Tugon ni Maria. Pag-usapan ito.

- Ano ang sinasabi ng talatang ito tungkol sa tugon ni Maria sa balita ng anghel?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 6

ANIM NA CHAIR DIPS



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Maging aktibo



Punuin ang iyong 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. Ipagpatuloy ang relay hanggang mapuno na ang baso. Tatlong dips = isang kutsara.

Mas mahirap: *Dagdagan ang bilang ng mga dips bawat sangkutsara.*



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Magpahinga at Mag-usap



Ang tugon ni Jose sa balita

- Kailan ka natakot o nahiya?

Basahin ang [Matt 1:18 -24](#) — Tinanggap ni Jose ang plano ng Diyos. Pag-usapan ito.

- Ano ang sinasabi ng mga bersong ito tungkol sa tugon ni Jose sa balita?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 7

PITONG JUMPING JACKS



Maging aktibo



Swamp walk

Maghanap ng kapares at kumuha ng dalawang piraso ng papel. Magpanggap na ang lupa ay isang lusak at ang mga piraso ng papel ay ang tanging tuyong lupa. Pumili ng patutunguhan sa kabila ng kuwarto o bakuran. Ang isang tao ay naglalagay at naglilipat ng mga papel sa sahig upang tulungan ang ibang tao na makatawid sa lusak. Magpalit ng mga lugar at gabayan ang ibang tao na makatawid nang ligtas. Sino ang nakatawid ng pinakamabilis?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

Magpahinga at Mag-usap



Si Hesus ay isinilang

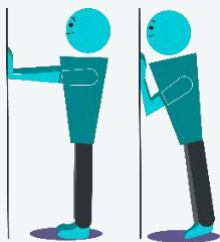
- Sa anong kapaligiran mo inaasahang isinilang ang isang hari?

Basahin ang Lucas 2:1 -7 — Si Hesus ay isinilang. Pag-usapan ito.

- Ano ang nangingibabaw tungkol sa kapanganakan ni Hesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 8

WALONG WALL PUSH-UPS



Maging aktibo



Push-up relay

Hatiin sa dalawang koponan at tumayo sa magkabilang panig ng silid. Ilagay ang mga bagay tulad ng mga laruan, kutsara, o bola sa gitna.

Ang mga miyembro ng bawat koponan ay tatakbo sa gitna, gagawa ng limang push-ups, kukuha ng isang bagay, at tatakbo pabalik para i-tag ang susunod na miyembro. Magpatuloy hanggang sa makuha ang lahat ng bagay.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Magpahinga at Mag-usap



Pagsamba ng mga Pastol

- Anong mabuting balita ang iyong narinig kamakailan lamang?

Basahin ang Lucas 2:8 -20 — Ang mga pastol ay sumamba. Pag-usapan ito.

- Ano ang nangingibabaw sa kuwento ng mga pastol na bumibisita kay Hesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 9

SIYAM NA SPEED SKATERS



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Maging aktibo



Bear shoulder taps

Ilagay ang mga kamay at tuhod sa sahig at humarap sa iyong kapareha. Subukang hawakan ang balikat ng iyong partner gamit ang iyong kamay habang pinapanatili ang 'bear' position. Maglaro hanggang sa maabot ng isang tao ang 11 taps sa balikat.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Magpahinga at Mag-usap



Ang mga matalinong lalaki ay nagdadala ng mga regalo

- Ano ang pinaka-kapaki-pakinabang na regalo ang natanggap mo?

Basahin ang [Mateo 2:1 -12](#) — Ang pagdalaw ng mga pantas
Pag-usapan ito.

- Ano ang nangingibabaw sa kuwento ng mga pantas na bumibisita kay Hesus?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 10

SAMPUNG SEGUNDONG PLANKING



Maging aktibo



Grab the tail

Magtakda ng mga hangganan ng laro.

Ang bawat tao'y nagsusuot ng bandana o maliit na tuwalya bilang isang 'buntot' na nakasuksok sa likod ng kanilang pantalon. Ang layunin ay ang makakolekta ng maraming mga buntot hangga't maaari, habang pinoprotektahan ang iyong sariling buntot. Kung nakuha ang iyong buntot, gumawa ng tatlong push-ups at ipagpatuloy ang laro. Magsaya!

Mas mahirap: *Dagdagan ang mga push-ups hanggang sa lima.*



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Magpahinga at Mag-usap



Napilitang umalis ng tahanan si Hesus

- Ano kaya ang pakiramdan kung ikaw ay kailangang tumakas mula sa iyong tahanan?

Basahin ang Mateo 2:13 -15 - Si Hesus ang refugee. Pag-usapan ito.

- Ano ang nangingibabaw sa kuwento ng pagtakas ng pamilya sa Ehipto?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 11

LABING-ISANG MAHABANG LUNGES



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Maging aktibo



Sayaw at hinto

Magpatugtog ng ilang up-tempo music. Ang lahat ay sasayaw gamit ang kanilang buong katawan. Magsalitan sa paghinto ng musika. Ang bawat isa ay hindi gagalaw kapag tumigil ang musika at pagkatapos ay gagawa ng 10 speed skaters. Ulitin hangga't sa mabigat na ang hininga ng bawat isa.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Magpahinga at Mag-usap



Hindi kinilala s Hesus

- Ano ang pakiramdam mo kapag hindi ka nakikilala o nakalimutan ang iyong pangalan ng isang taong dapat makilala sa iyo?

Basahin ang Juan 1:9 -14 - Si Hesus ay hindi kinilala. Pag-usapan ito.

- Ano ang nangingibabaw sa iyo sa siping ito?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

ARAW 12

LABINDALAWANG MOUNTAIN CLIMBERS



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Maging aktibo



Buong Fitmas challenge

Labindalawang mountain climbers,

Labing-isang mahabang lunges,

Sampung segundong planking,

Siyam na speed skaters,

Walong wall push-ups,

Pitong jumping jacks,

Anim na chair dips,

Limang high-five hands,

Apat na supermans,

Tatlong partner squats,

Dalawang sit-ups,

At isang yakap sa buong pamilya.



Bakit dumating si Hesus

- Ano ang pinakamahalagang regalo ang ibinigay mo sa isang tao? Ano ang halaga nito?

Basahin ang Juan 3:16 -17 — Bakit dumating si Hesus. Pag-usapan ito.

- Ano ang nangingibabaw sa iyo sa mabuting balitang ito?
- Ano ang iyong tugon? Manalangin.

Karagdagang impormasyon

Umaasa kami na nagustuhan mo *ang pamilya.fit Pasko*. Ito ay pinagsama-sama ng mga boluntaryo mula sa iba't ibang bahagi ng mundo. Ito ay libre!

Makikita mo ang mga buong sesyon ng family.fit sa webiste <https://family.fit>. Ibahagi ito sa iba.

Makikita ang mga bidyo sa [family.fit YouTube® channel](#)

Makikita kami sa social media:



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



MGA TUNTUNIN AT KUNDISYON

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-ehersiyo 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.



family.ft