

Rastimo zajedno — 2. nedelja



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Da li sam timski igrač?**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Rut 2:2 -7,  
17-18

Treba da  
zavisimo jedni  
od drugih

Doprinosisimo  
timu

Budite  
velikodušni  
prema drugima



Zagrevanje

Medved i  
kraba-hod

Timsko  
zagrevanje

Boks sa  
senkom



Pokrenite  
se

Brzi klizači

Brzi klizači

Teža verzija  
brzih klizača



Izazov

20.15,10 i 5

Trka brzih  
klizača

Kurs sa  
prepekama



Istražite

Pročitajte priču  
i diskutujte o  
zavisnosti jedni  
od drugih

Odglumite  
priču i nađite  
činiju

Ponovo  
pročitajte priču  
sa činijom i  
novčićima



Igrajte se

Kurs sa  
prepekama sa  
kolicima

Zapetljano

Šetnja linijom

# Za početak

**Pomozite svojoj porodici da bude aktivna ove nedelje sa tri zabavna zadatka (lekcije):**

- Uključite sve - svako može da vodi!
- Prilagodite se svojoj porodici
- Podstaknite jedni druge
- Izazovite sebe
- Ne vežbajte ako vam to izaziva bol

**Podelite family.fit sa drugima:**

- Objavite fotografiju ili video na društvenim medijima i označite sa **#familyfit** ili **@familyfitnessfaithfun**
- Uradite family.fit sa drugom porodicom

**Više informacija na kraju knjižice.**



## **VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA**

Korišćenjem ovog materijala slažete se sa našim Uslovima i pravilima <https://family.fit/terms-and-conditions> kako je detaljno opisano na našem sajtu. Oni regulišu vašu upotrebu ovog materijala od strane vas i svih onih koji vežbaju sa vama. Molimo vas da se uverite da vi i svi oni koji vežbaju sa vama prihvatite ove uslove u potpunosti. Ako se ne slažete sa ovim uslovima ili bilo kojim delom ovih uslova i uslova, ne smete koristiti ovaj materijal.



## Medved i kraba-hod

Medved hoda preko sobe i kraba hoda nazad. Uradite pet krugova.

**Medved hod** - Šetnja licem dole sa nogama i rukama na podu.

**Kraba hod** - Šetnja licem prema gore sa nogama i rukama na podu.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Imenujte (recite naglas) nekoga ili nešto što zavisi od vas (osoba, ljubimac, ili čak biljka). Za čega (ili za šta) oni zavise od vas?

*Idemo dublje: Imenujte nekoga od koga vi zavisite i recite zašto zavisite od njih.*

## Pokrenite se

## Brzi klizači



Počnite polako, a zatim povećajte brzinu i neka pokreti budu u kontinuitetu

Vežbajte brze klizače za razvijanje nogu i snage. Uradite 6. Odmorite se, a zatim uradite 12. Odmorite se ponovo i uradite 18.

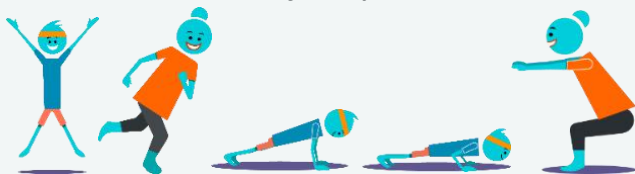
*Idemo teže: Povećajte ponavljanja na 30.*



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

**20, 15, 10 i 5**

Počnite sa 'bacanjem petaka' onda uradite:



- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 15 brzih klizača
- 10 sklekova
- 5 čučnjeva

Završite sa 'bacanjem petaka'.

Uradite tri runde bez odmora između njih.

*Idemo teže: Povećanje broja rundi.*



## Dobri timski igrači zavise jedni od drugih

Pročitajte **Rut 2:2 -7, 17-18** iz Biblije.

Ako vam je potrebna Biblija, idite na <https://bible.com> ili preuzmite Bibliju aplikaciju na svoj telefon.

Nakon 10 godina u zemlji Moav, Naomi se vraća u Vitlejem sa svojom udovicom snajom, Rutom. Naomin muž Elimeleh i njena dva sina su umrli. Rut je njen jedini pratilac. Rut izlazi da radi za hranu da jede.

Biblijski odlomak — Rut 2:2 -7, 17-18

Rut Moavka reče Naomi: “Pusti me da idem u polja i skupljam klasje ostao iza onoga u čijim očima nađem milost.”



A Naomi joj reče: “Idi kćeri.” Tako ruta ode u polja, pa je pabirčila za žeteocima. a sreća je dovede u deo polja koji je pripadao Voozu iz Elimelehovog brastva.

Uto Vooz dođe iz Vitlejema i pozdravi žeteoce: “Gospod sa vama!”

“Gospod te blagoslovio!” odgovoriše mu oni.

Vooz upita nadglednika žetelaca: “Čija je ona mlada žena?”

“To je mlada Moavka koja se sa Naomi vratila iz Moava” odgovori nadglednik žetelaca, “Rekla je: “Molim te pusti me da pabirčim i skupljam među snopovima iza žetelaca.” Došla je rano jutros i ostala sve do sada-samo se malo odmorila u senci.”

Tako je ona pabirčila sve do večeri, a onda ovršila sve što je sakupila-oko jedne efe ječma. Ona to uze i vrati se u grad, i njena svekrva vide koliko je nakupila.

Ruta izvadi i ono što joj je preteklo od ručka i dade Naomi.

### *Razgovarajte:*

Pokušajte da pročitate priču tako da svaku ulogu čita druga osoba.

Pronađite četiri predmeta u vašoj kući koji se mogu slagati jedni na druge. Označite svaki sa imenom nekoga iz priče. Dodajte svaki predmet u kulu dok odgovorate na ova pitanja:

1. Od koga oni zavise?
2. Za šta oni zavise od njih?

Pustite pesmu “Sve je o Tebi” (prim. prev.)

Naslonite se jedni na druge dok zajedno tražite od Boga da pomogne svakom od vas da budete pouzdan timski igrači.



## Kurs sa preprekama sa kolicima

Sastavite kurs sa preprekama koji uključuje neke okret i zaokrete. Radite u parovima da biste se kretali kroz kurs u trci „kolica”.

Merite vreme svakom timu. Zamenite mesta i uradite to ponovo.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



## Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju  
'vreme korišćenje ekrana'.



### Timsko zagrevanje

Napravite oblik (kvadrat ili šestougao) ili posebnu reč koristeći tela svih u porodici. Onda uradite ova zagrevanja:

- 20 alpinista
- 20 trčanja sa visoko podignutim kolenima
- 20 udaraca petom.
- 20 jumping jacks (Džamping džaks)

Uradite tri runde. Zatim ponovo napravite oblik ili reč.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Recite imena nekih od vaših omiljenih sportskih igrača.

*Idemo dublje: Šta oni doprinose timu?*

## Pokrenite se



## Brzi klizači



Vežbanje brzih klizača. Uradite 10 od njih. Odmorite se, a zatim uradite 20. Odmorite se, a zatim uradite 30.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

*Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja na 40, 50 ili 60.*



## Trka brzih klizača

Izbrojte koliko brzih klizača možete uraditi za dva minuta.

Odmarajte dva minuta.

Zatim stanite na liniju (konopac) i skočite na ove načine:

- 20 napred/nazad
- 20 u strana u stranu

Uradite dve runde.

*Idemo teže: Uradite više rundi.*



## Dobri timski igrači doprinose porodici

Pročitajte Rut 2:2 -7 i 17-18

Odglumite priču, birajući rekvizit za svaki lik. Razgovarajte o tome šta svaka osoba doprinosi u priči. Napišite svaki predlog na komad papira i stavite ih u posudu iz kuhinje. Koji drugi sastojci čine dobar recept za tim? Napišite ih i dodajte ih u posudu.

Imenujte i zahvalite Bogu za ono što svaki član vaše porodice doprinosi vašem porodičnom timu.



## Igrajte se

**Zapetljano**

Stanite u krug rame do ramena. Ispružite desnu ruku i uhvatite desnu ruku druge osobe. Uradite isto sa levom rukom.

Radite zajedno, timski, kako biste se otpetljali iz “čvora”, držeći ruke povezane u svakom trenutku.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



## Savet za zdravlje

Pobrinite se da su roditelji prisutni kada su deca na ekranima.



### Boks sa senkom

Uradite 30 sekundi 'Roki pumpanje' (peta udaraca dok pumpate ruke preko glave).

Radite Boks sa senkom 30 sekundi (noge u širini ramena osim u stabilnom položaju onda radite naizmenične udarce).

Zog bezbednosti, raširite se i razdvojte jedni od drugih.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Da li ste bili, ili ste videli nekoga da je bio velikodušan ove nedelje?

*Idemo dublje: Kako možete danas biti velikodušniji?*



## Teža verzija brzih klizača



Vežbajte teže klizače. Uradite ih sa predmetom kao što je konopac ili knjiga na podu koju morate da pređete.

Radite ih glatko i povećajte brzinu. Uradite 20. Odmorite se, a zatim uradite još 20. Ponovite.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

*Idemo teže: Uradite više rudni ili ih radite brže.*



## Kurs sa preprekama

Podesite kurs sa preprekama. Koristite prostor koji imate unutra ili napolje. Na primer, trčite do drveta/stolice, preskočite stazu/tepih, i tako dalje. Budite kreativni! Menjajte se kako bi prošli kroz ceo kurs sa preprekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

*Idi teže: Povećajte brzinu kroz prepreke ili nosite dodatnu težinu.*



## Budite velikodušni prema drugima

Pročitajte Rut 2:2 -7 i 17-18

Pronađite činiju i neke novčiće. Ponovo pročitajte priču. Potražite načine na koji je svaki lik bio velikodušan (ili pitajte „Šta je koštalo za svaku osobu?“). Dok izgovarate te načine, bacite novčić u posudu. Biti velikodušan košta nešto. (Možete li dati svoje novčiće danas?)

Pozovite svakog člana porodice da kaže kako mogu biti velikodušan timski igrač ove nedelje.

Molite se jedni za druge.



### Šetnja linijom izazov

Napravite neke linije na podu (ravno, cik-cak ili krivudave). Koristite odeću, traku, krede... Svaka osoba mora da se kreće duž linije na drugačiji način dok drugi prate (skakanje, unazad, i tako dalje). Uključite muziku i menjajte se da postavite različite izazove.



## Savet za zdravlje

Donesite pravilo da ekrani i tehnologija budu zabranjeni za korišćenje tokom obroka i drugih važne porodičnih trenutaka.



# Terminologija

**Zagrevanje** je jednostavna akcija koja zagreva mišiće, diše dublje i pumpa krvi. Pustite zabavnu, muziku brzog tempa za svoje zagrevanje. Uradite niz pokreta 3-5 minuta.

**Rastezanja** su manje verovatna da će izazvati povredu kada se uradi posle zagrevanja. Nežno se istegnite — i stojte tako pet sekundi.

**Pokreti se mogu videti na video snimcima** tako da možete naučiti novu vežbu i dobro je vežbati. Počevši polako sa fokusom na tehniku omogućićemo vam da idete brže i jače.

**Odmorite se i oporavite** nakon energičnog kretanja. Razgovor je super ovde. Gucnite vodu.

**Prebacivanje** je način da prebacite vežbu na sledeću osobu. Možete odabrati različite načine da „prebacite” npr. bacite pet, potapšite po ramenu, namignite... Ili sami smislite neki način!

**Runda** — kompletan set pokreta koji će se ponoviti.

**Ponavljjanja** — koliko puta će se pokret ponoviti u rundi.

# Web i video snimci

Pronađite sve sesije na [sajtu family.fit](http://sajtu.family.fit)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Pronađite sve video zapise za family.fit na [family.fit YouTube® kanalu](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit pet koraka



Promotivni video

## Ostanite povezani

Nadamo se da ste uživali u ovoj knjižici family.fit. Sastavili su je volonteri iz celog sveta.

Naći ćete sve family.fit sesije i lekcije na sajtu <https://family.fit>.

Sajt ima najnovije informacije, načine na koje možete dati povratne informacije, i najbolje je mesto za boravak povezan sa **family.fit**!

Ako ste uživali u ovome, molimo vas da podelite sa drugima koji bi želeli da učestvuju.

Ovaj resurs se daje slobodno i treba da se deli sa drugima bez ikakvih troškova.

Ako želite da primete family.fit kao nedeljni email možete da se prijavite (subskrajbužete prim. prev.) ovde: <https://family.fit/subscribe/>.

Ako ovo prevedete na drugi jezik, molimo vas da nam ga [pošaljete na info@family.fit](mailto:info@family.fit), tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



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