

Rastimo dublje — Nedelja 1



porodica.fitnes.vera.zabava



Isus — neko važan!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko
1:1 -11

Isusov dolazak
je predviđen

Njegov dolazak
je najavljen

Njegov dolazak
je potvrđen



Zagrevanje

Pratite vođu

Zgrabi rep

Kolica i
inčvorn (vrsta
vežbe)



Pokrenite
se

Daske (vrsta
vežbe
prim.prev.)

Gore-dole
daske

Ogledalo daske



Izazov

Kraba daska
(vrsta vežbe
prim. prev.)
štafeta

Daska
smejanje
izazov

Daska iks-oks
(vrsta vežbe)



Istražite

Pročitajte priču
i predvidite 60
sekundi

Pročitajte priču
i razgovarajte

Pročitajte priču
u ulogama i
zamislite da
ste tamo



Igrajte se

Brze tematske
reči

Pokaži mi put

Močvarni hod

Za početak

Pomozite svojoj porodici da bude aktivna unutar ili izvan ove nedelje sa tri zabavne sesije:

- 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.



Pratite vođu

Jedna osoba je vođa za svaku rundu. Počnite sa trčanjem. Vođa kaže ime i porodica mora da se kreće kao ta osoba koja je prozvana. Izmešajte ih.

- Gospodin Sporić - kreću se polako
- Gospodin Brzić - krećite se brzo
- Gospodin Žele - protresite celo telo
- Gospodin Zbrkić - hodajte unazad
- Gospodin Skočko - skačite
- Gospodin Mali - čučnite i nastavite da se krećete
- Gospodin Jaki - hodajte i pokazujte svoje mišiće
- Gospodin Visoki - istegnite se i krećite
- Gospodin Golicljavko - mašite rukama
- Gospodin Srećko - krećite se i smešite



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kako se pripremate za posetioce koji dolaze u vaš dom?

Idemo dublje: Zašto pravite ove pripreme?



Daske (vrsta vežbe prim.prev.)



Stavite ruke i noge na zemlju i držite celo telo ravno kao daska.

Podržite svoju težinu na laktovima.

Ostanite u tom položaju 20 sekundi i odmorite se. Ponovite još tri puta.

Idemo teže: Pomerite se između ruku i laktova u kontinuitetu.



Kraba daska (vrsta vežbe prim. prev.) štafeta

Podelite se u dva tima. Postavite rastojanje od oko pet metara kroz sobu ili dvorište i označite. Jedna osoba iz svakog tima počinje u poziciji daske na jednom kraju sobe. Na “KRENI”, oni se izmešaju bočno preko do označenog mesta i nazad i ostaju u poziciji daska dok idu. Nastavite sa sledećom osobom u svakom timu dok ne završite.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Idi teže: Napravite kurs da bude duži.



Isusov dolazak je predviđen

Pročitajte **Marko 1:1 -11** iz Biblije.

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

Postoje četiri zapisa o životu Isusa u Novom zavetu. Ovo je početak putovanja kroz Markovu priču dok istražujemo 'Ko je ovaj čovek Isus?'. Markova uvodna izjava naglašava dve temeljne polazne tačke:

1. Isus je Mesija (obećan od Boga).
2. Ovo je dobra vest.

Biblijski odlomak — Marko 1:1 -11 (SSP)

Ovo je početak dobre vesti o Isusu Hristu, Sinu Božijem. Kao što piše kod proroka Isaije:

“Evo, šaljem svoga glasnika ispred tebe.

Koji će ti pripremiti put”;

“Glas onoga koji viče u pustinji,

‘Pripremite put Gospodnji,

poravnajte mu staze!’”

Pojavio se Jovan, krštavajući u pustinji i propovedajući pokajničko krštenje za oprostjenje greha. Dolazila mu je cela Judeja Svi Jerusamljani I priznavali svoje grehe, a on ih jekrštavao u reci Jordan. Jovan je nosio odeću napravljenu od kamilje dlake. I kožni pojas oko bokova, a jeo je skakavce i divlji med. Propovedao je govoreći: „Za mnom dolazi jedan moćniji od mene ja nisam dostojan ni da se sagnem i odvežem remenje na njegovoj obući. Ja sam vas krstio vodom, a On će vas krstiti Svetim Duhom.”

U to vreme dođe Isus iz Nazareta u Galileji i Jovan ga krsti u reci Jordan. A kada je izlazio iz vode, vide rastvorena nebesa i Duha kako kao golub silazi na Njega. A sa nebesa začu glas: „Ti si moj ljubljani Sin, Ti si po mojoj volji.”

Diskutujte:

Pročitajte prva tri stiha. Izaberite jednu osobu da meri jedan minut izazov sa telefonom ili satom. Ostali neka podignu ruku kada misle da je prošao jedan minut. Ko je bio najbliži 60 sekundi? Predviđanje budućnosti je teško. Isaija nam je rekao da Isus dolazi 700 godina pre nego što je došao.

Šta to govori o Isusu?

Razgovor sa Bogom: Naizmenično se molite jedni za druge, zahvaljujući Bogu što On zna budućnost za svaku osobu.



Brze tematske reči

Sedite u krug. Izaberite teme kao što su gradovi, zemlje, imena ili objekti. Neko prolazi kroz azbuku u glavi dok neko drugi kaže stop.

Menjajte se brzo da svako kaže reč na temu koja počinje sa izabranim slovom. Nastavite dok neko ne može da se seti reči, a zatim započnite novu rundu. Menjajte temu svaku rundu.

Neka ovo bude takmičarska igra onoliko koliko vi to želite.



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Zagrevanje



Zgrabi rep

Svako nosi šal ili mali peškir kao 'rep' ušuškan u zadnjoj strani pantalona. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite pet sklekova i nastavite igru. Zabavite se.



<https://youtu.be/J8zIZBxJM4o>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

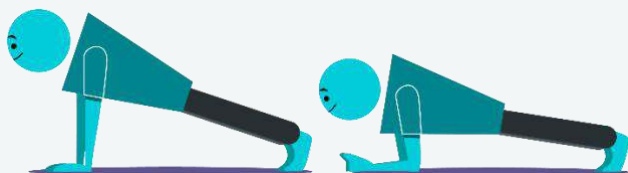
Koji je najbolji poklon koji ste ikada dobili?

***Idemo dublje:** Kako odabrati pravi poklon za nekoga?*

Pokrenite se



Gore-dole daske



Počnite u položaju daske na laktovima i prstima sa svojim telom u pravoj liniji. Prebacite težinu i poduprite se prema gore tako da ste podržani na rukama - levom rukom, a zatim desnom rukom. Zatim se vratite na laktove.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Uradite dva kruga.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

Idemo lakše: *Držite istu tehniku sa kolenima (umesto prstiju) ili na stolicama.*



Daska smejanje izazov

Članovi porodice se smenjuju da rade dasku dok im merite vreme sa satom ili telefonom.

Ostali članovi porodice koji ne rade dasku, prave smešne face kako bi pokušali da ih nasmeju.

Osoba koja radi daske najduže vreme pobeđuje.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Idemo teže: Uradite još jednu rundu i pokušajte da poboljšate svoje vreme.



Isusov dolazak je bio nagovešten.

Pročitajte Marko 1:4 -8.

Jovan je bio Isusov stariji rođak. Po čemu se on izdvajao? Kakva je bila njegova poruka?

Jovan je proglasio da će Isus doći sa darom Svetog Duha. Kako nam Sveti Duh pomaže da živimo život?

Razgovor sa Bogom: Pronađite ćebe, sedite blisko zajedno i zamotajte ga oko sebe. Ovo je slika Duha Svetoga koji svaki dan okuplja vašu porodicu. Zahvalite Isusu za Njegov dar za vas.



Pokaži mi put

Radite sa partnerom. Jedna osoba ima povez preko očiju i ima loptu, a drugi ima kantu ili nešto slično.

U prvom krugu, osoba sa vezanim očima ima tri pokušaja da baci loptu u kantu bez znanja gde je. Postavite kantu oko dva metra.

U drugom krugu, osoba sa vezanim očima baca loptu u kantu dok je drži njihov partner. Partner može dati uputstva kao što su, „malo levo” ili „Na ovaj način” ... Zamenite uloge.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Diskutujte:

Da li ste mogli da ubacite loptu u kantu bez pomoći vašeg partnera? Zašto je bilo lakše drugi put?



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Budite dosledni - idite u
krevet i probudite se u isto
vreme svakog dana.



Kolica i inčvorn (vrsta vežbe)

Kolica: Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara onda zamenite mesta.

Inčvorn: Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Ispružite ruke dok ne budete u položaju daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

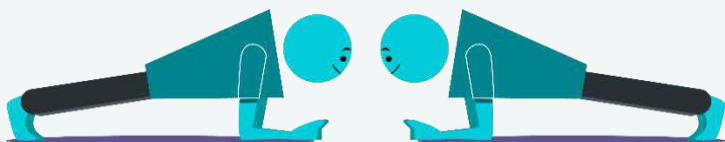
Razgovarajte o nekim najavama koje ste čuli da su „važni” ljudi rekli.

***Idemo dublje:** Kako to „osoba koja čini najavu” menja način na koji čujete poruku?*

Pokrenite se



Ogledalo daske



Radite u parovima. Zauzmite poziciju daska licem u lice sa partnerom. Jedna osoba u svakom paru će biti ogledalo i moraće da kopira sve što druga osoba radi. Zabavite se.

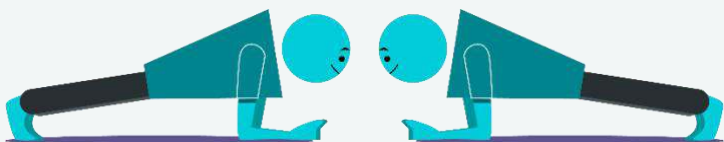


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Idemo lakše: Pogledajte nazad na dasku vežbu od 1. dana ili 2. dana ove nedelje.



Daska iks-oks (vrsta vežbe)



Nacrtajte tabelu za Iks-Oks igru na parče papira i dajte markere za svaku osobu da koristi. Stanite u poziciju daske tako da ste nasuprot partnera i igraje igru dok držite položaj daske.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Idemo teže: Neka pobjednici svake igre igraju jedni protiv drugih.



Isusov dolazak je potvrđen

Pročitajte Marka 1:1-11.

Dodelite uloge u priči: narator, Isaija, Jovan i Bog. Pročitajte Marka 1:1 -11 ponovo.

Dodajte kostim i rekvizite ako želite.

Zamislite da ste bili tamo tog dana kada je Bog potvrdio svog posebnog poslanika.

Razgovarajte o tome šta biste videli, čuli i osetili.

Šta je ovaj trenutak učinilo tako posebnim?

Razgovor sa Bogom: Imenujte nekoga u svom proširenom porodičnom krugu koji treba da zna ovu dobru vest o Isusu. Možete li vi da budete poput glasa Isaije, Jovana ili Boga za njih ove nedelje?



Močvarni hod

Pronađite partnera i uzmite dva lista papira. Pretvarajte se da je zemlja močvara i listovi papira su jedina suva zemlja. Jedna osoba postavlja i pomera papire na podu kako bi pomogla drugoj osobi da pređe močvaru.

Zamenite mesta i vodite drugu osobu preko močvare bezbedno.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal color filter. The image shows a man, a woman, and two children in a bed with white linens. An orange text box is centered over the image.

Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Uklonite elektronske
uređaje iz spavaće sobe.

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 omogući ćemo 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.

Ponavljanja — 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/familyfit)



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