

Rastimo dublje — Nedelja 2



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Isus — vredan sledenja!**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko  
1:14 -20

Isusova poruka

Isusov poziv

Isusov zadatak  
za Njegove  
sledbenike

Zagrevanje

Trčanje na vrućoj  
laviMedved  
ramena  
tapkanje (vrsta  
vežbe)

Pratite vođu



Pokrenite se

Priprema za burpi  
(vrsta vežbe prim.  
Prev.)Burpis (vrsta  
vežbe prim.  
prev.)Burpi žablji  
skokovi

Izazov

Sklekovi izazov

Kocka izazov

Burpi  
vremenski  
izazov

Istražite

Pročitajte stihove i  
napišite „dobre  
vesti“Pročitajte  
stihove i  
ćaskajte o  
kvalitetima  
vođePonovo  
pročitajte  
stihove i  
odglumite ih

Igrajte se

“Šuga kolena” (igra je  
slična kao igra šuge  
samo u ovoj igri  
pokušavate da  
dodirnete kolena druge  
osobe i na taj način ta  
osoba postaje “šuga”.  
Prim. prev.)Košarka sa  
čarapamaPriprema,  
pozor...  
pokreni se!

# 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.



## Trčanje na vrućoj lavi

Raširite se oko prostora i sobe gde se nalazite. Izaberite vođu. Kada vođa kaže „vruća lava” svi trče u mestu što brže mogu. Kada vođa kaže „stani” svi rade čučnjeve. Ponovite dok svi ne počnu da dišu teško.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

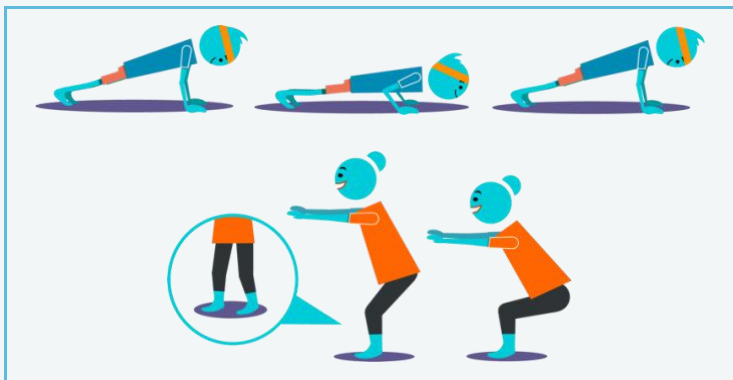
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o vremenu kada ste dobili neke dobre vesti.

***Idemo dublje:*** Kakav uticaj imaju dobre vesti na vaš život?



## Priprema za burpi (vrsta vežbe prim. Prev.)



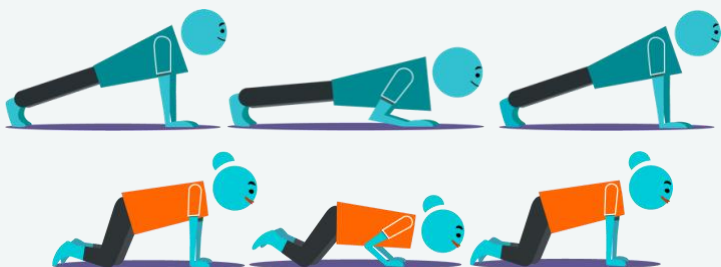
Deo burpija je guranje sa poda. Uradite tri kruga od 9 sklekova i 12 čučnjeva. Ovi pokreti će vam pomoći da se pripremite za burpije.

Odmorite se između rundi.

***Idemo lakše:*** Uradite samo dva kruga ili spustite ponavljanja na 5 sklekova i 10 čučnjeva.



## Sklekovi izazov



Pogledajte koliko sklekova vaša porodica može da uradi za dva minuta. Postavite ovaj broj kao limit merilo. Odmorite se jedan minut i obavezno pohvalite napor svake osobe.

Ponovite dvo-minutni izazov i vidite da li možete da pobedite svoj limit broj.

Odmorite se i pijte vodu.



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

***Idemo lakše: Uradite kolena sklekove.***

***Idemo teže: Uradite tri runde.***



## Isusova poruka

Pročitajte **Marko 1:14 -20** iz Biblije.

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

Nakon Božije potvrde sa neba, Isus počinje Svoju javnu službu. Njegovi prvi zadaci su da objavi Njegovu svrhu i izabere Njegov mali tim sledbenika koji će putovati sa Njim naredne tri godine.

Biblijski odlomak — Marko 1:14 -20 (SSP)

Nakon što je Jovan bačen u tamnicu, Isus ode u Galileju. Propovedao je Božije evanđelje i govorio: “Došao je čas! Približilo se Božije carstvo! Pokajte se i poverujte u evanđelje!”

<sup>16</sup> Dok je prolazio pored Galilejskog mora, vide Simona i Simonovog brata Andreju kako



bacaju mreže u more, jer su bili ribari. “Pođite za mnom”, reče im, “i učiniću vas ribarima ljudi.” I oni odmah ostaviše mreže i pođoše za Njim.

Kada je otišao malo dalje, vide Jakova Zevedejevog i njegovog brata Jovana kako u čamcu krpe mrežu. On ih odmah pozva, i oni ostaviše svoga oca Zevedeja s najamnicima i pođoše za Njim.

### *Razgovarajte:*

Pročitajte prva dva stiha.

Isus je došao proglašavajući „dobre vesti”. Koja je „dobre vesti” od Boga?

Napišite pet izjava koje opisuju ove „dobre vesti” na odvojenim komadima papira. Stavite svaki papir na tanjir za stolom za jelo.

Razmislite: Naša hrana nam daje život — „dobre vesti” nam daju pravi život.

**Razgovar sa Bogom:** Zahvalite Bogu zajedno za svaki od ovih delova „dobrih vesti”.



## “Šuga kolena”

**(igra je slična kao igra šuge samo u ovoj igri pokušavate da dodirnete kolena druge osobe i na taj način ta osoba postaje “Šuga”. Prim. prev.)**

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere i ponovite.

Probajte u grupama od tri.



<https://youtu.be/WYMr iE>



## **Savet za zdravlje**

Naspavajte se dovoljno  
svaki dan.



## Medved ramena tapkanje (vrsta vežbe)

Spustite se na ruke i kolena gledajući u partnera. Pokušajte da dodirnete rame vašeg partnera rukom dok držite položaj „medveda”. Igrajte dok neko dostigne 11 tapkanja ramena.



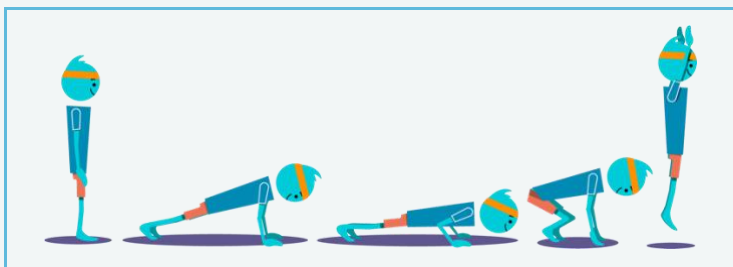
<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Ko su ljudi ili timovi koje pratite?

***Idemo dublje:*** Koje su prednosti praćenja nekog drugog? Šta može biti problem?

## Burpis (vrsta vežbe prim. prev.)



Počnite polako i koristite ispravnu tehniku. Stanite uspravno i postavite se u položaj daske da napravite sklek na podu. Zatim skočite u vazduh i pljesnite rukama iznad glave. Pokušajte da to uradite u jednom pokretu.

Uradite tri burpija i onda odmorite. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

**Idemo lakše:** Ako je skakanje problem, nemojte skakati i pljeskati na kraju burpija.



## Burpis (vrsta vežbe, prim. prev.) kocka izazov



Trebaće vam kockice ili male komadiće papira sa brojevima 1-6 u posudi.

Stanite u krug i naizmenično bacajte kockicu ili izaberite parče papirića i uradite onoliko Burpisa koji ste broj dobili. aberite ukupan broj burpisa za svoju porodicu. Koji je vaš rezultat?

Uradite četiri runde ili nastavite četiri minuta.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

***Idemo teže: Povećajte broj rundi na pet ili šest.***



## Isusov poziv da ga sledimo

Pročitajte Marko 1:16 -20.

Zašto mislite da su učenici tako brzo odlučili da prate Isusa?

Navedite neke od osobina koje biste tražili prilikom izbora da pratite nekoga.

Uzmite tri kuhinjska posuđa. Napravite znak „+“ sa dva od njih i znak „-“ sa drugim i stavite ih na sto. Razgovarajte o „+“ načinima kojim vaša porodica prati Isusa. Onda pričajte o „-“ načinima sa kojima se borite da pratite Isusa. Molite se za ovo zajedno.

**Razgovor sa Bogom:** Zahvalite mu što ste vredni poverenja da ga sledite. Pomozi nam da Te pratimo svaki dan, čak i kada je to teško i izazovno.



## Košarka sa čarapama

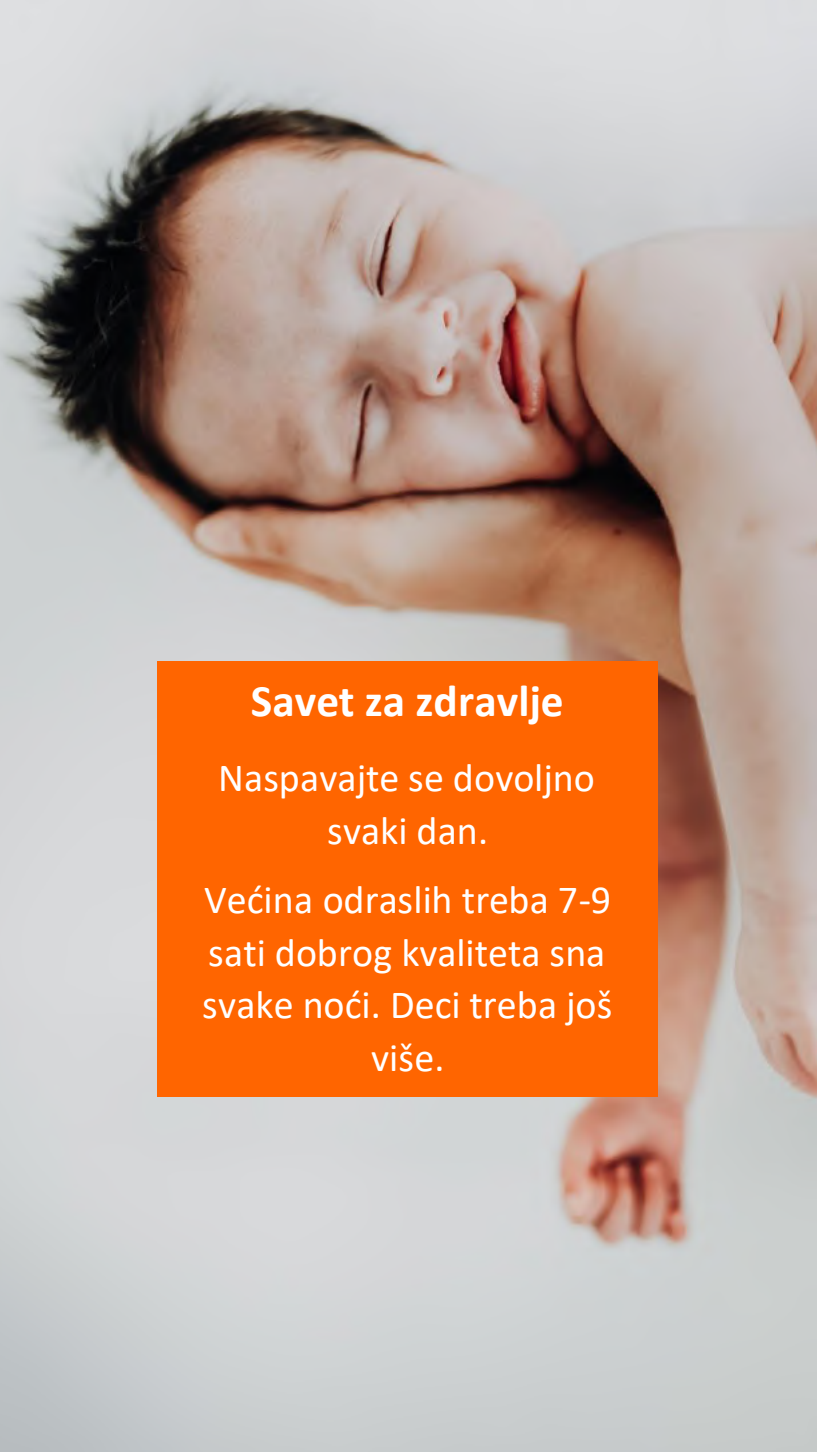
Napravite loptu od čarapa. Jedna osoba koristi svoje ruke kao go.

Izaberite tri mesta sa kojih ćete šutati u go. Svako dobija po tri pokušaja na svakom mestu. Saberite broj uspešnih pogotka kako biste pronašli pobednika.



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





## Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno svaki dan.

Većina odraslih treba 7-9 sati dobrog kvaliteta sna svake noći. Deci treba još više.



### Pratite vođu

Pustite svoju omiljenu muziku. Trčite okolo u krugu. Jedna osoba je vođa i tapšanjem daje instrukcije:

- Jedan pljesak — jedna daska (vrsta vežbe)
- Dva pljeskanja — dva planinska penjača
- Tri pljeskanja — tri čučnja

Promenite vođu posle jednog minuta.

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o omiljenom sećanju iz iskustva u ribolovu — vašem ili tuđem.

***Idemo dublje: Šta čini ribolov tako popularnim?***



## Burpi žaba skok



Počnite sa stojećeg položaja i uradite normalan burpi. Svaki put nakon što stanete i pljesnete, skočite što više možete napred kao žaba.

Menjajte se i izmerite koliko daleko svaka osoba može da skoči!

***Idemo lakše:** Vratite se na burpi potez od dana 1 ili dan 2 ove nedelje.*



## Burpi vremenski izazov



Izaberite četiri oblasti u vašoj kući ili dvorištu gde svi možete da uradite burpije zajedno. Pokrenite štopericu, trčite do prve oblasti i uradite 20 burpija. Na drugom području uradite 15 burpija, 10 burpija na trećem, a 5 burpija na četvrtom području.

Zaustavite štopericu.

Koliko je vašoj porodici trebalo da završi izazov?

**Idemo lakše:** Smanjite broj burpija po površini na 8, 6, 4 i 2.

**Idemo teže:** Povećajte rastojanje između četiri oblasti.



## Isusov zadatak za Njegove sledbenike

Read Marko 1:14-20.

Dok čitate stihove, odglumite priču zajedno.

Da biste uhvatili ribu, potreban vam je pravi mamac da ih privučete. Isus šalje svoje sledbenike da „uhvate ljude”.

Razmislite i podelite neke načine da privučete ljude na „dobre vesti” Isusa. Možete čak koristiti magnet i spajalicu da biste pokazali kako bi ljudi mogli biti privučeni Njemu.

**Razgovor sa Bogom:** Napravite nekoliko oblika riba od papira. Napišite imena ljudi koje poznajete kojima je potreban Isus na svakom od njih. Pričvrstite svoju “ribu” na zid i koristite ih kao fokus za molitvu ove nedelje.



## Priprema, pozor, pokreni se

Vođa govori „Priprema... pozor... pokreni se”, i svi pomeraju svoja tela. Vođa govori „Priprema... pozor... stani” i niko ne bi trebalo da se kreće. Svako mora da stoji mirno ako se kaže bilo koja reč osim „pokreni se”



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

***Idemo teže: Igrači se mogu eliminisati ako se kreću kada ne bi trebalo.***



## **Savet za zdravlje**

Naspavajte se dovoljno  
svaki dan.

To će vam pomoći da  
smanjite stres i poboljšate  
raspoloženje.

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