

Rastimo dublje — Nedelja 4



porodica.fitnes.vera.zabava



**Isus — Poziva i prihvata
svakoga!**

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko
2:13 -17

Isus pozdravlja i
poziva one koji
najmanje
zaslužuju

Isus pozdravlja
nepopularne

Isus nam
pokazuje ko smo
zaista



Zagrevanje

Burpi štafeta

Zagrevanje uz
muziku

Zgrabi rep



Pokrenite se

Propadanje sa
stolicom

Propadanje sa
podizanjem
nogu

Propadanje sa
podignutim
nogama



Izazov

Kružni izazov

Kurs sa
preprekama

Toranj izazov



Istražite

Pročitajte
stihove i
razgovarajte na
temu biti
primećen.

Pročitajte
stihove i
napravite spisak
ljudi u dve
kategorije

Ponovo
pročitajte
stihove i
proverite
zdravlje



Igrajte se

Pomoć sa
osnovama

Zgrabi partnera

Brze tematske
reči

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.



Burpi štafeta



Postavite kurs dužine oko 10 metara.

Uradite ovu štafetu u parovima. Jedna osoba u svakom paru trči krug kursa i radi seriju burpija i duge skokove dok druga osoba zauzima Supermen stav na početnoj liniji. Bacite pet i zamenite mesta.

Uradite četiri do šest krugova svaki.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

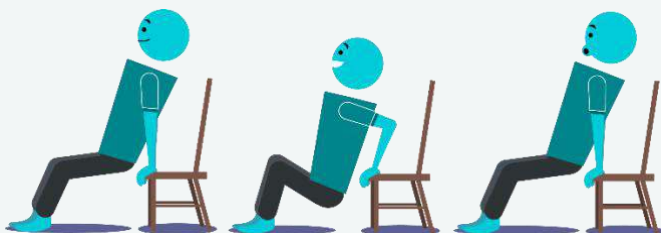
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Pogledajte oko sebe. Koliko stvari možete primetiti da su se promenile od juče?

***Idemo dublje:** Sa kim pokušavate da se povežete u grupi? Neko kao ti ili neko drugačiji? Zašto?*



Propadanje sa stolicom



Uradite propadanje na stolicama
podržavajući svoju težinu na rukama. Držite
stopala na
podu. Udahnite ↑ ↓ Izdahnite

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Ponovite još jednom. Odmorite se između rundi.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja ili uradite četiri runde.



Kružni izazov



Podesite četiri stanice sa aktivnostima oko dvorišta. Svaka osoba počinje na drugoj stanici. Uradite sledeću seriju, a zatim odmarajte 60 sekundi. Uradite tri runde.

- Pet “daski” (vrsta vežbe prim. prev.) dole na laktovima i gore na rukama
- Pet Supermena sa plivanjem
- Pet propadanja
- Tri burpija



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

Idemo teže: Uradite pet rundi.



Isus pozdravlja i poziva one koji najmanje zaslužuju

Pročitajte **Marko 2:13 -17** iz Biblije.

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

Četiri ribara — Petar, Andrija, Jakov i Jovan — bili su prvi koji su se pridružili Isusovom timu. Sada je Levijev red da odluči kako da odgovori kada ga Isus pozove.

Biblijski odlomak — Marko 2:13 -17 (SSP)

Potom Isus izađe na more, a sav narod mu je dolazio i On ih je učio. Prolazeći, Isus vide Levija Alfejevog kako sedi na carinarnici pa mu reče: “Pođi za mnom.” I ovaj ustade i pođe za Njim.

Dok je Isus obedovao u Levijevoj kući, s Njim i s Njegovim učenicima su obedovali i mnogi

carinici i grešnici, jer je bilo mnogo onih koji su pošli za Njim. Kada su neki učitelji zakona i fariseji videli kako jede sa grešnicima i carinicima, upitaše Njegove učenike: Zašto On jede s carinicima i grešnicima?”

A Isus je to čuo, Pa im reče: “Nije zdravima potreban lekar, već bolesnima. Ja nisam došao da pozovem pravednike, nego grešnike.”

Diskutujte:

Podelite zajedno o vremenu kada ste bili iznenađeni da vas je neko primetio.

- Šta su rekli ili radili? Kako ste se osećali?

Isus je bio popularna osoba. Gomile su Ga svuda pratile. Ipak, On je stao da razgovara sa jednom osobom: Levi, nepopularni sakupljač poreza.

- Kako biste se osećali da ste vi Levi?

Svi volimo da nas primeti neko kome se divimo.

Razgovor sa Bogom: Zahvalite Bogu što vas svaki dan primećuje i obraća pažnju na vas. Zamolite ga da vam pomogne da primetite i ohrabrite ljude koji nisu u vašoj uobičajenoj grupi.



Pomoć sa osnovama

Radite u parovima. Jedna osoba će učiniti osnovni zadatak za drugu tako što će stajati iza njih i „biti njihove ruke”.

Uradite zadatke kao što su četkanje kose, pranje zuba ili pranje lica. Nakon toga zamenite mesta.

Neka svaka osoba kaže kakav je osećaj bio dok su radili to?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.



Zagrevanje uz muziku



Pustite neku brzu muziku i uradite sledeće:

- 20 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva
- 20 trčanja sa visoko podignutim kolenima
- 5 jumping jacks (Džamping džaks)

Uradite pet rundi.



<https://youtu.be/Fhfi-xEj174>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koga biste pozvali na porodičnu zabavu?

Kako ste izabrali koga da pozovete?

Idemo dublje: *Ima li ljudi koji ne zaslužuju da budu pozvani? Zašto? Koji su razlozi za to?*



Propadanje sa podizanjem nogu



Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Dok radite propadanje, ispružite jednu nogu sa poda. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Ponovite.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

Idemo lakše: Smanjite broj ponavljanja.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



Kurs sa preprekama

Podesite kurs sa preprekama. Koristite prostor koji imate unutra ili spolja (na primer, trčite do drveta ili stolice, pređite preko puta ili tepiha 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/gya0WqKDV_Q

Idemo teže: Pokušajte da uradite kurs u parovima. Morate biti povezani zajedno u svakom trenutku.



Isus pozdravlja nepopularne

Pročitajte Marko 2:13 -17.

Napravite dve liste ljudi: one koje svet označava kao 'nedostojne' kao Levi, i oni koji su 'popularni'.

- Zašto mislite da je Isus prihvatio poziv na večeru sakupljača poreza (carinika)?
- Koliko su se udobno osećali Njegovi učenici? Koliko udobno biste se vi osećali?

Vratite se na listu poziva za porodičnu zabavu. Treba li da se naprave neke promene?

Razgovor sa Bogom: Gospode pomози nam da učinimo da se svi osećaju dobrodošlo u našem domu.



Zgrabi partnera

Radite sa partnerom. Jedna osoba nosi povez i stoji oko 10 koraka dalje od svog partnera. Partner polako hoda prema partneru sa povezom na oči. Partner sa povezom na oči mora pažljivo slušati koliko je njihov partner blizu i reći „stani” u pravo vreme da ih zgrabi.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The image has a teal color overlay. An orange text box is centered over the image.

Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Bolje ćete se osećati i biti
više oprezni i energični.

Zagrevanje



Zgrabi rep

Svako nosi šal ili mali peškir (ili maramu) kao „rep“ ušuškan pozadi u šorc/trenerku. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite pet sklekova i nastavite igru. Zabavite se!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Da li je lakše pronaći priče o ljudima koji rade loše stvari ili dobre stvari? Zašto?

Idemo dublje: Na skali od 1 do 10, koliko ste dobri i dostojni u poređenju sa drugim ljudima?



Propadanje sa podignutim nogama



Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Pronađite kutiju ili kauč ili drugi objekat da stavite noge tako da su takođe podignute.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Ponovite.

Idemo lakše: Uradite propadanje sa stolicom od prvog dana umesto toga.



Toranj izazov

Radite u parovima. Nađite šest plastičnih čaša po paru. Jedna osoba zauzima Supermen stav, dok druga radi pet propadanja sa stolicom. Posle svakog kruga stavite po jednu čašu na podu da se izgradi piramidalni toranj zatim zamenite uloge. Uradite šest rundi da se izgradi kula.

Merite vreme timova da se takmiče jedni protiv drugih.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

Idemo teže: Povećajte toranj do 10 čaša.



Isus nam pokazuje ko smo zaista

Pročitajte Marko 2:13 -17.

Proverite zdravlje svake osobe koristeći sve što imate na raspolaganju (termometar, srčani otkucaji, i tako dalje). Naizmenično razmišljate o svom zdravlju, i imenujte nešto što nije dobro u vašem fizičkom telu.

- Kako je znati da ste bolesni slično kao da znate da ste grešni?
- Kome je Isus rekao da je došao da pomogne?

Razgovor sa Bogom: Hvala ti Bože što nas prihvataš i primećuješ, iako smo svi mi slomljeni, grešni i Ti si nam potreban. Pomozi nam da prihvatimo druge ljude na isti način.



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.

To će vam pomoći da
donosite bolje odluke i
izbegnete povrede.

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