

Rastimo dublje — Nedelja 6



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Isus u našim izazovima!**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko  
6:45 -52

Isus provodi  
vreme sam

Isus hoda po  
vodi

Isus  
zadovoljava  
naše potrebe



Zagrevanje

Igraj i zaledi se

Ručni krugovi i  
oblici tela

Medved i  
kraba-hod



Pokrenite  
se

Istezanje sa  
partnerom

Sporo duboko  
istezanje

Istezanje sa  
teretom



Izazov

Pingvin skok  
tabata

Toranj izazov

Napunite šolju



Istražite

Pročitajte  
stihove i  
slušajte u tišini

Pročitajte  
stihove i  
pozirajte kao  
statue

Pročitajte  
stihove i  
nacrtajte dva  
lica



Igrajte se

Čučanj i trčanje

Izgradite toranj  
trka

Baci loptu  
izazov

# 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.

## Zagrevanje



## Igraj i zaledi se

Pustite neku muziku brzog tempa. Svi plešu koristeći cela svoja tela. Menjajte se da zaustavite muziku. Svako se zamrzava kada se muzika zaustavi, a zatim radi 10 brzih klizača.

Ponovite dok svi ne počnu da dišu teško.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

U čemu uživate kada ste sami? Šta vam se ne sviđa kada ste sami?

***Idemo dublje:*** *Zašto je važno da imamo u isplanirano vreme kada ćemo biti sami (nasamo sa Bogom prim. prev.) u životu?*



## Istezanje sa partnerom



Stanite ravno sa rukama na kukovima.

Iskoračite napred sa jednom nogom i spustite kukove dok se prednje koleno ne savije na 90 stepeni. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Vežbajte istezanje u parovima okrenuti jedni prema drugima. Počnite polako i oprezno. Uradite četiri runde od 10 ponavljanja. Odmor između svake runde.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

**Idemo lakše:** Uradite dve runde.

**Idemo teže:** Povećajte ponavljanja do 20 svake runde.



## Pingvin skok tabata

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Radite u parovima. Kako jedna osoba sedi uza zid (bez stolice), druga osoba skače kao pingvin (ruke ravno dole sa rukama dodirujući stranu). Radite to 20 sekundi. Odmorite se 10 sekundi i zamenite mesta. Uradite osam rundi.



<https://youtu.be/tkpatTU8IGY>

***Idemo teže:*** Ponovite i pokušajte da oborite svoj lični rekord.



## Isus provodi vreme sam

Pročitajte **Marko 6:45 -52** iz Biblije.

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

U ovom delu Markovog izveštaja, Isus provodi dosta vremena sa gomilom ljudi. Hrani ih, leči ih, i uči ih. Događaji u ovoj priči otkrivaju dva važna prioriteta za Isusa. On provodi vreme sa Svojim Ocem, i brine se za svoje prijatelje.

### **Biblijski odlomak — Marko 6:45 -52a (SSP)**

Isus odmah natera svoje učenike da uđu u čamac i da pred njim krenu na drugu obalu, prema Vitsaidi, dok on otpusti narod. A kada ih je otpustio, ode na goru da se pomoli.

Kada je palo večer, čamac je bio nasred mora, a Isus sam na kopnu. On vide kako se muče veslajući, jer su imali protivni vetar, pa oko



tri sata noću, dođe do njih hodajući po moru i htjede da ih zaobiđe. Kada su ga oni ugledali kako hoda po moru, pomisliše da je utvara, Pa počеше da viču. Jer svi su ga videli i prepali se.

Isus ih odmah oslovi i reče: “Samo hrabro! Ja sam! Ne bojte se!” Onda uđe k njima u čamac i vetar utihnu. A oni se zapanjiše.

### ***Diskutujte:***

Pustite neku glasnu muziku, pljeskajte zajedno, udarajte nogama u pod u ritmu, i pevajte. Posle kratkog vremena zaustavite muziku. Stojte mirno i ćutite. Slušajte pažljivo. Šta čujete?

Nakon napornog dana sa puno ljudi, Isus šalje svoje prijatelje daleko i uzima vreme da bude sam i u tišini. On se moli.

- Šta mislite za šta se Isus molio?

**Razgovor sa Bogom:** Svako nađe prostor u kući da bude sam nekoliko minuta. Zamolite Boga da vam pokaže šta On želi da znate danas.



## Čučanj i trčanje



Postavite dve kutije (ili dve kofe prim. prev.) na zemlju na oko pet metara razmaka. Stavite četiri predmeta u jednu kutiju.

Jedna osoba prebacuje četiri predmeta (jedan po jedan) iz jedne kutije u drugu dok druga osoba radi čučnjeve. Osoba koja radi čučnjeve onda postaje trkač i treći član porodice radi čučnjeve. Ponovaljajte dok svi ne budu imali jedan krug na čučnjevima i trčanju.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>



**Savet za zdravlje**

Pijte više vode.



## Ručni krugovi i oblici tela

**Krugovi ruke:** Stanite u krug i zajedno uradite 15 od svakog pokreta ruke. Mali krugovi napred, mali krugovi unazad, veliki krugovi napred, veliki krugovi unazad.

**Oblici tela:** Lezite licem na dole, ruke iznad glave i dlanovi okrenuti jedni prema drugima. Pomerite ruke kao ruke sata u svaku formaciju.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

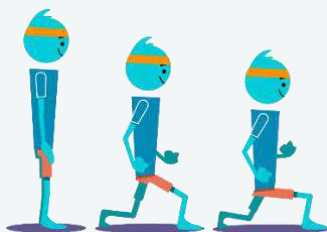
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Podelite neke priče o tome kada je bilo koji od članova vaše porodice bio/la „spašen“ iz teške situacije.

***Idite dublje:** Šta vas motiviše da odgovorite na tuđu potrebu?*



## Sporo duboko istežanje



Vežbajte sporo istežanje. Danas je naš fokus na tempu.

Iskoračite napred sa jednom nogom i brojite do pet dok polako spuštate kukove dok vaše zadnje koleno ne dodirne tlo. Ustani brzo. Ponovite za drugu nogu.

Budi kornjača, a ne zec!

Ponovite pet puta po nozi.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

*Idemo lakše: Usporite tempo i brojte do tri dok se istežete.*



## Toranj izazov



Radite u parovima sa šest šolja po paru. Jedna osoba stoji u supermen stavu dok druga radi pet čučnjeva. Posle svakog kruga postavite jednu šolju da izgradite kulu. Zamenite uloge. Uradite šest rundi. Pokušajte da izgradite svoj toranj što je brže moguće svaki put.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

***Idemo teže: Napravite trouglasti toranj sa 10 šolja.***



## Isus hoda po vodi

Pročitajte Marko 6:45 -52.

Obratite pažnju na Isusov korake ovde:

1. On se moli Bogu.
2. On vidi potrebu svojih prijatelja
3. On im zatim pomaže.

Stanite u položaj statue za svaki od ova tri aspekta iz priče. Zabavite se tako što ćete ih prikazati na različite načine. Snimate fotografiju na telefonu. Podeli

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Koga možete videti u potrebi danas?
- Kako bi vaš “odlazak u pomoć” mogao da izgleda??

**Razgovor sa Bogom:** Gospode daj nam oči da vidimo potrebe ljudi oko nas. Daj nam mudrost i posvećenost dok odgovaramo na te potrebe.



## Izgradite toranj trka

Podelite se u dva tima. Svaki tim pronalazi osam objekata oko kuće za korišćenje za izgradnju kule.

rkajte se da izgradite što viši toranj možete. Uradite to kao štafetu.

Alternativno, postaviti različite izazove svaki put koristeći iste objekte, kao što su najjači toranj, najkreativniji toranj, najširi toranj, i tako dalje.



[https://youtu.be/2G8ppdg\\_bWU](https://youtu.be/2G8ppdg_bWU)



A silhouette of a person drinking water from a glass bottle against a bright, cloudy sky. The person's hand is visible holding the bottle, and the water is being poured into their mouth. The background is a bright, hazy sky with some clouds.

## Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Telo ne može da skladišti vodu. Svakodnevno mu je potrebno sveže snabdevanje.



## Medved i kraba-hod

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

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

**Kraba hoda:** Šetnja licem prema gore sa nogama i rukama na podu.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

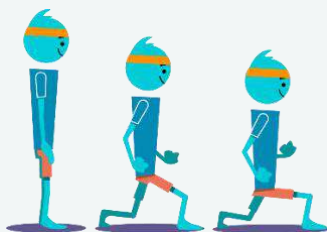
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada ste bili prestrašeni?

*Idemo dublje: Šta vam je pomoglo da se nosite sa strahom kada ste bili prestravljeni?*



## Istezanje sa teretom



Dodajte težinu istezanju. Nosite ranac sa knjigom u njemu ili držite flaše vode u rukama. Razmišljajte kreativno da pronađete tegove odgovarajuće veličine za svaku osobu. Ne zaboravite da zadržite odgovarajuću tehniku.

Završite dva seta od 10 ponavljanja. Odmor 30 sekundi između setova.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

***Idemo teže:*** Držite teg iznad glave dok obavljate istezanje.



## Popunite izazov sa čašama



Koristeći stolicu, svaka osoba radi tri propadanja, a zatim trči do označenog mesta kako bi zagrabila vodu u čašu koristeći kašiku. Potapšite (bacite pet) sledeću osobu da nastavi. Nastavite u koloni dok čaša ne bude puna.

Tri propadanja = jedna kašika.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

***Idemo teže: Povećajte broj propadanja po kašici.***



## Isus zadovoljava naše potrebe

Pročitajte Marko 6:45 -52.

Učenici su se promenili od prestrašenih do zapanjenih.

Svako crta prestrašeno lice sa jedne strane komada papira i zapanjeno lice sa druge strane. Dok se priča čita, svaka osoba odgovara tako što pokazuje odgovarajuće lice na svom papiru.

- Isus kaže: „Samo hrabro! Ja sam. Ne bojte se.” Šta to znači za vas ako kažete: „Isus je danas u mom čamcu?”

**Razgovor sa Bogom:** Napravite imaginarni brod dovoljno veliki za svoju porodicu. Sedite u njemu zajedno i molite se jedni za druge da iskusite prisustvo Isusa u vašim izazovima.



## Baci loptu izazov

Svako pravi papirnu loptu i vežba bacanje i hvatanje jednom rukom. Zatim, svi stoje u krugu i bacaju svoju loptu udesno u isto vreme dok hvataju loptu sa leve strane. Ohrabrite jedni druge.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

*Idemo teže: Povećajte brzinu.*

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal.

## Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Ljudima je potrebna različita količina vode svakog dana u zavisnosti od starosti, pola i nivoa aktivnosti.

# 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.

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