

Rastimo dublje — Nedelja 9



porodica.fitnes.vera.zabava



**Isus odgovara na naše
potrebe!**

www.family.fit



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Marko
10:46 -52

Pozovite Isusa bilo
kada

Isus nas čuje

Isus je spreman da
odgovori



Zagrevanje

Brza lopta

Morska zvezda

Medved i kraba-
hod



Pokrenite se

Planinski- penjači

Partnerski alpinisti

Alpinista i stav



Izazov

Tabata izazov

Leđa o leđa
čučnjevi

20, 15, 10, 5



Istražite

Pročitajte stihove i
izazov stajanja
(ustajanja)

Pročitajte stihove i
identifikujte tajni
zvuk

Pročitajte stihove i
napravite listu
ideja ("mozgajte",
prim. prev.) kako
da pomognete



Igrajte se

Zajedno stojimo

Zajedno idemo

Košarka sa
čarapama

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.



Brza lopta

Pronađi loptu. Svako trči oko prostora bacajući loptu jedni drugima da uhvate. Kada nekome ispadne lopta, ta osoba mora da uradi šest čučnjeva ili tri burpija.



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada ste bili u velikoj gužvi da bi videli nekog poznatog?

***Idemo dublje:** Kako reagujete kada vidite poznate ljude ili timove?*



Planiniski penjači (alpinista)



Stavite ruke i noge na zemlju i držite celo telo ravno kao daska. Pomerite jedno koleno prema laktovima, a zatim pomerite stopalo nazad u početnu poziciju. Ponovite sa drugom nogom.

Uradite 50 ponavljanja. Odmor posle svakih 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Idemo lakše: Smanjite broj ponavljanja na 20 ili 30.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja na 80 ili 100.



Tabata izazov

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Radite alpinistu 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Trčite u mestu 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Pozovite Isusa bilo kada

Pročitajte **Marko 10:46 -52** iz Biblije.

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

Isus je bio na putu za Jerusalim. Dok je hodao, Isusu i Njegovi učenici su prošli pored slepog prosjaka blizu grada Jerihona. Slepí Vartimej je dozivao Isusa u pomoć - čak i kad su mu drugi rekli da bude tih i da ne govori ništa. Isus staje i odgovara na njegovu najdublju potrebu.

Biblijski odlomak — Marko 10:46 -52 (SSP)

Potom otiđoše u Jerihon. Dok je Isus sa svojim učenicima i silnim narodom izlazio iz Jerihona, pored puta je sedeo slepi prosjak Vartimej - to jest sin Timejev. Kada je čuo da

to prolazi Isus Nazarećanin, povika: “Isuse, Sine Davidov, smiluj mi se!”

Mnogi ga opomenuše da učuti, ali on je još više vikao: “Sine Davidov, smiluj mi se!”

Isus se zaustavi i reče: “Pozovite ga.”

I oni pozvaše slepoga rekavši mu: “Samo hrabro! Ustani, zove te.” A on zbací svoj ogrtač, skoči na noge i priđe Isusu.

“Šta hoćeš da učinim za tebe?” upita ga Isus.

“Rabi”. odgovori slepi, “da progledam.”

A Isus mu reče: “Idi. Tvoja vera te je izlečila.” I čovek odmah progleda i pođe putem za Isusom.

Diskutujte:

Svi sede na podu ili stolici. Štopujte vreme svakoj osobi da vidite koliko je potrebno da svako (jedan po jedan) ustane bez upotrebe ruku, pljeska rukama pet puta i vikne „Isus, Sin Davidov”.

Ko je bio najbrži?

Kada je Vartimej nazvao Isusa „Sinom Davidovim”, na taj način je govorio da veruje da je Isus Mesija. Jevreji su se radovali dolasku Mesije koji će spasiti ljude od njihovog greha.

Kakvo bi vi pozvali Isusa?

Razgovor sa Bogom: Provedite vreme u tihoj molitvi. Zamislite se u gomili, i vidite Isusa. Sada se smenjujte da kažete jednu rečenicu da biste opisali svoje reakcije. Zahvalite Isusu što se pojavio.



Zajedno stojimo

Sedite na pod, leđa o leđa sa partnerom. Povežite ruke zajedno. Sada pokušajte da ustanete dok vam se leđa dodiruju i dok su vam ruke povezane. Oslanjanje i guranje jedni o drugom će pomoći.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

Idemo teže: Pokušajte da pokupite predmete oko kuće, dok ste povezani!

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and several yellow smiley faces with different expressions (happy, surprised, neutral).

Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju
„ekran“ vreme.



Morska zvezda

Radite sa partnerom. Jedna osoba stane u položaju daske sa razdvojenim nogama. Druga osoba skače preko nogu, jednu po jednu nogu i vraća se na početak. Ponovite 10 puta, a zatim zamenite mesta.

Uradite tri runde.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK_k)

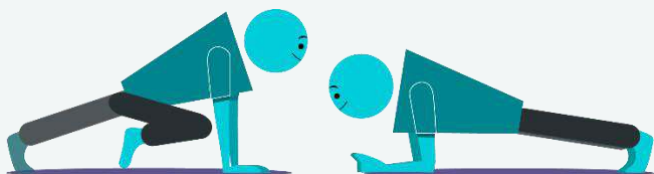
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o vremenu kada ste morali da se izborite da budete saslušani.

Idemo dublje: Čije glasove treba da čujemo više u našoj zajednici?



Partnerski alpinisti



Radite u parovima. Jedna osoba radi 10 alpinista dok je druga osoba u položaju daske. Zamenite mesta.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Idemo teže: Uradite pet rundi.



Leđa o leđa čučnjevi



Stanite u položaj leđa o leđa sa partnerom. Naslonite se jedni na druge i spustite se na poziciju čučnja od 90 stepeni. Održavajte tu poziciju i prebacite loptu iznad glave jedni drugima. Pogledajte koliko puta možete prebaciti loptu za 30 sekundi.

Odmorite se i ponovite.

Uradite tri runde. Pokušajte da povećate broj dodavanja lopte svaki krug.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Isus nas čuje

Pročitajte Marko 10:46 -52.

Svaka osoba tajno pronalazi predmet koji pravi zvuk. Sedite u krug sa zatvorenim očima. Sada se smenjajte da slušate zvuk svakog predmeta.

Možete li da identifikujete svaki od njih?

Vartimej je pravio dosta buke i mnogi ljudi su mu rekli da prestane! Ali on je samo vikao još glasnije. Isus nas čuje kad Ga pozovemo — od našeg vikanja do našeg šaputanja.

U čemu je tebi potrebna Isusova pomoć?

Razgovor sa Bogom: Recite Bogu potrebe vašeg domaćinstva i porodice šaputanjem. Napravite pauzu i glasnije se zahvalite Bogu što vas čuje.



Zajedno idemo

Stanite u liniju jedni pored drugih. Koristeći krpu ili najlonsku čarapu, vežite se na zglob sa osobom sa vaše leve i sa desne strane. (Osobe koje se nalaze levo i desno od vas će imati po jednu nogu “slobodnu”.)

Kao tim rade zajedno da krenete od početne tačke do cilja što je brže moguće. Vodite računa da ste svo vreme povezani.

Odmorite se i ponovite.

Uradite tri runde. Pokušajte da budete brži svaki put.



<https://youtu.be/iUNq82vnbiI>



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Ograničite broj sati koje provodite gledanjem u ekrane (telefon, tablet, televizor...Prim. prev.) svaki dan.



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/HE9IjmzwB_A

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada ste dobili nešto što je bilo **upravo** ono što vam je trebalo? Možda je to bio poklon, savet, pomoć...

Idemo dublje: *Zašto je bilo važno da dobijete nešto što vam je zaista potrebno u pravom trenutku?*

Planinarski penjači (alpinista) i stav



Uradite 10 alpinista onda zauzmite supermen položaj sa rukama i nogama podignutim sa poda 10 sekundi.

Uradite pet rundi bez pauze.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Idemo lakše: Džite supermen stav samo pet sekundi.



20, 15, 10, 5



Počnite sa 'bacanjem petaka' onda uradite:

- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 15 brzih klizača
- 10 propadanja sa stolicom
- 5 trbušnjaka

Završite sa 'bacanjem petaka'.

Uradite tri runde bez odmora između njih.
Štopujte vreme svima.

Idemo teže: Povećajte broja rundi.



Isus je spreman da odgovori

Pročitajte Marko 10:46 -52.

Gomila ljudi se promenila. Otišlo je od govorenja Vartimeju da prestane da viče, do toga da su ga ohrabivali. „Samo hrabro! Ustani, zove te!” On skoči, pun nade, i Isus ga je iscelio.

Razmislite o nekome u svojoj zajednici i okruženju ko je u potrebi. Stavite neke ideje na papir kako bi mogli da im pomognete.

Može li vaša porodica odgovoriti na ovu potrebu i ohrabriti ih?

Da li mi „skačemo” da odgovorimo na potrebu drugih?

Možemo li ohrabriti i nekog drugog da traži Isusa? „On te zove!”

Razgovor sa Bogom: Gospode, pomози nam da primetimo potrebe ljudi oko nas i reagujemo.



Košarka sa čarapama

Napravite loptu od čarapa. Jedna osoba koristi svoje ruke kao koš. Izaberite tri mesta sa kojih ćete bacati loptu (čarapu prim. prev.).. Svako dobija po tri pokušaja na svakom mestu. Saberite broj uspešnih pogotka kako biste pronašli pobednika.

Igrajte ponovo i stavite povez na oči osobe koja baca čarape u koš.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A person's hand is shown holding a black smartphone. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several social media icons and emojis, including a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow smiley faces with different expressions like surprise, happiness, and neutral. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing white text.

Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Zatvorite neke naloge (profile, prim. prev.) društvenih mreža.

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