

Rastimo dublje — Nedelja 11



porodica.fitnes.vera.zabava



**Isus se potčinjava Božijoj
volji!**

www.family.fit



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Marko
15:12 -20,
37-39

Pilat popušta
gomili.

Isus se
podčinjava
Božijoj volji

Isus priznat
kao Bog



Zagrevanje

Štafeta:
nacrtajte
osobu

Zagrevanje u
čoškovima
(uglovima)

Pratite vođu



Pokrenite
se

Osnovna daska
(plank, vrsta
vežbe prim.
prev.)

Gore-dole
daske

Ogledalo daske



Izazov

Ludi sat

Bitka čarapa

Daska i
istezanje
izazov



Istražite

Pročitajte
stihove i
razgovarajte

Pročitajte
stihove i
odglumite
scenu

Pročitajte
stihove i
ispričajte svoju
priču



Igrajte se

Šutni konzervu

Pad poverenja

Porodična
šetnja

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.



Štafeta: nacrtajte osobu

Uradite porodičnu štafetu.. Jedna osoba radi pet burpija (vrsta vežbe prim. prev.), trči do papira na suprotnoj strani sobe i izvlači jedan deo tela. Zatim trči nazad i “baca pet” sledećoj osobi koja radi isto. Cilj je da porodica što brže izvuče celo telo (glavu, telo, ruke, ruke, noge, stopala).



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada ste bili u gomili i vikali iste reči zajedno?

Idemo dublje: *Kada si uradio nešto što nisi hteo da uradiš samo da bi zadovoljio druge?*

Pokrenite se

**Osnovna daska
(plank, 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 jednom.

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

**Ludi sat**

Trebaće vam plastična boca i znaci sa brojevima od 1 do 12.

Postavite brojeve na zemlju kao što su na satu i stavite bocu u sredini.

Menjajte se da svako zavrti bocu. Cela porodica radi taj broj (koji boca pokaže) ponavljanja pokreta koji izaberu. (Na primer, sedam čučnjeva ili tri trbušnjaka.)

Igrajte pet minuta.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Idemo lakše: Igrajte samo tri minuta.



Pilat popušta gomili.

Pročitajte **Marko 15:12 -15** iz Biblije.

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

Posle tri godine službe i 33 godine na zemlji, dolazimo do poslednjeg dana Isusovog života. Jevrejske vođe predaju Isusa Pilatu, rimskom caru, i zahtevaju da On bude razapet. Pre nego što se izvrši ova okrutna kazna, Isus je bio ponižen i mučen — svojevoljno — za nas.

Biblijski odlomak — Marko 15:12 -20, 37-39 (SSP)

Pilat ih upita: “A šta hoćete da uradim sa onim koga zovete car Judeja?”

A oni povikaše: “Raspni ga!”

“Kakvo je zlo učinio?” upita ih Pilat

Ali oni još glasnije povikaše: “Raspni ga!”

Želeći da ugodu narodu, Pilat im oslobodi Varavu, a Isusa izbičeva, pa ga predade da ga raspnu.

¹⁶ Tada vojnici odvedoše Isusa u unutrašnjost dvora, to jest u pretorijum, pa sazvaše celu četvu. Ogrnuše ga ljubičastim plaštom, ispletoše venac od trnja i stvriše mu ga na glavu, pa počеше da ga pozdravljaju: “Zdravo, care Judeja!” Potom su ga udarali trskom po glavi, pljuvali ga i klanjali mu se padajući na kolena. Kada su prestali da mu se rugaju, skinuše ljubičasti plašt s njega i obukoše ga u njegovu odeću, pa ga izvedoše napolje da ga raspnu.

³⁷ A Isus povika iz svega glasa i izdahnu.

Tada se zavesa u hramu rascepi nadvoje, od vrha do dna. Kada je kapetan koji je stajao prema njemu, čuo uzvik i video kako je izdahnuo. reče: “Ovaj čovek je zaista bio Sin Božiji!”

Diskutujte:

Jevrejske vođe uzburkale su gomilu da dobiju ono što žele. Šta mislite zašto je Pilat popustio zahtevima gomile?

Razgovor sa Bogom: Gospode Isuse, žao mi je za momente kada popustim drugima i radim ono što oni žele. Molim te, pomozite mi da uvek radim ono što Ti želiš da radim.



Šutni konzervu

Napravite krug na tlu i stavite praznu konzervu u sredinu. Jedna osoba čuva konzervu dok svi ostali pokušavaju da je izbace iz kruga. Ako stražar taguje (dodirne) nekog drugog pre nego što ta osoba šutne konzervu, ta osoba postaje novi čuvar. Igrači mogu da rade zajedno kako bi ometali stražara. Ako neko šutne konzervu a da nije bio tagovan, pobeđujete tu rundu.




<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Osvrt:

U čemu ste uživali u igri?

Šta je olakšalo nekome da šutne konzervu?



Savet za zdravlje
Smanjite tehnologiju
„ekran” vreme.



Zagrevanje po ćoškovima



Označite ćoškove (uglove) sobe sa brojevima 1-4. Svaka osoba poćinje u drugom uglu i radi drugaćije zagrevanje. Krećite se po sobi do sledećeg broja.

- 10 jumping jacks (Džamping džaks)
- 10 udaranje sa petom
- 10 trbušnjaka
- 10 ćučnjeva

Uradite dva kruga.



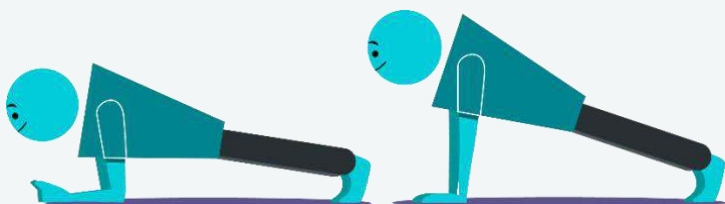
https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada ste ųrtvovali nešto za nekog drugog?



Gore-dole daske



Počnite u položaju daske na laktovima i prstima sa svojim telom u pravoj liniji. Prebacite svoju težinu i podignite se gore tako da ste podržani na rukama - leva ruka zatim desna ruka. Zatim se vratite na laktove.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Uradite dva kruga.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

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

Idemo teže: Povećajte broj rundi.



Bitka čarapa



Trebaće vam oko 20 pari skupljenih čarapa. Obeležite teren 8x4 metara i podelite ga na dva dela. Formirajte dva tima i stavite polovinu čarapa sa svake strane.

Članovi tima trče do čarapa, urade čučanj, a zatim bacaju čarape na drugu stranu terena. Radite to 30 sekundi. Tim sa najmanje čarapa pobeđuje.

Ponovite tri puta.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Idemo teže: Povećajte broj rundi.



Isus se potčinjava Bogu

Pročitajte Marko 15:16 -20.

Polako i sa poštovanjem odglumite ovu scenu ako je to prikladno za vašu porodicu. Koristite ogrtač ili kaput, pronađite štap i sve druge odgovarajuće rekvizite. Koristite reči „vojnika” umesto „oni” da započnete svaku rečenicu dok se Marko 15:16 -20 čita naglas. Završite u tišini sa svojom figurom Isusa u pozi raspeća.

- Kako je Isus odgovorio na ovu okrutnost?

Razgovor sa Bogom: Okupite se zajedno u uskom krugu i zahvalite Isusu što je spreman da uzme kaznu za naše grehe.



Pad poverenja

Uradite pad poverenja na dva načina:

1. Jedna osoba stoji između dva druge osobe i pada unazad i napred zatvorenih očiju. Kako ste se osećali kada ste bili uhvaćeni od strane porodice?
2. Stanite na stolicu, zatvorite oči i padnite unazad u ruke porodice.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Osvrt:

Kako su ova dva poverenja pada slična Isusu i Bogu Ocu u trenutku raspeća?



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Isključite sve ekrane najmanje 60 minuta pre spavanja.



Pratite vođu



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

- Jedan pljesak - jedna daska
- Dva pljeskanja - dva planinara
- Tri pljeskanja - tri čučnja

Promenite vođu posle jednog minuta.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

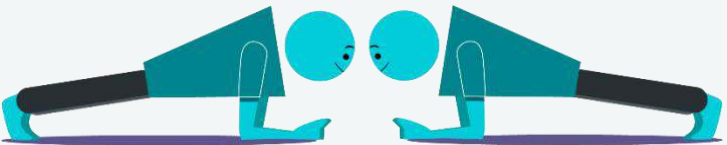
Koju važnu stvar ste prvo razumeli o Isusu?

Idemo dublje: Šta je jedan od razloga da Ga pratimo danas?

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.

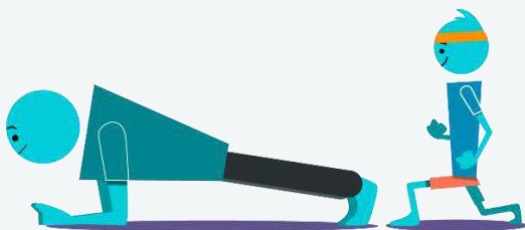


<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

Idemo lakše: Pogledajte daska potez od 1. ili 2. dana ove nedelje.



Daska i istezanje izazov



Radite sa partnerom. Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi istezanje.

Promenite mesta nakon 10 istezanja na svakoj nozi. Uradite četiri runde.

Idemo lakše: Uradite pet udaraca na svakoj nozi.

Idemo teže: Dodajte teret na svoje istezanje.



Isus priznat kao Bog

Pročitajte Marko 15:37 -39.

Ovaj rimski vojnik je video Isusa kako umire i bio je ubeđen u to ko je Isus zaista bio.

Ispričajte priču o tome kada ste se uverili u Isusa i počeli da Ga pratite.

Razgovor sa Bogom: Postoji mnogo ljudi u vašem krugu porodice, prijatelja i zajednice koji tek treba da budu uvereni u Isusa. Imenujte neke i molite se za njih da imaju isti odgovor i reakciju kao i vojnik.



Porodična šetnja

Uživajte u šetnji zajedno kao porodica.
Šetnja oko kuće, dvorište, ili ako je moguće,
vaš komšiluk.





Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Napravite raspored za vreme korišćenje ekrana za svaku osobu u porodici.

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/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