

Rastimo dublje — Nedelja 12



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Isus — vaskrsnuo je i živ je!**

*www.family.fit*



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Marko  
16:1 -7

Isus je sahranjen

Isus je vaskrsnuo

Isus čeka



Zagrevanje

Zgrabi rep

Štafeta: pokupi predmet

Kolica i inčvorn  
(vrsta vežbe)



Pokrenite se

Jednostavni burpji (vrsta vežbe)

Burpis (vrsta vežbe prim. prev.)

Burpji žablji skokovi



Izazov

Plank (daska, vrsta vežbe prim. prev.) štafeta

Iks-Oks

family.fit finale



Istražite

Pročitajte stihove i identifikujte mirise

Pročitajte stihove i isplanirajte iznenađenje za druge

Pročitajte stihove i pretražite koristeći "vruće - hladno" instrukcije.



Igrajte se

Kurs sa preprekama sa kolicima

Baci loptu papira

Žmurke

# 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



## 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/FlicyXU6pXE>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koji su neki od rituala i običaja u vašoj porodici ili zajednici (kulturi, prim. prev.)?

***Idemo dublje: Zašto ljudi prate rituale?***



## Jednostavni burpiji



Stavite ruke na zemlju, ispružite noge nazad da biste se postavite u položaj daske, a zatim iskoračite sa obe noge napred da stanete ravno i pljesnite rukama iznad glave.

Uzmite nekoliko minuta da vežbate kao porodica — postarajte se da jedni drugima pružite dobar trening i ohrabrenje.

Naizmenično merite vreme svakog člana porodice da vidite koliko je potrebno da se uradi 10 burpija!



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)



## Plank (daska, vrsta vežbe prim. prev.) štafeta



Podelite se u dve grupe i stanite u razmaku od pet metara. Jedna osoba počinje u položaju daske i pomera se bočno prema drugoj grupi. Ta osoba označava (baci pet, prim. prev.) sledeću osobu koja se vraća bočno preko označenog prostora u grupu.

Pogledajte koliko krugova možete da uradite za tri minuta.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

***Idemo teže: Povećajte vreme na pet minuta.***



## Isus je sahranjen

Pročitajte **Marko 16:1 -2** iz Biblije.

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

Isus je položen u grobnicu koja je bila napravljena u steni. Ulaz je bio zapečaćen ogromnim kamenom i čuvan od strane vojnika kako bi se sprečilo da bilo ko ukrade telo.

### **Biblijski odlomak — Marko 16:1 -7 (SSP)**

Kada je subota prošla, Marija Magdalina, Marija majka Jakovljeva i Saloma kupiše mirise da bi mogle da odu i pomažu Isusovo telo, pa rano ujutro prvog dana sedmice - čim je izašlo Sunce - dođoše na grob.<sup>3</sup> „Ko će da nam odvalja kamen sa ulaza u grob?“ govorele se među sobom.



Ali, kad bolje pogledaše, videše da je kamen, koji je bio veoma velik, već odvaljan. Kada su ušle u grob, ugledaše jednog mladića u dugim belom ogrtaču kako sedi sa desne strane i prepadoše se.

<sup>6</sup> „Ne bojte se”, reče im on. „Vi tražite Isusa Nazarećanina, koji je raspet. On je vaskrsao i nije ovde. Evo mesta gde su.<sup>7</sup> ga položili. Ali idite, recite učenicima Njegovim i Petru: On ide pred vama u Galileju. Tamo ćete ga videti, baš kao što vam je i rekao.”

### ***Diskutujte:***

Naše čulo mirisa je važno. Naizmenično pokušajte da pogodite različite mirise sa zatvorenim očima.

Pomazanje tela začinima i mirisima, bilo je deo obreda sahranjivanja. Mirisni začini su bili izuzetno skupi i bili su izraz ljubavi i poštovanja.

Zašto su žene bile voljne da ulože toliko truda u pomazanje Isusovog tela?

Razmislite o vremenu kada je neko pokazao svoju ljubav prema vama. Kako su to uradili?

**Razgovor sa Bogom:** Napišite pismo Bogu izražavajući svoju ljubav. Izaberite nekoga da pokupi pisma i skloni ih na bezbedno mesto. Dogovorite se o vremenu kada ćete ih ponovo otvoriti.



## Kurs sa preprekama sa kolicima

Sastavite kurs sa preprekama koji uključuje neke okret i zaokrete. Radite u parovima da biste se kretali kroz kurs u trci „kolica”.

**Kolica:** Jedna osoba je u položaju daske (plank, prim. prev.) dok druga stoji iza te osobe i drži tu osobu za članke. Krećite se unapred kao par u tom položaju.

Merite vreme svakom timu. Zamenite mesta i uradite to ponovo.



[https://youtu.be/8IE\\_7MQ2xBc](https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc)



**Savet za zdravlje**  
Smanjite tehnologiju  
„ekran” vreme.



## Štafeta: pokupi predmet

Podelite se u dva tima i stanite na suprotnim stranama sobe (ili prostora gde se nalazite prim. prev.) Stavite 21 predmet na sredinu poda dnevne sobe (ili prostora koji koristite za Family.fit). Svaki tim trči i sakuplja predmete jedan po jedan kao štafeta. Pogledajte koji tim može da prikupi najviše.

Odmorite se, a zatim ponovite.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Podelite najneverovatniju priču koju ste ikada čuli.

***Idemo dublje:** Zašto nas neverovatni ili neobični događaji ponekad plaše?*

## Burpis (vrsta vežbe prim. prev.)



Stojite sa nogama zajedno. Savijte se i postavite ruke na zemlju dok skačete sa nogama nazad u položaj daske.

Uradite sklek, a zatim poskočite nogama napred prema rukama. Ustanite, skočite i pljesnite rukama iznad glave.

Uradite 10 burpija polako i u kontinuitetu.



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)

**Idemo lakše:** Uradite jednostavan burpi od prvog dana.



## Iks-Oks

Napravite Iks-Oks tablu za igranje na terenu pre nego što počnete (koristite traku ili konopac).

Radite u dva tima. Svakom timu se daje izazov kao što su tri burpija. Kada završite, dvoje ljudi trči i stavljaju svoj znak na Iks-Oks polje. Nastavite sa novim izazovima dok neko ne pobjedi u igri.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

***Idemo teže: Povećajte broj rundi.***



## Isus je vaskrsnuo

Pročitajte Marko 16:3 -6.

Volite li iznenađenja? Iznenadite nekoga iz vaše porodice pre kraja dana. Budite kreativni!

Žene u ovoj priči doživele su alarmantno i uzbuđujuće iznenađenje. Isus više nije bio u grobnici!

Šta su novo naučili o Isusu u ovom trenutku? Šta to znači za vas danas?

**Razgovor sa Bogom:** Hvala Tebi Gospode Isuse što si odneo naše grehe na krst. Pobedio si greh i smrt. Vaskrsnuo si da dokažeš da si Bog. Pomozi nam da živimo svaki dan u svetlu ove istine.





## Baci loptu papira

Baci loptu izazov: Svako pravi papirnu loptu i vežba bacanje i hvatanje sa jednom rukom. Zatim stanite u krug i bacite loptu na desno u isto vreme dok hvatate loptu sa leve strane. Podstičite jedni druge.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>



## Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. "Nabacajte" sve dobre stvari koje možete učiniti bez ekrana na papir i zatim postavite tu listu negde na vidljivo mesto.



## Kolica i Inčvorm (vrsta vežbe, prim. prev.)

**Kolica:** Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara onda zamenite mesta.

**Inčvorm:** Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Ispružite ruke dok ne budete u položaju daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada vam se dogodilo da ste skoro zakasnili na nešto?

***Idemo dublje:** Recite o najdužem vremenu kada ste čekali nekoga.*



## Burpi žaba skok

Uradite normalan burpi (od 2. dana).

Međutim, kada se vratite u stojeći položaj, skočite što dalje možete kao žaba.

Radite svi naizmenično i merite koliko daleko svaka osoba može da skoči!

***Idemo lakše: Ne pokušavajte da skočite daleko.***



## family.fit finale



Završite sezonu sa izazovom koji uključuje sve što smo naučili!

U parovima uradite ove pokrete što je brže moguće, ali sa dobrom tehnikom:

- 20 sekundi daske i Supermena
- 20 burpija, dips, brzinski klizači, poniranje, sklekove, trbušnjaci, planinari, čučnjevi.

Uradite tri runde.

Ne zaboravite da koristite tajmer!



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



## Isus čeka

Pročitajte Marko 16:1 -7.

Naizmenično neka svako sakrije predmet. “Skrivač” koristi reči „vruće” i „hladno” da pokaže koliko su tragači blizu sakrivenog predmeta.

Zašto su žene tražile Isusa na pogrešnom mestu?

Vaskrsli Isus ih je očekivao u Galileji, gde je obećao da će biti.

Gde bi Isus mogao da vas čeka danas?

**Razgovor sa Bogom:** Molite se na putovanju oko četiri različita mesta u vašem domu za: (1) vaš lični život sa Bogom; (2) da sledite Boga kao porodica; (3) vašu zemlju; (4) vaše prijatelje koji još ne slede Isusa.



## Žmurke

Jedna osoba skriva nešto kod kuće što će prepoznati ostatak porodice. Dajte trag da ohrabrite druge da pronađu predmet koji nedostaje.

Ponovite sa novim predmetom.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>



## Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana.

Koristite samo programe i aplikacije koje donose korist vašoj 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](http://www.family.fit)