

Groei Saam — Week 2



family.fitness.faith.fun



Wat gee ons vreugde?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
28:1-8

Om vreugde in
verandering te
vind

Om vreugde te
vind wanneer
jy bang is

Om vreugde in
Jesus te vind



Opwarming

Beweeg op
maat van
musiek

Hardloop en
hurk

Optel-aflos



Beweeg

Hurke

Hurke

Hurk met 'n
maat



Uitdaging

Plank en hurk

Hindernisbaan

Volg die leier



Verken

Oor, oog, hart
tekening

Vertel storie
en voltooi 'n
sin

Voer die storie
op en bespreek



Speel

Die groot
papier
kompetisie

Sokkie
basketbal

Vinnige
onderwerp
woorde

Kom aan die gang

Help jou gesin om hierdie week aktief te wees met drie prettige sessies:

- Betrek almal — enigiemand kan lei!
- Pas dit aan vir jou gesin
- Moedig mekaar aan
- Daag juisself uit
- Moenie oefen as dit pyn veroorsaak nie

Deel family.fit met ander:

- Plaas 'n foto of video op sosiale media en merk met **#familyfit**
- Doen familie.fit saam met 'n ander gesin

Meer inligting aan die einde van die boekie.



BELANGRIKE OOREENKOMS VOOR DIE GEBRUIK VAN HIERDIE HULPBRON

Deur die gebruik van hierdie hulpbron stem jy in tot ons bepalinge en voorwaardes <https://family.fit/terms-and-conditions> soos uiteengesit op ons webwerf. Dit rig jou gebruik van hierdie hulpbron en van almal wat saam met jou oefen. Maak asseblief seker dat jy en almal wat saam met jou oefen, hierdie bepalinge en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalinge en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalinge en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



Beweeg op maat van musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Herhaal hierdie bewegings totdat die musiek eindig:

- 10 hardloop op die plek
- 5 hurke
- 10 hardloop op die plek
- 5 hurke met hande klap bo kop



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Rus en gesels kortliks.

Wat was 'n paar lewensveranderende gebeure of oomblikke vir julle gesin?

Gaan dieper: Wat is die verskil tussen vreugde en geluk?



Hurke



Om dit in aksie te sien klik hieronder.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Staan voor 'n lae stoel. Buig jou knieë sodat jy liggies op die stoel sit. Staan weer op.

Doen 10 herhalings. Herhaal.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

Werk harder: Doen die hurk sonder 'n stoel of voeg ekstra rondtes by.



Plank en hurk uitdaging

Werk saam met 'n maat.

Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander persoon hurke. Ruil plekke na 10 hurke.



Doen vier rondtes.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Wat gee ons vreugde?

Lees **Matteus 28:1-8** uit die Bybel.

As jy 'n Bybel nodig het, gaan na <https://bible.com> of laai die Bybel Toep af op jou selfoon.

Hierdie is 'n weergawe van wat gebeur het aan die begin van die derde dag nadat Jesus gesterf het.

Skrifgedeelte — Matteus 28:1-8

Na die sabbatdag, toe dit die Sondagmôre begin lig word, het Maria Magdalena en die ander Maria na die graf gaan kyk.

Skielik was daar 'n geweldige aardbewing. 'n Engel van die Here het van die hemel af gekom, na die graf toe gegaan, die klip weggerol en daarop gaan sit. Sy voorkoms was so blink soos weerlig en sy klere so wit soos sneeu. Van skrik vir hom het die wagte gebewe en soos dooies geword.

Toe sê die engel vir die vroue: “Julle moet nie bang wees nie. Ek weet julle soek Jesus wat gekruisig is. Hy is nie hier nie, want Hy is uit die

dood opgewek, soos Hy gesê het. Kom nader en kyk: daar is die plek waar Hy gelê het. Gaan gou en sê vir sy dissipels: “Hy is uit die dood opgewek, en Hy gaan julle vooruit na Galilea toe. Daar sal julle Hom sien.” Dit is wat ek vir julle moes sê.”

Hulle het toe haastig van die graf af weggegaan, bang maar baie bly, en hulle het gehardloop om dit aan die dissipels te vertel.

Teken een oor, een oog en een hart op aparte stukke papier. Lys wat die vroue in die storie gehoor, gesien en gevoel het op die oggend toe Jesus weer tot lewe gekom het.

Dink nou saam aan ‘n vreugdevolle gebeurtenis in julle gesin. Voeg woorde by op die papiere om hierdie gebeurtenis te beskryf.

Gooi ‘n voorwerp na mekaar, en as jy dit vang, sê: “Dankie God dat... (byvoorbeeld, sokker) my vreugde gee”.





Die groot papier kompetisie

Gee vir elkeen 'n stukkie papier. Skryf neer wat jou vreugde wegneem. Gebruik die papier vir drie verskillende kompetisies.

1. Maak 'n papier vliegtuig en vlieg dit so ver moontlik. Gee punte vir elke persoon.
2. Frommel die papier vliegtuig in 'n bal. Elke persoon gooi al die balle in 'n emmer vyf meter weg. Kyk wie die meeste punte kan kry.
3. Probeer om die meeste papier balle in die lug te hou. Begin met een, dan twee en so aan. Wie het die hoogste algehele telling?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Gesondheidswenk

Drink meer water.



Hardloop en hurk raak

Speel 'raak' waar een persoon die ander jaag om hulle te raak. Elkeen wat geraak word, doen vyf hurke en word dan die een wat jaag. Hou aan vir drie minute.



Rus en praat saam.

Wat maak jou bang?

Gaan dieper: Wat help wanneer jy bang is?



Hurke

Doen 10 hurke en tik dan aan die volgende persoon. Gaan voort totdat julle 100 as 'n gesin voltooi het.



Om dit in aksie te sien klik hieronder.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Jy kan doen vyf hurke en tik dan aan die volgende persoon.

Werk harder: Stel 'n hoër doelwit as gesin — 150 of 200.



Hindernisbaan

Stel 'n hindernisbaan in julle huis of erf op. Gebruik wat julle het — stoele, tafels, bome, klippe, paadjies en mure. Neem elke persoon se tyd wanneer hulle die baan voltooi.

Wie kan die vinnigste deur die baan gaan?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Deel foto's of video's van julle hindernisbaan op sosiale media en merk met #familyfit.



Om vreugde te vind wanneer jy bang is

Lees [Matteus 28:1-8](#) (sien Dag 1).

Lees die storie weer. Hoekom was die wachte bang? Waarom het die engel vir die vrou gesê om 'nie bang te wees nie'? Hoe kon die vrou 'bang en tog vol vreugde' wees? Kan ons ook so wees?

Voltooi hierdie sin op twee of drie verskillende maniere en maak dit jou gebed: "Dankie God dat wanneer ons bang is, ons weet dat..." (Onthou, God se teenwoordigheid is die basis van ware vreugde.)



Sokkie basketbal

Maak 'n bal van 'n opgerolde sokkie. Een persoon gebruik hul arms as die doelpaal.

Kies drie plekke om vandaan te gooi. Elkeen kry drie gooie op elke plek. Tel die aantal suksesvolle gooie om die wenner te bepaal.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a teal/cyan color overlay. An orange rectangular box is centered over the hand, containing white text.

Gesondheidswenk

Drink meer water. Drink klein slukkies water wanneer jy oefen.



Optel-aflos

Sit 20 voorwerpe op die vloer aan die een kant van die vertrek. Begin aan die ander kant en kompeteer in pare om die meeste voorwerpe (een op 'n slag) in 30 sekondes op te tel. Gee almal 'n beurt. Kyk wie die meeste kan optel.

Rus en gesels kortliks.

Wanneer jy goeie nuus hoor wie is die eerste persoon wat jy wil vertel?

Gaan dieper: Wie het jou eerste die goeie nuus oor Jesus vertel?



Hurk met 'n maat

Staan regoor 'n ander persoon. Hurk gelyktydig. Gee mekaar 'n 'hoë 10' hande klap wanneer julle aan die onderkant van die hurk is.



Doen 10 herhalings.

Maak met elke hurk beurte om mekaar een ding te vertel wat jou vreugde bring.

Rus vir een minuut en ruil maats.

Doen drie rondtes.



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Volg die leier

Sit jul gunsteling musiek aan. Hardloop in 'n sirkel.

Een persoon is die leier en gebruik hand klappe om instruksies te kommunikeer:

- Een klap - almal plaas 'n hand op die vloer
- Twee klappe - twee hurke
- Drie klappe - almal sit op die vloer

Verander leiers na een minuut.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Om vreugde in Jesus te vind

Lees [Matteus 28:1-8](#) weer (sien Dag 1).

Voer die storie op en gebruik die presiese woorde van die engel.

Tydens Jesus se geboorte het die engele gesê dit is “’n goeie tyding wat groot blydskap sal bring.’” Waarom bring Jesus vir baie vreugde?

Plaas ‘n gordel of tou op die vloer in die vorm van ‘n hartseer mond. Dink aan iemand wat vreugde nodig het, en sê: “(voeg naam in) het vreugde nodig” terwyl jy vyf keer heen en weer oor die gordel spring. Dit is jou gebed. Eindig aan die kant wat soos ‘n glimlag lyk.



Vinnige onderwerp woorde

Sit in 'n sirkel. Kies 'n onderwerp soos stede, lande, name of voorwerpe. Iemand gaan deur die alfabet in hul gedagtes totdat iemand anders sê stop.

Maak beurte om vinnig 'n woord te sê oor die onderwerp wat begin met die gekose letter. Gaan voort totdat iemand nie aan 'n woord kan dink nie, en begin dan 'n nuwe rondte. Ruil die onderwerpe elke rondte.

Maak dit 'n kompetisie as julle wil.

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a teal color overlay. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, flowing effect. The hand is positioned in the center, with fingers slightly curled. The background is a solid teal color, matching the overlay. The overall aesthetic is clean and refreshing.

Gesondheidswenk

Drink meer water. Drink water voor jy eet, eerder as daarna; dan sal jy minder kos eet.

Terminologie

Opwarming is 'n eenvoudige aksie wat spiere warm kry, dieper asemhaal aanhelp en bloedvloei aan die gang kry. Speel prettige, vinnige musiek vir julle opwarm aktiwiteite. Doen 'n reeks bewegings vir 3-5 minute.

Strekke is minder geneig om beserings te veroorsaak wanneer dit NA opwarming gedoen word. Strek liggies — en hou vir 5 sekondes.

Bewegings kan op die video's gesien word sodat jy die nuwe oefening kan leer en dit goed kan oefen. Begin stadig en fokus op tegniek. Dit sal julle in staat stel om later vinniger en sterker aan te gaan.

Rus en herstel na energieke beweging. Gesprek is wonderlik hier. Neem 'n sluk water.

Aan raak is een manier om die oefening aan die volgende persoon te oorhandig. Jy kan verskillende maniere kies om 'aan te raak' byvoorbeeld hande klap of fluitjie blaas. Julle dink dit uit!

Rondte — 'n volledige stel bewegings wat herhaal sal word.

Herhalings — hoeveel keer 'n beweging in 'n rondte herhaal sal word.

MEER INLIGTING

Webwerf en Video's

Kry al die sessies op die [family.fit webwerf](#)

Kry ons hier op sosiale media:



Kry al die video's vir family.fit op die [family.fit YouTube® kanaal](#)



family.fit Vyf Stappe



Bekendstelling video

Bly in kontak

Ons hoop jy het hierdie boekie van family.fit geniet. Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld.

Jy sal al die family.fit sessies kry op die webwerf <https://family.fit>.

Die webwerf het die nuutste inligting, maniere waarop jy terugvoer kan gee, en is die beste plek om in kontak te bly met **family.fit**!

As jy dit geniet, deel dit asseblief met ander wat dalk graag sal deel neem.

Hierdie hulpbron word vrylik gegee en is bedoel om gratis met ander gedeel te word.

As jy graag family.fit as 'n weeklikse e-pos wil ontvang, kan jy hier inteken:

<https://family.fit/subscribe/>.

As jy dit in 'n ander taal vertaal, stuur dit asseblief per e-pos aan ons by info@family.fit sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



www.family.fit