

Groei Saam — Week 4



family.fitness.faith.fun



Hoe is ek leerbaar?

www.family.fit



	DAG 1	DAG 2	DAG 3
<p>Spreuke 1:1-9</p>	<p>Wysheid is om reg te lewe</p>	<p>Wysheid is om na jou ouers te luister</p>	<p>Wysheid is om gehoorsaam te wees aan God</p>
 <p>Opwarming</p>	<p>Skêr spronge en hoë knieë hardloop</p>	<p>Beweeg op maat van musiek</p>	<p>Volg die leier</p>
 <p>Beweeg</p>	<p>Burpee- voorbereiding</p>	<p>Burpees</p>	<p>Burpee bal gooi</p>
 <p>Uitdaging</p>	<p>Hindernisbaan</p>	<p>Tyd gekoppelde burpees</p>	<p>Vier bewegings tyd uitdaging</p>
 <p>Verken</p>	<p>Lewe goed en leef reg</p>	<p>Wat jy by jou ouers geleer het</p>	<p>Leer nou by God</p>
 <p>Speel</p>	<p>Groen lig rooi lig</p>	<p>Raai wie is die leier</p>	<p>Skattejag</p>

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** of **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



Skêr spronge en hoë knieë hardloop

Doen 10 skêr spronge en 20 hoë knieë. Rus een minuut tussen elke rondte. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Watter nuwe ding het jy in die laaste 24 uur geleer? Hierdie week?

Gaan dieper: Watter geleentheid om iets nuuts te leer, het jy onlangs gemis?



Burpee-voorbereiding

Deel van 'n burpee is opstoot van die vloer af. Doen drie rondtes van 9 opstote en 12 hurke. Rus tussen rondtes.



Maak dit makliker: Doen net twee rondtes of verminder die herhalings na 5 opstote en 10 hurke.



Hindernisbaan

Stel 'n hindernisbaan op. Gebruik die spasio wat julle binne of buite het (hardloop byvoorbeeld na die boom of stoel, spring oor die pad of mat, ensovoorts). Wees kreatief! Maak beurte om so gou as moontlik deur die hindernisbaan te kom. Meet elke persoon se tyd.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

Werk harder: Doen dit as 'n aflos in twee spanne.



Wysheid is om reg te lewe

Lees Spreuke 1:1-9 uit die Bybel.

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

Salomo was die wysste man in die Bybel. Hy het spreuke (wyse woorde) geskryf om die belangrike lesse wat hy geleer het, te deel. Hierdie lesse gaan meestal oor hoe om goed en verstandig te leef.

Skrifgedeelte — Spreuke 1:1-9

Spreuke van Salomo, seun van Dawid, koning van Israel. Dié spreuke is bedoel om mense wysheid te leer en hulle te onderrig sodat hulle sal weet wanneer iemand verstandig praat. So sal hulle 'n behoorlike opvoeding ontvang en 'n sin vir regverdigheid, reg en billikheid. Wie nog

nie kennis het nie, sal verstandig word, jongmense sal leer om met kennis en oorleg op te tree. Selfs wyse mense kan na die spreuke luister en so tot dieper insig kom. Wie reeds die nodige kennis het, kan die kuns aanleer om spreuke en sinspelings, woorde en raaisels van wyse mense te begryp. Kennis begin met die dien van die Here; dit is net dwase wat wysheid en opvoeding gering ag. My seun, jy moet luister na die onderrig wat jou vader jou gee; moenie wat jou moeder jou leer, verontagsaam nie: dit sal jou lewe versier soos 'n krans jou kop en 'n kettinkie jou hals.

Bespreek:

Sou jy sê jy leef nou 'goed'? Wat beteken dit om 'regverdig, reg en billik' te leef? Verdeel 'n paar velle papier in twee kolomme met die opskrifte 'GOED' en 'REG' en lys maniere om so te lewe.

Skryf 'n gebed wat God vra om jou te help om leerbaar te wees. Sit dit onder jou kussing en bid dit elke aand hierdie week.



Groen lig, rooi lig

Almal staan aan die een kant van die kamer. Die 'uitroeper' staan aan die kant. Wanneer die uitroeper sê "groen lig" beweeg almal na die eindstreep. Wanneer uitroeper "rooi lig" sê, moet almal ophou. As iemand beweeg, gaan hulle terug na die beginstreep.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

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 color cast. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Gesondheidswenk

Drink meer water.



Opwarming met musiek

Doen het volgende (herhaal dan):

- 20 skêrspronge
- 20 ski-spronge (spring van kant tot kant)



- 10 opstote teen 'n muur/heining
- 10 hoë spronge



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Deel twee dinge wat jy waardeer van jou pa en jou ma.

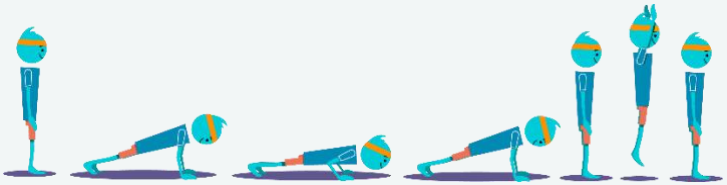
Gaan dieper: Wanneer word mense wys?



Oefen burpees

Begin stadig en gebruik die korrekte tegniek. Staar regop en beweeg na die plank posisie om 'n opstoot te doen op die vloer. Spring dan in die lug en klap bokant jou kop. Probeer dit in een vloeiende beweging doen.

Doen drie burpees en rus dan. Doen vyf rondtes.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



Burpee tyd uitdaging

Kies vier areas in julle huis of erf waar julle almal saam burpees kan doen.

Sit 'n tydhouer aan, hardloop na die eerste area en doen 20 burpees. Doen 15 burpees in die tweede area, 10 burpees in die derde, en vyf burpees in die vierde area.

Stop die tydhouer.

Hoe lank het julle gesin geneem om die uitdaging te voltooi?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Wysheid is om na jou ouers te luister

Spreuke 1:8-9 praat oor leer by jou ouers. Hierdie lesse is belangrik. Maak beurte om te vertel wat jy by jou pa en ma of hulle wat vir jou sorg, geleer het. Gee dan 'n paar dankie drukkies! Wat kan julle gebruik om 'n paar ringe of juweliersware te maak om vandag te dra as 'n herinnering aan jou ouers se woorde?

Gaan dieper: Op watter gebiede wil jy leer en groei?

Maak beurte om 'n hand op 'n gesinslid se hart te plaas en bid dat God 'n leerbare gees in hulle sal laat groei.



Raai wie is die leier

Staan in 'n sirkel.

Een persoon verlaat die vertrek. Kies iemand om fisiese bewegings te lei en verander dit elke 5 tot 10 sekondes. Die persoon buite keer terug en staan in die middel van die sirkel en probeer raai wie die leier is. Almal anders volg die leier sonder om weg te gee wie lei.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, splashing effect. The background is a solid light blue color.

Gesondheidswenk

Drink meer water. 70%
van alle mense drink nie
elke dag genoeg water
nie.

Opwarming



Volg die leier

Een persoon is leier vir elke rondte. Begin deur rond te draf. Die leier sê 'n naam en die gesin moet so beweeg. Meng dit.

- Mnr. Stadig - beweeg stadig
- Mnr Vinnig - beweeg vinnig
- Mnr. Jellie - skud jou hele liggaam
- Mnr. Deurmekaar - loop agteruit
- Mnr. Hop - hop rond
- Mnr. Klein - hurk en hou aan beweeg
- Mnr. Sterk - beweeg en wys jou spiere
- Mnr. Lank - strek opwaarts en beweeg
- Mnr. Kielie - swaai jou arms rond
- Mnr. Gelukkig - beweeg en glimlag



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Kan jy 'n paar wyse woorde onthou en deel?

Gaan dieper: Wat is 'n goeie definisie van 'wysheid'?





Burpee bal gooi

Staan twee tot drie meter uitmekaar teenoor 'n maat. Gooi 'n bal na mekaar sonder om dit te laat val. As een van julle die bal laat val, doen vyf burpees voordat julle na die volgende rondte beweeg.

- Rondte 1: Gooi en vang met jou swakste hand
- Rondte 2: Staan op een voet
- Rondte 3: Maak een oog toe
- Rondte 4: Lê op jou rug

Maak dit makliker: Doen twee burpees as julle die bal laat val.



Tyd uitdaging

Meet die totale tyd wat dit neem vir elke persoon om 10 van elk van die volgende bewegings te voltooi:

- 10 bergklimmers
- 10 hurke
- 10 of-af planke
- 10 burpees



Voltooi vyf van elke beweging.

Werk harder: Doen twee of meer rondtes.



Wysheid is om gehoorsaam te wees aan God

Spreuke 1:7 sê dat wysheid begin met die dien van die Here. Dit beteken om voor God te buig, Hom te respekteer en aan Hom gehoorsaam te wees. Wat beteken dit vir jou om voor God te buig? Op 'n skaal van 1-10 beoordeel hoe leerbaar jy is: a) vir God; b) vir ander.

Gaan dieper: Op watter gebiede in jou lewe moet jy nou buig en van God leer?

Maak 'n lys van mense buite jou gesin teenoor wie jy dankbaar is vir wat hulle jou geleer het. Dank God vir hulle.



Skattejag

Steek 20 klein voedsel items in 'n vertrek weg (byvoorbeeld groente of vrugte).

Hoeveel hiervan kan die gesin in drie minute vind?

Nadat dit alles gevind is, sit saam en bespreek hoe dit gevoel het om die kos te vind. Was dit maklik of moeilik? Hoekom? Hoe is leer soos hierdie skattejag?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a solid light blue color.

Gesondheidswenk

Drink meer water.
Water help om ontslae te
raak van gifstowwe en
bakterieë in ons liggaam
sodat ons gesond bly.

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 vyf 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