

Groei Saam — Week 8



family.fitness.faith.fun



Is ek betroubaar?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas
12:42-48

Kwaliteite van
'n betroubare
persoon

Voordele om
vertrou te
word

Gebreekte
vertroue



Opwarming

Rommelwerf
hund

Stert
kompetiesie

Opwarming
met musiek



Beweeg

“Lunges”

Stadige
“lunges”

“Lunges” met
gewigte



Uitdaging

Spin die bottel

Kringetjies en
Kruisies

Plank en
“lunges”
uitdaging



Verken

Lees storie,
bespreek en
doen vertroue
toets

Lees storie
weer en dink
aan 'n
beloning vir
vertroue

Herlees storie
en meet
vertroue



Speel

Mimiek 'n
storie

Vang die
vliegtuig

Vertroue stap

Kom aan die gang

Help jou gesin om hierdie week binne of buite 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.



Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en ruil dan plekke sodat almal kans kry om te spring.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

Rus en gesels kortliks.

Wat beteken dit om betroubaar te wees?

Gaan dieper: Hoe weet jy of iemand betroubaar is?



“Lunges”



Staan regop met hande op heupe. Tree vorentoe met een been en laat jou heupe sak totdat jou voorste knie 90 grade gebuig is. Alternatiewe bene.

Doen “lunges” in pare. Staan regoor mekaar. Begin stadig en versigtig.

Doen vier rondtes van 10 herhalings met ‘n 30 sekondes breek tussen elke rondte.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



Spin die bottel

Maak plakkers vir die ses oefeninge hieronder (een per plakker) en plaas dit in 'n sirkel. Een persoon spin 'n bottel en doen die oefening waarna dit wys. Raak aan die volgende gesinslid.

Uitdaging: 100 oefeninge as 'n gesin.

- 5 “lunges”
- 5 hurksitte
- 5 burpees
- 5 snelskaatsers
- 5 supermanne
- 10 bergklimmers

Werk harder: Vermeerder die totale aantal oefeninge na 150 of 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



Kwaliteite van 'n betroubare persoon

Lees **Lukas 12:42-48** uit die Bybel.

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

Nadat Hy sy dissipels geleer het dat hulle 'n skat moet soek wat sal hou, eerder as die dinge van hierdie wêreld, praat Jesus oor betroubaarheid en gereedheid.

Let wel: Julle moet dalk die bewoording van die storie vir jonger kinders verander.

Skrifgedeelte — Lukas 12:42-48

En die Here antwoord: “Wie is eintlik die getroue en verstandige bestuurder vir wie die eienaar oor sy ander slawe sal aanstel om hulle op tyd hulle kos te gee?”

Dit is die man vir wie sy eienaar, by sy tuiskoms, so aan die werk sal kry. Gelukkig is hy! Ek sê vir julle die waarheid: Sy eienaar sal hom aanstel oor alles wat hy besit. “Maar as die slaaf by homself sê: ‘My eienaar draai lank om te kom,’ en hy die slawe, mans en vroue, begin slaan, terwyl hy self eet en drink en dronk word, sal die eienaar van die slaaf kom op ‘n dag dat hy dit nie verwag nie, en op ‘n uur wat hy nie vooraf weet nie. Dan sal sy eienaar hom laat doodmaak, en hom die lot van ontroues laat deel.

“Die slaaf wat geweet het wat sy eienaar wil hê maar wat nie gereed gemaak of volgens die wil van sy eienaar gehandel het nie, sal ‘n swaar straf kry. Maar hy wat nie geweet het nie en dinge gedoen het wat straf verdien, sal ‘n ligte straf kry. Van elkeen aan wie baie gegee is, sal baie geëis word; en van hom aan wie baie toevertrou is, sal meer gevra word.”

Bespreek:

In vandag se gedeelte gee 'n eienaar iemand die verantwoordelikheid om 'n bestuurder te wees. Watter woorde kies Jesus om hierdie persoon te beskryf?

Doen die vertrouwe toets. Kies 'n 'vanger' en maak beurte om met toe oë te staan en agteruit te val na die 'vanger'. Hoekom het jy die 'vanger' vertrou? Hoekom vertrou jy ander mense?





Mimiek 'n storie

Almal behalwe een persoon verlaat die vertrek. Daardie persoon kies 'n Bybelverhaal en mimiek dit dan na aan die tweede persoon wat die vertrek binnekom. Die persoon moet raai wat dit is. Hierdie persoon sal dit dan weer mimiek aan die volgende persoon wat die vertrek binnekom. Hou so aan totdat die laaste persoon die vertrek binnekom en die Bybelverhaal moet raai.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



Gesondheidswenk

Verminder tegnologie
'skerm tyd'.



Stert kompetisie

Almal dra 'n serp of klein handdoek soos 'n 'stert' wat aan die agterkant ingestek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opstote en speel verder. Geniet dit.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Rus en praat saam.

Deel met mekaar watter verantwoordelikhede ander jou toevertrou om te doen.

Gaan dieper: Wat is die voordele om betroubaar te wees?



Stadige diep “lunge”



Oefen die stadige “lunge”. Vandag is ons fokus op tempo.

Tree vorentoe met een been en tel tot vyf terwyl jy jou heupe stadig laat sak totdat jou agterste knie die grond raak. Staan vinnig op. Herhaal dit met jou ander been.

Wees ‘n skilpad, nie ‘n haas nie!

Herhaal vyf keer per been.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Maak dit makliker: Tel tot drie terwyl jy jou knie grond toe laat sak.



Kringetjies en Kruisies

Maak 'n Kringetjies en Kruisies spel bord op die grond voor julle begin (gebruik lint of tou).

Werk in twee spanne. Elke span kry 'n uitdaging soos 10 hurksitte of 10 'lunge'. Wanneer dit voltooi is, hardloop twee persone en plaas hulle merk op die kringetjies en kruisies 'bord'. Hou aan met nuwe uitdagings totdat die spel gewen is.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

Werk harder: Doen meer herhalings van elke oefening.



Belonings vir 'n betroubare persoon

Lees Lukas 12:42-48.

Lees die storie weer. Wat was die beloning vir die betroubare dienskneg? Kies 'n eetbare 'beloning' wat jou gesin kan geniet aan die einde van hierdie sessie.

Watter 'nie-eetbare' belonings ontvang jy wanneer jy vertrou word?

Waarvoor wil julle hê julle gesin moet bekend wees in julle omgewing?

Vorm 'n span druk - 'n stywe sirkel met arms om mekaar se skouers. Bid dat God jou gesin sal help om 'n reputasie van vertrou te hê.



Vang die vliegtuig

Maak 'n papier vliegtuig. Staan in 'n sirkel. Een speler gooi die vliegtuig na 'n ander persoon. Wanneer hulle die vliegtuig vang, moet hulle 'n persoon se naam noem wat hulle kan vertrou. Hou aan speel totdat almal 'n beurt gehad het.

Vra elke persoon om te dink hoekom hulle die mense wat hulle genoem het kan vertrou.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



Gesondheidswenk

Probeer om nie tegnologie te gebruik om kinders tydens motor reise of by restaurante te 'babysit' nie. Gebruik hierdie tye om te gesels, te ontdek en te leer.



Opwarming met musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Doen rondtes van die volgende in die spasio wat julle gebruik totdat die musiek ophou:

- Draf
- Hoë knieë hardloop
- Agterhak opskoppe
- Padda spring



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Vertel van 'n tyd wanneer iemand wat jy vertrou het jou in die steek laat.

Gaan dieper: Beskryf die gevoelens wat ervaar word wanneer vertrou gebreek word.



“Lunges” met gewigte



Voeg gewigte by die ‘lunges’. Dra ‘n rugsak met ‘n boek daarin of hou waterbottels in jou hande. Dink kreatief, maar onthou om die regte tegniek te behou.

Doen twee stelle van 10 herhalings. Rus 30 sekondes tussen stelle.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Werk harder: Doen meer stelle of voeg meer gewig by.



Plank en “lunges” uitdaging



Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander een 'lunges'. Ruil plekke na 10 'lunges' met elke been.

Doen vier rondtes.

Maak dit makliker: Doen vyf 'lunges' met elke been.

Werk harder: Voeg gewigte by julle 'lunges'.



Gevolge van nie betroubaar wees nie

Lees Lukas 12:42-48.

Kyk na die ernstige gevolge vir die bestuurder wat nie vertrouenswaardig was nie. Kry 'n meetvoorwerp soos 'n liniaal of 'n maatbeker. As jy wil, hou die voorwerp vas en gesels oor 'n tyd toe jy nie betroubaar was nie (nie die mate gemaak het nie).

Bespreek wat gedoen moet word om vertrouwe te herstel. Soos watter een van die bestuurders in Jesus se storie is jy die meeste?

Lees die laaste sin uit die gedeelte saam en bid dan hierdie gebed saam:

“Here, help ons om ons beloftes na te kom en eerlik te wees sodat ons woorde altyd ooreenstem met ons dade.”



Vertrouwe stap

Werk in pare. Een persoon word geblinddoek terwyl die ander een instruksies gee om 'n doel te bereik. Sit 'n paar struikelblokke in die pad om dit meer uitdagend te maak. Indien moontlik doen dit buite.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



Gesondheidswenk

Sit skerms af vir ten minste
60 minute voor slaap tyd
om die brein toe te laat om
voor te berei vir slaap.

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. Streck 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.

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