

Groei dieper — Week 5



family.fitness.faith.fun



**Jesus — die
vermenigvuldiger!**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus
4:3-8

Jesus roep ons
om te luister

Jesus wil hê ons
moet verstaan

Hoe om ons
impak te vergroot



Opwarming

Spring tou

Haas in die gat

Opwarming met
musiek



Beweeg

Stadige
snelskaatsers

Toon raak
snelskaatsers

Hindernis
snelskaatsers



Uitdaging

Sigsag spring
aflos

10, 20, 30
uitdaging

Gesin
snelskaatsers
uitdaging



Verken

Lees die verse
en toets dit om
te luister

Lees die verse
weer en deel
stories en
aandagtrekkers

Lees die verse
weer en oorweeg
vermenigvuldiging



Speel

Samurai, Ninja
en Sumo

Bewaak die skat

Balans en loop

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 bepalings 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 bepalings en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalings en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalings en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



Spring tou

Een persoon swaai 'n tou van kant tot kant naby die grond. Spelers moet oor die tou spring elke keer as dit verbygaan sonder om dit aan te raak. Enigiemand wat aan die tou raak, ruil plekke met die persoon wat dit swaai.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Rus en gesels saam.

Hoe goed luister jy? (Gee vir jouself 'n telling uit 10.)

Gaan dieper: Wanneer is om goed te luister belangrik?



Stadige snelskaatsers



Oefen snelskaatsers om been- en kernsterkte te ontwikkelen. Buig en raak die knie met die teenoorgestelde hand. Elke aanraking is een herhaling. Begin stadig en vermeerder dan spoed en maak die bewegings vloeiend.

Doen ses. Rus en doen dan 12. Rus weer en doen 18.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

Werk harder: Vermeerder herhalings tot 30.



Sigsag spring aflos

Stel 'n baan op wat 10-15 meter lank is.
Maak beurte om op een voet te hop tot by die einde. Sigsag om dit meer uitdagend te maak, as jy kan.

Verdeel in twee spanne om mee te ding as 'n aflos.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

Werk harder: Maak die baan langer.



Jesus roep ons om te luister

Lees **Markus 4:3-8** uit die Bybel.

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

Jesus het 'n groot skare gelok terwyl Hy mense geleer het langs die meer van Galiléa. Nie al hierdie mense was Sy volgelinge nie — baie het nog nie besluit nie. Jesus het stories (gelykenisse) gebruik om hulle te betrek. Hy het na die tyd 'n duidelike verduideliking aan Sy naaste volgelinge gegee. Hierdie is een van Jesus se bekendste verhale.

Skrifgedeelte — Markus 4:3-8 (AFR83)

“Luister hier! 'n Saaier het eendag gaan saai. Met die saai het 'n deel van die saad op die pad geval, en die voëls het gekom en dit opgepick. 'n Ander deel daarvan het op 'n

klipbank geval, waar daar nie baie grond was nie.

Dit het gou opgekom, omdat die grond nie diep was nie. Maar toe die son warm word, is dit verskroei, en omdat dit nie wortel geskiet het nie, het dit verdroog. 'n Ander deel het tussen die onkruid geval. Die onkruid het opgekom en dit laat verstik, en dit het nie saad geskiet nie. Die ander saad het in goeie grond geval, en dit het opgekom, gegroei en 'n oes gelewer. Party het dertigvoudig gedra, ander sestig- en nog ander honderdvoudig.”

Bespreek:

Jesus het gesê: “Luister!”.

- Hoe goed het jy na die storie geluister?

Kies iemand om die storie weer te lees, maar laat hierdie keer sleutelwoorde uit. Vir die pret, vervang elke uitgelate woord met die woord ‘kougom’. Maak beurte om die sleutelwoorde wat uitgelaat is, te sê.

Gesels met God: Ons gebede is dikwels meer vra as luister. Bid vandag net: “Praat, Here, want u dienskneg luister.” Wees gereed om ‘n antwoord te ontvang soos jy deur jou dag gaan.



Samurai, Ninja en Sumo

Dink 'n eenvoudige aksie uit vir die drie verskillende karakters - Samurai, Ninja en Sumo. Staan teenoor mekaar en kies 'n leier.

Almal, insluitend die leier, kies in die geheim 'n karakter om uit te beeld. Op die telling 3 doen almal die aksie vir hul gekose karakter. Enigiemand met dieselfde karakter as die leier kry 'n punt. Die eerste persoon met vyf punte wen.

Ruil leiers en speel weer.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



Gesondheidswenk

Drink meer water.



Haas in die gat

Sprei hoepels of velle papier oor die vloer. Dit is die haas gate. Almal begin in 'n ander een.

Die leier sê “Haas in die gat”, en almal hop op een been na 'n ander gat. Verander bene elke keer as jy na 'n nuwe gat toe beweeg. As jy uit die gat uit trap, word jy die volgende leier.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Rus en gesels saam.

Wat het jy gegroei wat baie 'vrugte' opgelewer het?

***Gaan dieper: Hoe oop is jy vir nuwe idees?
Hoekom of hoekom nie?***



Toon raak snelskaatsers



Oefen snelskaatsers. Elke keer as jou voet vorentoe kom, probeer om dit met die teenoorgestelde hand te raak. Begin stadig en vermeerder dan spoed en vlotheid.

Doen 10 van hulle. Rus en doen dan 20. Rus weer en doen 30.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings tot 40, 50 of 60.



10, 20, 30 uitdaging



Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon superman hou, doen die ander 10 snelskaatsers. Ruil plekke en herhaal. Doen volgende 20 snelskaatsers terwyl die ander persoon superman hou. Ruil om. Gaan voort met 30, 40 en 50 herhalings as jy kan.

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings na 30 of 40.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings tot 60 of meer.



Jesus wil hê ons moet verstaan

Lees Markus 4:3-8 en 4:13-20.

In vers 13 sê Jesus vir sy volgelinge:

“Verstaan julle nie hierdie gelykenis nie?”

Hy het dit toe vir hulle verduidelik.

- Wat is die betekenis van elke tipe grond?

Deel julle eie stories oor wanneer julle die eerste keer die boodskap oor Jesus gehoor en hoe julle gereageer het.

Maak ‘n gesinslys van afleidings wat dit moeilik maak om ‘n volgeling van Jesus te wees.

Gesels met God: Elke persoon kan een of twee afleidings kies om oor te bid. Vra die Heilige Gees om begrip te bring oor hoe om dit te hanteer.



Bewaak die skat

Een persoon, die 'wag', sit op 'n stoel, gesig na 'n muur met 'n stel sleutels onder die stoel. Almal begin aan die ander kant van die kamer en sluip stilletjies na die stoel om te probeer om die sleutels te gryp en na die begin terug te hardloop. Die wag kan enige tyd omdraai en die mense wat beweeg vang. Enige iemand wat gevang word, moet weer begin. Die wag jaag en merk enige iemand wat die sleutels gegryp het. Die gemerkte speler word die wag vir die volgende spel.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



Gesondheidswenk

Drink meer water. Begin elke dag deur 'n koppie water te drink.



Opwarming met musiek



Sit prettige, vinnige musiek aan en doen die volgende:

- 20 skêrspronge
- 5 ski-spronge (spring van kant tot kant)
- 10 opstote teen 'n muur of heining
- 5 groot spronge

Herhaal.

Rus en gesels saam.

Wat het jy die afgelope week gemaak of gedoen?

Gaan dieper: *Wie is van die mense wat jy bewonder oor die werk wat hulle in jou gemeenskap doen?*



Hindernis snelskaatsers

Doen snelskaatsers met 'n voorwerp soos 'n tou of boek op die grond waaroor jy moet tree. Doen die snelskaatsers vloeiend en vermeerder dan spoed.

Doen 20. Rus en doen dan weer 20. Doen drie rondtes.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Maak dit makliker: Verminder die aantal rondtes.



Gesin snelskaatsers uitdaging

Staan in 'n groot sirkel teenoor mekaar. Doen 300 snelskaatsers as 'n gesin. Een persoon begin en raak dan aan die volgende persoon wanneer hy gereed is vir 'n breek. Na 100, hardloop as 'n gesin na 'n merker en terug. Hardloop teen die tempo van die stadigste hardloper. Gaan voort met die volgende 100 snelskaatsers totdat julle 300 as 'n gesin voltooi het.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

Werk harder: Vermeerder julle gesin se totaal tot 500.



Hoe om ons impak te vergroot

Lees Markus 4:3-8.

Hierdie verhaal wys hoe mense wat na God luister en reageer, effektief kan wees.

- Wat is die resultaat van die saad wat op 'goeie' grond geval het?

Doen 'n bietjie wiskunde. Kan julle voorbeelde van vermenigvuldiging in julle tuin of park vind?

- As elke lid van julle gesin twee mense van Jesus vertel en elkeen van hulle vir twee mense vertel, hoeveel mense sal julle gesin vir God se Koninkryk beïnvloed?

Gesels met God: Kyk na julle woonbuurt. Elke persoon fokus op een persoon of groep en bid vir geleenthede om God se liefde met hulle te deel en 'n verskil in hul lewe te maak.



Balans en loop

Maak beurte om 'n boek op jou kop te balanseer en loop na die ander kant van die vertrek en terug sonder om dit te laat val of aan dit te raak. Probeer dit terwyl jy agteruit loop. Probeer dan met 'n boek en 'n plastiese beker bo-op. Kan jy water in die beker gooi? Geniet dit!

Werk harder: Verdeel in twee spanne en maak dit 'n aflos.



Gesondheidswenk

Drink meer water.

Ons benodig water vir vertering, om ons te help beweeg, en om liggaamstemperatuur te reguleer.

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.

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