

Groei dieper — Week 7



family.fitness.faith.fun



Jesus is lief vir kinders!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus
10:13-16

Wie lyk
onbelangrik in
ons wêreld

Kinders is
belangrik vir
Jesus

Kinders is 'n
voorbeeld om
na te volg



Opwarming

Hoeke
opwarming

Volg die leier

Rommelwerf
hond



Beweeg

Muur opstote

Opstote
met 'n maat

100 opstote
met 'n maat



Uitdaging

Opstote aflos

Opstote
looitjies trek
uitdaging

Gryp die stert



Verken

Lees die verse en
vind belangrike
voorwerpe

Lees die
verse en
mimiek hoe
om aandag te
kry

Lees die verse
en praat oor
wat ons van
kinders kan
leer



Speel

Gesinskompetisie

Verander die
volgorde in
die ry

Bou 'n
speelhuis

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.



Hoeke opwarming

Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer. Doen twee rondtes.

1. 10 skêrspronge
2. 10 hardloop op die plek
3. 10 bergklimmers
4. 10 hurksitte



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

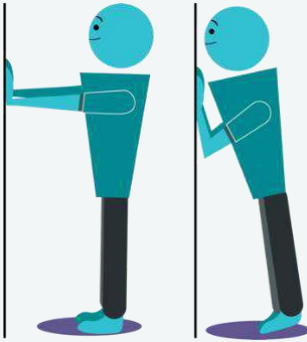
Rus en gesels saam.

Wat is die eerste twee dinge wat jy elke oggend doen?

Gaan dieper: Rangskik al jou daaglikse gebeure volgens belangrikheid.



Muur opstote



Staan met arms uitgestrek na 'n muur. Leun vorentoe, plaas palms op die muur, buig elmoë en stoot terug na staande posisie.

Voltooi 10 en rus. Doen drie rondtes.

Maak dit makliker: *Staan nader aan die muur.*



Opstote aflos



Verdeel in twee spanne en staan aan teenoorgestelde kante van die kamer. Plaas 21 voorwerpe soos speelgoed, lepels of balle in die middel.

Lede van elke span maak beurte om na die middel toe te hardloop, vyf opstote te doen, 'n voorwerp op te tel en terug te hardloop om aan die volgende persoon te raak. Gaan voort totdat al die voorwerpe opgetel is.

Watter span het die meeste opgetel?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

Maak dit makliker: Doen die opstote teen 'n muur.



Wie lyk onbelangrik in ons wêreld?

Lees **Markus 10:13-16** 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 baie gewild geword en skares het bymekaar gekom om Hom te sien en na Hom te luister. Met so baie mense was die dissipels ongelukkig dat van die mense hulle kinders na Jesus toe gebring het om geseën te word.

Skrifgedeelte — Markus 10:13-16 (AFR83)

Die mense het kindertjies na Jesus toe gebring dat Hy hulle moet aanraak. Sy dissipels het met die mense daarvoor geraas. Maar toe Jesus dit sien, was Hy verontwaardig en het Hy vir hulle gesê: “Laat die kindertjies na My toe kom en moet hulle nie verhinder nie, want die koninkryk van God is juis vir mense soos hulle. Dit verseker Ek julle: Wie die koninkryk

van God nie soos ‘n kindjie ontvang nie, sal daar nooit ingaan nie.” Hy het sy arms om die kindertjies gesit, hulle die hande opgelê en hulle geseën.

Bespreek:

Lees Markus 10:13-16.

Hardloop en kry die top drie dinge wat jy sou saamneem na ‘n verlate eiland.

- Hoekom het jy hierdie drie dinge gekies?

In die Bybel se tyd is kinders dikwels as onbelangrik beskou.

- Wat sê die dissipels se reaksie vir ons oor hulle siening van kinders?
- Wie is onbelangrik in jou wêreld?

Skryf name van ‘onbelangrike’ mense so klein as wat jy kan op ‘n stukkie papier neer. Kry ‘n selfoon kamera en vergroot die name.

Gesels met God: Vra God vir Sy hulp om in hierdie mense te sien wat Hy sien en om hulle te aanvaar soos Hy hulle aanvaar.



Gesinskompetisie

Watter gesinslid kan die volgende doen?

- Verste sprong vanuit 'n staande posisie
- Langste tyd op een been staan
- Langste tyd sonder om 'n oog te knip
- Sê jou volle naam in een asem
- Dribbel 'n bal die langste
- Langste plank of hurksit hou

Dink jul eie uit. Geniet dit!

A close-up photograph of water pouring from a dark, textured stone spout on the left. The water falls in a clear stream into a pool of water below, creating splashes and ripples. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky.

Gesondheidswenk

Drink meer water.



Volg die leier

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

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

- Een klap — doen 'n superman
- Twee klappe — doen twee lunges
- Drie klappe — doen drie snelskaatsers

Verander leiers na een minuut.

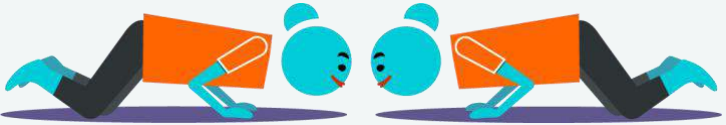
Rus en gesels saam.

Wat is die duurste item waaraan jy geraak het?

Gaan dieper: Wat is jou waardevolste besitting?



Opstote met 'n maat



Die sleutel tot 'n goeie opstoot is om jou liggaam in 'n reguit lyn en jou elmboë naby aan jou sye te hou.

Staan oorkant jou maat met jou knieë op die grond en jou hande in lyn met jou skouers. Doen gelyktydig 'n opstoot en gee mekaar dan 'n hoë-vyf met een hand.

Voltooi 10 en rus. Doen twee rondtes.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



Opstote lootjies trek uitdaging

Skryf die volgende take op klein stukkies papier, vou en plaas dit in 'n houer:

- 5 opstote
- 10 opstote
- 15 opstote
- 20 opstote
- Gee iemand 'n drukkie
- Gee iemand 'n hoë vyf
- Gee iemand 'n massering
- Kry vir elkeen 'n glas water

Maak beurte om lootjies te trek en doen die taak wat jy trek. Help mekaar as dit nodig is.

Voltooi drie rondtes.



Kinders is belangrik vir Jesus

Lees Markus 10:13-16.

- Hoe sal jy probeer om Jesus se aandag in 'n skare te kry? Mimiek dit.

Baie mense het probeer om Jesus te bereik.

- Waarom dink jy het Hy spesifiek daarop aangedring dat kinders na Hom toe kom?
- Hoe bepaal ons mense se waarde?

Gesels met God: Skryf in 'n papierhart “Jy is kosbaar vir God en vir ons”. Gee een aan elke lid van jou gesin en bid vir hulle.



Verander die volgorde in die ry

Almal staan in 'n ry. Meet die tyd hoe lank dit die gesin neem om hulself te rangskik in die volgende:

- Kortste tot hoogste
- Jongste tot oudste
- Alfabetiese volgorde volgens voornaam
- Lengte van hare
- Aantal boeke geles in die laaste maand



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A vibrant, high-quality photograph of water flowing from a dark, textured pipe on the left into a shallow stream. The water is clear and bright blue, splashing as it falls. The background features lush green foliage in the mid-ground and a range of blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Gesondheidswenk

Drink meer water.

Om water te drink voor 'n
ete help om gewig te
verloor.



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/ZUanzCSLc70>

Rus en gesels saam.

Wie is iemand soos wie jy wil wees?

Gaan dieper: Wat van hulle sal jy naboots?



100 opstote met 'n maat

Werk saam met 'n maat. Een begin met een opstoot. Dan doen die ander een twee opstote. Die eerste een doen drie opstote. Dan doen die ander een vier. Gaan voort op hierdie manier tot 10 opstote en rus wanneer dit nie jou beurt is nie. Sodra julle by 10 kom, werk terug na een. As julle dit doen, sal julle 100 opstote as 'n paar voltooi. Wow!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Maak dit makliker: Doen opstote teen die muur of op jou knieë.



Gryp die stert

Stel die grense van die spel vas.

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat aan die agterkant van hul broek 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 drie opstote en gaan voort met die spel. Geniet dit!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Werk harder: Vermeerder die opstote tot vyf.



Kinders is 'n voorbeeld om na te volg

Lees Markus 10:13-16.

Jesus het kinders raakgesien, vir hulle gebid en hulle as 'n voorbeeld vir ander gestel.

Is dit nie ongelooflik nie?

Dinkskrum die verskille tussen kinders en volwassenes.

- Hoe kan kinders ons leer om die Koninkryk van God te ontvang?

Gesels met God: Here, dankie dat ons van mekaar kan leer. Dankie vir kinders wat ons herinner om te vertrou en om oop te wees vir nuwe idees.



Bou 'n speelhuis

Hê pret saam as gesin terwyl julle 'n fort / kasteel / tent binne bou. Wees kreatief.

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout into a pool. The water is clear and blue, splashing as it hits the pool. In the background, there are green bushes and blue mountains under a clear sky.

Gesondheidswenk

Drink meer water.

Genoeg water help ons om
beter te dink, fokus en
konsentreer.

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.

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