

Groei in wysheid — Week 1



family.fitness.faith.fun



Leef met 'n doel

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
5:13-16

Weet wat jou
doel is

Wees bekend
as iemand wat
goed doen

Leef tot eer
van God



Opwarming

Rommelwerf
hond

Beweeg jou
liggaam

Beer en krap
loop



Beweeg

Maat "lunge"

Stadige diep
"lunge"

"Lunge" met
gewigte



Uitdaging

Loop soos 'n lig

Sout en lig

Hindernisbaan



Verken

Lees die verse,
bespreek dit
en proe sout

Lees die verse,
bespreek dit
en soek die
donkerste deel
van die huis

Lees die verse,
bespreek dit
en teken 'n
vuurtoring



Speel

Spring in,
spring uit

Sokkie
basketbal

Skyn Jesus
skyn

Kom aan die gang

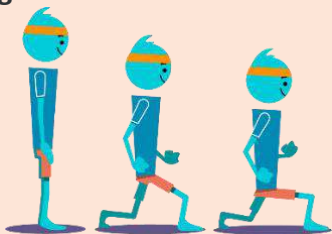
Help jou gesin om hierdie week binne of buite aktief te wees met drie prettige sessies:

- 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 dit 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/jglSsNnFVys>

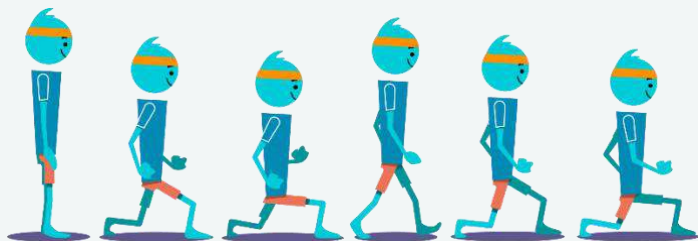
Rus en gesels saam.

Noem drie dinge waarvoor jy sout gebruik, of waarin jy sout kry.

Gaan dieper: *Wat gee jou die grootste bevrediging, as persoon en as 'n gesin?*



Maat “lunes”



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 “lunes” in pare. Staan regoor mekaar. Begin stadig en versigtig. Doen vier rondtes van 10 herhalings. Rus tussen elke rondte.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Maak dit makliker: Doen twee rondtes.

Werk harder: Vermeerder die herhalings tot 20 in elke rondte.



Loop soos 'n lig

Verdeel in pare.

Een paar loop na 'n 10 meter merk en terug terwyl julle “lunges” doen. Hou jou rug reguit (soos 'n lig) en hou 'n gewig bokant jou kop as jy kan.

Vir die ander pare, die een persoon op hul maag terwyl die ander persoon oor hulle spring en langs hulle op die grond gaan lê. Die eerste persoon staan dan op en spring oor die tweede. Maak beurte om vyf meter en terug te beweeg. Doen vier rondtes.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Werk harder: Vermeerder na vyf rondtes.



Weet wat jou doel is

Lees **Matteus 5:13-16** uit die Bybel.

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

Hierdie verse is aan die begin van die bekendste preek wat Jesus vir volgelinge in sy onderstebo Koninkryk gegee het.

Skrifgedeelte — Matteus 5:13-16

“Julle is die sout van die aarde. Maar as sout verslaan het, hoe kry 'n mens dit weer sout? Dit is niks meer werd nie. Dit word buitekant weggegooi, en die mense vertrap dit.”

“Julle is die lig vir die wêreld. 'n Stad wat op 'n berg lê, kan nie weggesteek word nie; ook steek 'n mens nie 'n lamp op en

sit dit onder 'n emmer nie en dit gee lig vir almal in die huis. Laat julle lig so voor die mense skyn, dat hulle julle goeie werke kan sien en julle Vader wat in die hemel is, verheerlik.”

Bespreek:

Jesus het bekende dinge gebruik om ons te help dink oor wat dit beteken om Hom te volg. Hy gebruik sout hier.

Kry 'n bietjie sout en probeer om elkeen 'n stukkie graan te kry en proe dit.

Kan jy die sout in daardie klein korreltjie graan proe? Watter dinge proe beter met sout? Wat dink jy beteken dit om 'sout' te wees vir ons vandag?

Gesels met God: Kry 'n familiefoto of 'n foto van diegene wat jy liefhet. Proe nog 'n korreltjie sout en soos wat die smaak jou tref, bid 'n seën oor elke persoon op die foto.



Spring in, spring uit

Staan in 'n sirkel en hou hande vas met 'n leier in die middel wat instruksies gee.

Eerste rondte - die leier sê 'spring in' en almal skree die instruksie en spring in. Herhaal met ander instruksies soos, 'spring uit', 'spring regs' en 'spring links'.

Tweede rondte - almal sê en doen die teenoorgestelde as wat die leier sê (byvoorbeeld spring uit wanneer die leier sê "spring in").

Derde rondte - almal doen die aksie wat die leier sê, maar skree die teenoorgestelde.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a small container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

Gesondheidswenk

Beplan vir sukses.



Beweeg jou liggaam

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. Warboel - loop agteruit

Mnr. Bons - hop rond

Mnr. Klein - hurk en hou aan beweeg

Mnr. Sterk - beweeg en buig jou spiere

Mnr Lank - strek en beweeg

Mnr. Kielle - waai jou arms rond

Mnr. Gelukkig - beweeg en glimlag



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

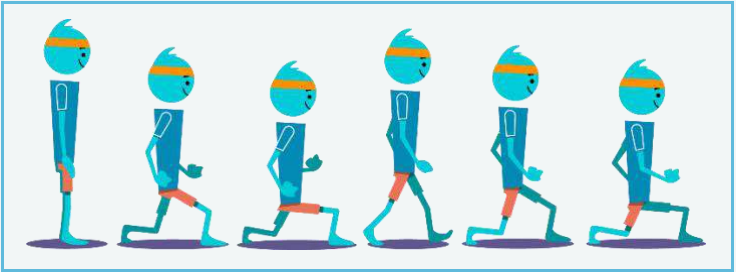
Rus en gesels saam.

Tel op julle vingers maniere waarop andere vir jou of vir julle as gesin goed was.

Gaan dieper: Hoe dink jy sal ander mense julle as 'n gesin beskryf?



Stadige diep “lunes”



Oefen die stadige “lunes”. Vandag is ons fokus op spoed.

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/vb0H2Ke823I>

Maak dit makliker: Sak slegs af tot waar jy gemaklik is.

Werk harder: Vermeerder herhalings tot agt per been.



Sout en lig

Die leier staan aan die een kant van die kamer of erf en kyk weg van die ander. Almal anders staan aan die ander kant met hul hande bo hulle koppe.

Loop stadig met hoë knieë, op jou tone sodat dit moeilik is om te balanseer, jou hele liggaam gespanne. Wanneer die leier 'Sout en Lig' skree en omdraai, moet almal vries. As die leier iemand sien wat beweeg, moet daardie persoon drie opstote doen. Herhaal die spel. Ruil leiers.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Werk harder: Vermeerder tot vyf opstote.



Wees bekend as iemand wat goed doen

Lees Matteus 5:13-16.

Versamel soveel ligte as wat jy kan. Soek dan die donkerste plek en skakel elke lig aan.

Jesus het met 'n skare gewone mense gepraat. Tog sê Hy vir hulle: “Julle is die lig van die wêreld”. Dit is hoe God beplan het om Sy werk op aarde te doen: deur ons — deur jou!

Op watter maniere kan jy jou lig laat skyn?

Gesels met God: Praat saggies met God en vra Hom om jou te help om te sien hoe jy jou lig kan laat skyn. Skryf hierdie idees neer en deel dit met mekaar. Skakel al die ligte behalwe een, af. Dank God dat selfs 'n bietjie lig 'n groot verskil maak.



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 vanaf elke plek. Tel die aantal suksesvolle gooie om die wenner te bepaal.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



Gesondheidswenk

Beplan vir sukses. Maak 'n gesinskalender vir elke week waarop almal se planne geskeduleer is. Gebruik foto's en simbole om jonger kinders te help.

Opwarming



Beer en krap loop

Loop soos 'n beer na die oorkant van die kamer en soos 'n krap terug. Doen vyf rondtes.

Beer loop: Loop gesig af met voete en hande op die vloer.

Krap loop: Loop gesig op met voete en hande op die vloer.

Herhaal dit vir 10 meter ver. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

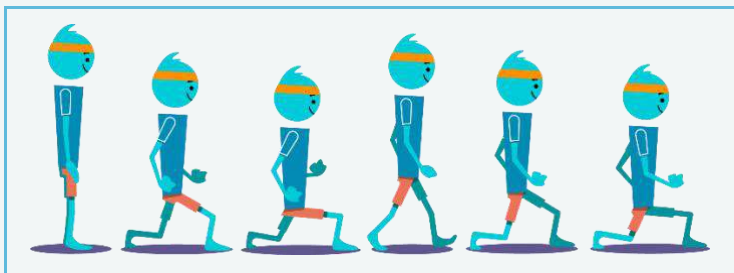
Rus en gesels saam.

Kan jy aan enige 'donker' plekke dink wat Jesus se lig nodig het?

Gaan dieper: *Wie ken jy wat Jesus se lig laat skyn?*



“Lunges” met gewigte



Voeg gewigte by die ‘lunges’. Dra ‘n rugsak met ‘n boek daarin of hou waterbottels in jou hande. Dink kreatief om gewigte van die regte grootte vir elke persoon te vind. Onthou om die behoorlike tegniek te handhaaf.

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

Maak dit makliker: Sak af tot waar jy gemaklik is en doen slegs agt herhalings per rondte.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings tot 16 per rondte.



Hindernisbaan

Stel 'n hindernisbaan op. Gebruik die spasie 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. Neem elke persoon se tyd.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Leef tot eer van God

Lees Matteus 5:13-16.

Die uiteindelijke doel wat Jesus in hierdie verse voorstel, is dat ons lewens op een of ander manier na God sal wys en Hom sal verheerlik! Selfs die gedagte hieraan is merkwaardig!

Verbeel jou jy is alleen met Jesus. Waar of vir wie dink jy kan Hy jou vra om jou lig te laat skyn?

Gesels met God: Teken of druk 'n vuurtoring en teken of sit foto's van elke gesinslid daarop. Dink aan daardie donker plekke wat Jesus se lig nodig het en vra God om elkeen van julle te help om julle lig hierdie week so te laat skyn dat ander God verheerlik.



Skyn Jesus skyn

Is daar 'n goeie daad wat julle as 'n gesin kan doen om Jesus se liefde vir 'n ander gesin of persoon naby julle te laat skyn? Maak 'n lys van wat julle as 'n gesin kan doen. Besluit op een of meer van hierdie dinge en beplan om dit in die volgende week saam as 'n gesin te doen.

Na afloop van hierdie aktiwiteit, reflekteer daaroor as 'n gesin.

Het julle die aktiwiteit geniet? Hoe het julle daarna gevoel? Hoe het die persoon wat julle gehelp het gevoel? Is dit iets wat julle as 'n gesin kan aanhou doen?

Wenk vir ouers

‘n Gestruktureerde dag help almal om veilig te voel en maak dit makliker om die dag te bestuur. Maak ‘n rooster met werk, skoolwerk, speletjies, vrye tyd, oefening en handewas. Om ‘n struktuur vir julle dag te hê, kan julle almal help om positief te 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