

Groei in wysheid — Week 3



*family.fitness.faith.fun*



**Ons gaan selfs verder!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
5:43-48

Jesus  
leer ons

Jesus daag ons  
uit

Jesus stel vir  
ons 'n  
voorbeeld



Opwarming

Kruwa en  
duimwurm

Volg die leier

Gryp die stert



Beweeg

Opsitte met 'n  
maat

Skoenlapper  
opsitte

Met gewig  
opsitte



Uitdaging

Gesin plank  
uitdaging

Gesin sirkel  
pret

Opsit/Opstoot  
tabata



Ontdek

Lees die verse  
en raai 'n  
voorwerp

Lees die verse  
weer en raai  
verskille

Lees die verse  
weer en speel  
die spieël spel



Speel

Web lokval  
spel

Knie raak

Onmoontlike  
sprong

# 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 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.



## Kruiwa en duimwurm

**Kruiwa:** Werk saam met 'n maat. Loop 10 meter en ruil dan plekke.

**Duim-wurm:** Buig jou middellyf en plaas jou hande op die vloer. Loop jou hande uit totdat jy in 'n plankposisie met 'n plat rug is. Loop dan jou voete so naby aan jou hande as wat jy kan.

Herhaal dit vir 10 meter ver. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/89YWstOqOwA>

Rus en gesels saam.

Deel iets wat jy onlangs geleer het. By wie of waar het jy dit geleer?

***Gaan dieper:*** *Watter mense vertrou jy om jou goeie en regte dinge te leer?*



## Opsitte met 'n maat



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Krul jou liggaam na jou knieë toe om “op te sit”. Keer terug na begin posisie.

Werk in pare. Een persoon doen opsitte terwyl die ander een hul voete vashou. Doen vyf opsitte en ruil plekke. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**Werk harder:** Doen vyf of meer rondtes.



## Gesin plank uitdaging



Staan in 'n ry langs mekaar in 'n plank posisie. Die eerste persoon staan op en spring oor elke gesinslid en hervat 'n plank posisie aan die einde van die ry. Die volgende persoon doen dieselfde totdat almal 'n beurt gehad het (twee beurte in klein gesinne). Werk as 'n span! Wat is die totale afstand wat julle in een minuut kan dek?

Herhaal twee of drie keer en kyk of julle elke rondte verder kan gaan.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



## Jesus leer ons

Lees **Matteus 5:43-48** 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 gaan voort met Jesus se leer oor hoe dit is om in Sy onderstebo Koninkryk te leef.

### Skrifgedeelte — Matteus 5:43-48 (AFR83)

“Julle het gehoor dat daar gesê is: ‘Jou naaste moet jy liefhê en jou vyand moet jy haat.’ Maar Ek sê vir julle: Julle moet julle vyande liefhê, en julle moet bid vir dié wat vir julle vervolg, sodat julle kinders kan wees van julle Vader in die hemel. Hy laat immers sy son opkom oor slegtes en goeies, en Hy laat reën oor dié



wat reg doen en oor dié wat verkeerd doen. As julle net dié liefhet wat vir julle liefhet, watter loon kan julle dan nog verwag? Maak die tollenaars nie ook maar net so nie? En as julle net julle broers groet, wat doen julle meer as ander? Maak die heidene nie ook maar net so nie? “Wees julle dan volmaak soos julle hemelse Vader volmaak is.”

Dink aan ‘n voorwerp. Beskryf dit sodat ander kan raai wat dit is. Dink aan ‘n ander voorwerp. Antwoord hierdie keer die vrae net met “ja” of “nee”. Wat was makliker? Hoekom?

Hier is Jesus duidelik en direk. Wat dink jy wil Hy ons leer? Wat kan jy oor jouself leer? God?

**Gesels met God:** Jesus leer ons op baie verskillende maniere. Bid dat jy God se lesse sal herken en dit in jou lewe sal toepas.



## Web lokval spel

Kry drie of meer stoele en tou of lint. Bind die tou tussen die stoele vas om 'n web vorm. Probeer dan om deur die web te loop of kruip sonder om die stoele te beweeg of die tou los te woel. Kyk op hoeveel verskillende maniere kan jy dit doen en hoe ver kan jy gaan!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved top with a sequined butterfly and white leggings. The girl on the right is wearing a maroon dress with a white unicorn and floral pattern, pink leggings, and dark boots. They are both smiling and hugging. The background is a soft-focus field with a bright sunset sky.

## Gesondheidswenk

Beplan vir sukses.

## Opwarming



## Volg die leier

Gaan vir 'n kort draffie om die huis of erf terwyl almal die gekose leier volg. Probeer om na elke vertrek of ruimte toe te gaan. Die leier kan bewegings verander — systappe, hoë knieë ensovoorts. Ruil leiers.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Rus en gesels saam.

Wat is 'n paar dinge wat jy saam met vriende doen wat jy nie doen saam met vreemdelinge of mense wat nie van jou hou nie?

***Gaan dieper:*** *Vyand is 'n sterk woord. Na wie kan Jesus verwys in jou wêreld?*



## Skoenlapper opsitte

Lê op jou rug met jou voete bymekaar en jou knieë uit na die kant — soos 'n skoenlapper. Probeer om jou voete op die grond te hou en doen tien opsitte. Rus een minuut en herhaal.

***Maak dit makliker:*** Verminder tot vyf opsitte.

***Werk harder:*** Vermeerder tot vyftien opsitte.



## Gesin sirkel pret

Vorm 'n sirkel. Een na die ander doen elke persoon 10 hurksitte. Moedig mekaar aan om dit so gou as moontlik te doen maar steeds op die regte manier. Hoeveel keer kan elkeen in die sirkel dit doen in twee minute?

Voltooi die rondte deur 'n plank vir 20 sekondes en 'n superman vir 20 sekondes te hou.

Doen drie rondtes en kyk hoe ver julle kan gaan.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



## Jesus daag ons uit

Lees Matteus 5:43-48 .

Kies een persoon om die kamer te verlaat. Gee almal een minuut om iets aan hulself te verander. Die persoon keer terug en probeer om te raai wat anders is. Maak beurte om te raai.

Jesus daag ons uit om radikaal anders te wees in hoe ons ander behandel, insluitend diegene wat ons vyande kan wees. Hoe kan ons reageer op die uitdaging?

**Gesels met God:** Teken twee sirkels. Skryf die name van die mense wat jy die meeste liefhet in die eerste sirkel, en diegene wat jy die moeilikste vind om lief te hê in die tweede. Bid saam vir die mense in beide sirkels en vir mekaar. Vra God om aan jou Sy liefde en aanvaarding vir alle mense te gee.



## Knie raak

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie. Ruil maats en probeer weer.

Gaan nou verder en probeer om almal anders se knieë te raak terwyl jy jou eie beskerm.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>





## **Gesondheidswenk**

Beplan vir sukses. Betrek kinders en tieners in die opstel van 'n gesinsbegroting. Dit sal hulle help om te verstaan dat ons dalk moeilike besluite moet neem oor hoe ons ons geld spandeer.



## Gryp die stert

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 vyf opstote en speel verder. Geniet dit.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Rus en gesels saam.

Wat beteken dit om perfek te wees? Kan jy iets noem wat perfek is, of naby aan perfek?

***Gaan dieper:*** Jesus roep Sy dissipels om die hoogste moontlike standaard te bereik. Hoe kan ons dit prakties doen?



## Opsitte met gewigte



Kry 'n voorwerp in julle huis wat gewig het soos 'n bottel water, 'n speelding, of iets anders wat jy kan vashou.

Doen 10 opsitte terwyl jy die gewig naby jou bors hou. Maak seker dat jy jou maag ingetrek hou wanneer jy die opsit doen.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

***Maak dit makliker:*** Verminder tot vyf opsitte.

***Werk harder:*** Vermeerder tot vyftien opsitte.



## Opsit/Opstoot tabata



Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen opsitte vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes. Doen opstote vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes.

Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal herhalings in 20 sekondes.



## Jesus stel vir ons 'n voorbeeld

Lees Matteus 5:43-48 .

Verdeel in pare en speel die spieël spel. Een persoon is die spieël en moet die ander persoon se bewegings presies herhaal. Ruil rolle na 30 sekondes.

Volgens Jesus, hoekom moet ons ons vyande liefhê? God vereis moeilike dinge van ons, maar gee ons Sy eie voorbeeld. Hoe kan ons die volmaaktheid van ons Hemelse Vader weerspieël?

**Gesels met God:** Dank God dat Hy vrylik gawes soos son en reën aan almal gee. Vra God om jou te help om Sy voorbeeld te volg en almal lief te hê, insluitend diegene wat jou vervolg of jou lewe moeilik maak.



## Onmoontlike sprong

Trek 'n streep op die grond. Almal staan op die streep en spring so ver as moontlik. Die tweede keer staan almal op die streep en hou hulle tone vas terwyl hulle spring.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

### **Oordink:**

Hoekom was dit die tweede keer onmoontlik?

Hierdie week het ons geleer hoe om nog verder te gaan om meer soos Jesus te word, deur ons vyande lief te hê en vir hulle te bid. Soos hierdie speletjie, klink dit maklik, maar dit is moeilik, selfs onmoontlik, sonder God se hulp.

A photograph of two young girls standing in a grassy field at sunset. The girl on the left, with her hair in a bun, is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly on the chest. She has her arm around the girl on the right. The girl on the right is wearing a maroon sweater and is looking down at an open book they are holding together. The background is a soft-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

## Wenk vir ouers

Ons is modelle vir ons kinders.

Wanneer ons vreedsame en liefdevolle verhoudings modelleer, voel ons kinders veiliger en geliefd. Hoe ons voor ons kinders praat en optree, het 'n groot invloed op hulle.

# 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](mailto:info@family.fit) sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



[www.family.fit](http://www.family.fit)