

Groei in wysheid — Week 4



*family.fitness.faith.fun*



**Groei deur te gee!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
6:1-4

Wat sien  
ander?

Wat sien jy?

Wat sien God?



Opwarming

Hoë  
opwarming

Stoot op en  
hardloop  
vinnig

Skêr spronge  
en hoë knieë  
hardloop



Beweeg

Burpee-  
voorbereiding

Burpees

Burpee padda  
spring



Uitdaging

Kringetjies en  
kruisies

Burpee aflos

Burpee  
dobbelsteen  
uitdaging



Ontdek

Lees die verse  
en mimiek 'n  
taak

Lees verse  
weer en  
bespreek om  
te gee

Lees die verse  
weer en speel  
wegkruipertjie



Speel

Vrygewige  
woorde

Regterhand of  
linkerhand

Gee in die  
geheim

# 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.



## 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 agtertoe hak skoppe
3. 10 opsitte
4. 10 hurksitte



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Rus en gesels saam.

Op watter maniere probeer ons om ander te beïndruk?

***Gaan dieper: Hoekom doen ons dit?***



## Burpee-voorbereiding



Deel van 'n burpee is opstoot van die vloer af. Doen drie rondtes van 9 opstote en 12 hurksitte. Hierdie bewegings sal jou help om op te bou tot 'n burpee.

Rus tussen rondtes.

***Maak dit makliker:*** Doen slegs twee rondtes of verminder die herhalings tot 5 opstote (vanaf die knieë) en 10 hurksitte.

***Werk harder:*** Moenie tussen rondtes rus nie — doen dit vinnig!



## Kringetjies en kruisies

Maak 'n kringetjies en kruisies bord spel op die grond voordat julle begin (gebruik lint of tou).

Werk in twee spanne. Elke span kry 'n uitdaging soos 5 burpees of 10 kniebuig-oefeninge. 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/6UJ9L3jFaoY>



## Wat sien ander?

Lees **Matteus 6:1-4** uit die Bybel.

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

In 'n wêreld waar wat ons doen dikwels op sosiale media geplaas word, is Jesus se onderstebo Koninkryk onderrig oor gee in die geheim, uitdagend.

### **Skrifgedeelte — Matteus 6:1-4 (AFR83)**

Moenie julle godsdienstige pligte in die openbaar nakom om deur mense gesien te word nie, want dan kry julle geen beloning van julle Vader wat in die hemel is nie. As jy byvoorbeeld armes help, moet dit nie uitbasuin nie. Dit doen die skynheiliges in die sinagoges en op straat, sodat mense met lof van hulle kan praat.



Dit verseker Ek julle: Hulle het hulle beloning klaar weg. Nee, as jy iets vir die armes gee, moet jou linkerhand nie weet wat jou regterhand doen nie, sodat jou goeie daad verborge kan bly. Jou Vader wat sien wat verborge is, sal jou beloon.

Maak beurte om 'n huishoudelike taak te mimiek terwyl ander raai. Watter komplimente kan jy ontvang as jy iets goed doen? Voltooi jy 'n taak ter wille van die beloning of omdat dit die regte ding is om te doen?

Jesus waarsku ons oor om dinge te doen om deur ander gesien te word. Wat kan jy vandag doen om 'jou geregtigheid' te oefen?

**Gesels met God:** Vra God om jou te vergewe vir die tye wat jy meer bekommerd was oor uiterlike dinge. Bid vir God se hulp om te doen wat Hom gelukkig maak.



## Vrygewige woorde

Plak 'n vel papier op elke persoon se rug en gee vir elkeen 'n pen. Maak beurte om positiewe dinge oor elke gesinslid op hul papier te skryf. Kinders kan prente teken of vir hulp vra om te skryf. Wanneer almal klaar is, kan julle die papiere afhaal, in 'n kring sit en dit lees.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



**Gesondheidswenk**

Bepan vir sukses.



## Opstote en vinnig hardloop



Werk in pare. Een maat doen drie opstote terwyl die ander een op die plek hardloop. Ruil bewegings. Moenie ophou totdat elke persoon 'n totaal van 15 opstote voltooi nie.

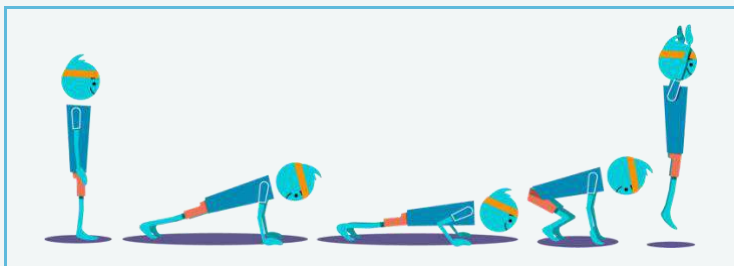
Rus en gesels saam.

Vertel van 'n keer toe jy iets vir iemand in nood gegee het.

***Gaan dieper:*** *Hoe help jy wanneer daar so baie mense met behoeftes is?*



## Burpees



Begin stadig en gebruik die korrekte tegniek. Staar regop en beweeg na die plank posisie om 'n opstoot te doen op die vloer. Spring met jou voete vorentoe en doen 'n gedeeltelike hurksit. Spring dan in die lug en klap bokant jou kop. Probeer dit in een vloeiende beweging doen.

Doen drie burpees en rus dan. Doen drie rondtes.



[https://youtu.be/Gpyz3u\\_Dq\\_g](https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g)

***Maak dit makliker:*** Doen net twee rondtes.

***Werk harder:*** Doen ses burpees per rondte.



## Burpee aflos



Stel 'n 10 meter lang baan op.

Doen hierdie aflos in pare. Een persoon in elke paar doen 'n reeks burpees en lang spronge vir die volle lengte van die baan terwyl die ander persoon 'n superman hou doen by die begin van die baan. Raak die volgende persoon en ruil plekke.

Doen vier tot ses rondtes elk.



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)



## Wat sien jy?

Lees Matteus 6:1-4 .

Kry vandag al die geld in julle huis bymekaar en sit dit op die tafel. Waarvoor sal julle dit hierdie week gebruik? Wat sal dit vir julle gesin beteken as julle van hierdie geld vir 'n persoon in nood gee?

Jesus verwag dat ons vrygewig sal wees met ons gawes. Wat anders kan ons, afgesien van geld, aan diegene in nood gee?

**Gesels met God:** Dink aan mense wat jy ken met behoeftes en skryf hulle name op stukkies papier. Sprei die name bo-op die geld uit en bid dat God julle sal lei wanneer julle aan ander gee.



## Regterhand of linkerhand

Kry kleefnotas of klein stukkies papier en 'n pen. Maak beurte om twee verskillende oefeninge of prettige liggaamsbewegings op afsonderlike stukkies papier te skryf of te teken. Plaas een in elke hand en vra iemand om “regterhand of linkerhand” te kies. Die hele gesin doen die gekose beweging vir een minuut. Maak seker dat elke persoon ten minste een beurt kry.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



A young girl with long dark hair and two pink bows is smiling and looking down. She is wearing a white top and a patterned skirt with a white lace hem. An elderly woman with short grey hair and glasses is smiling and looking at the girl. She is wearing a yellow and black patterned top. The background is bright and out of focus.

## Gesondheidswenk

Bepan vir sukses.

Stel doelwitte as 'n gesin en  
begin planne maak om dit  
te bereik.



## Skêr spronge en hoë knieë hardloop

Doen 10 skêr spronge en 20 hardloop op die plek met hoë knieë. Rus een minuut tussen elke rondte. Doen drie rondtes.



[https://youtu.be/F\\_pKsg6\\_6zY](https://youtu.be/F_pKsg6_6zY)

Rus en gesels saam.

Vertel van 'n keer wat jy iets in die geheim vir 'n ander persoon gedoen het.

***Gaan dieper:*** *Waarop kan jy uit mis wanneer niemand weet watter goeie ding jy gedoen het nie?*



## Burpee padda spring



Begin vanuit 'n staande posisie en doen 'n normale burpee. Elke keer nadat jy gestaan en klap het, spring so ver vorentoe as wat jy kan soos 'n padda.

Maak beurte en meet hoe ver elke persoon kan spring! Probeer ten minste vyf keer.

***Maak dit makliker:*** Verwys terug na die burpee beweging van Dag 1 of Dag 2 hierdie week.

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal pogings.

## Burpee dobbelsteen uitdaging



Jy benodig 'n dobbelsteen of klein stukkies papier genommer 1-6 in 'n bak.

Staan in 'n sirkel en maak beurte om die dobbelsteen te gooi of kies 'n stukkie papier en doen die aantal burpees wat aangedui word. Tel die totale aantal burpees wat jou gesin doen bymekaar. Wat is julle telling?

Doen vier rondtes of speel vir vier minute lank.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal rondtes.



## Wat sien God?

Lees Matteus 6:1-4 .

Laat een persoon wegkruip en die ander soek almal totdat die persoon gevind is.

In hierdie verse daag Jesus ons motivering om te gee uit. Hy moedig ons aan om in die geheim aan ander te gee en om te besef dat niks vir God verborge is nie. Wat is die beloning waaroor Jesus hier praat?

As 'n gesin, beplan om hierdie week iets in die geheim vir 'n buurman of vriend te doen.

**Gesels met God:** Kry 'n kos item, 'n koppie water, 'n kledingstuk, 'n muntstuk en medisyne. Terwyl elke persoon een van hierdie items vashou, bid dat daar aan mense se behoeftes hiervoor voldoen sal word, en dat God geheime gewers regoor die wêreld sal oprig.



## Gee in die geheim

Skryf elke persoon se naam op 'n stukkie papier en plaas dit in 'n houer. Almal kies een naam sonder om dit aan enigiemand anders te openbaar. As jy jou eie naam kies, kies weer.

Dink hierdie week aan maniere om in die geheim aan die persoon wie se naam jy gekies het, te gee. Dit kan insluit om 'n bemoedigende nota te skryf, iets nuttigs vir hulle te doen, 'n klein geskenkie neer te sit, ensovoorts.

Sit aan die einde van die week saam en probeer om jou geheime gewer te raai.

### **Oordink:**

Hoe het dit gevoel om die geskenkies en bemoediging te ontvang?

Hoe het dit gevoel om in die geheim te gee?



## Wenk vir ouers

Wees genadig met jou kinders terwyl hulle leer, maar ook met jouself as die ouer.

Net omdat iets vandag nie goed gegaan het nie, definieer dit nie wie jy as ouer is nie. Herinner jouself aan die dinge wat jy goed gedoen het, selfs al lyk dit klein.

# 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)