

Groei in wysheid — Week 7



*family.fitness.faith.fun*



**Bou skatte wat hou!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
6:19-24

Wat ons  
waardevol ag

Wat ons sien

Wie ons dien



Opwarming

Seesterre

Spieël  
opwarming

Spoed bal



Beweeg

Bergklimmers

Bergklimmers  
en planke

Bergklimmer  
maraton



Uitdaging

Gee alles wat  
jy het

Tabata-  
uitdaging

Sy aan sy



Ontdek

Lees die verse  
en bespreek  
die skat

Lees die verse  
weer en bedek  
jou oë

Lees die verse  
weer en doen  
rolspel



Speel

Beroof die nes

Plakkie aflos

Samurai, Ninja  
en Sumo

# 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.



## Seesterre

Werk saam met 'n maat. Een persoon neem 'n plank posisie in met bene uitmekaar. Die ander persoon spring oor die bene, een been op 'n slag en gaan terug na die begin. Herhaal 10 keer en ruil dan plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Rus en gesels saam.

Praat oor 'n item waarvan jy regtig baie gehou het wat vernietig of gesteel is.

***Gaan dieper: Watter dinge koester of waardeer jy die meeste?***



## Bergklimmers



Plaas jou hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank. Beweeg een knie na jou elmboë toe en beweeg dan jou voet terug na die beginposisie. Herhaal met ander been.

Doen 50 herhalings. Rus na elke 10.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Maak dit makliker:*** Verminder die herhalings tot 20 of 30.

***Werk harder:*** Vermeerder die herhalings tot 80 of 100.



## Gee alles wat jy het

Gee elke persoon 'n paar munte of tekens. Hoeveel munte kan julle in agt minute as 'n gesin bymekaar maak? Stel 'n tydhouer, en voltooi teen julle eie tempo:

- 20 “luntes”
- 10 opsitte
- 5 opstote

Dit is een rondte. Een rondte = een muntstuk. Elke keer as julle 'n rondte voltooi, plaas 'n muntstuk in die middel. Kyk hoeveel muntstukke julle as 'n gesin kan bymekaar maak. Groei saam deur alles te gee wat julle het.



## Wat ons waardevol ag

Lees **Matteus 6:19-24** uit die Bybel.

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

Jesus verwag dat sy volgelinge die waardes van sy onderstebo koninkryk sal aanneem. Hy waarsku ons daarteen om te lewe vir die dinge van hierdie lewe.

### **Skrifgedeelte — Matteus 6:19-24 (AFR83)**

Moenie vir julle skatte op aarde bymekaarmaak waar mot en roes dit verniel en waar diewe inbreek en dit steel nie. Maak vir julle skatte in die hemel bymekaar, waar mot en roes dit nie verniel nie en waar diewe nie inbreek en dit steel nie. Want waar jou skat is, daar



sal jou hart ook wees. <sup>22</sup>Die lamp van die liggaam is die oog. As jou oog goed is, sal jou hele liggaam lig hê. Maar as jou oog sleg is, sal jou hele liggaam sonder lig wees. As die lig in jou donker is, hoe donker moet dit dan nie wees nie!

<sup>24</sup>Niemand kan vir twee base tegelyk werk nie. Hy sal óf die een minder ag en die ander een hoër, óf vir die een meer oorhê en die ander een afskeep. Julle kan nie God én Mammon dien nie.

Hardloop en kry iets wat jy waardevol ag. Deel waarom hierdie item vir jou belangrik is.

Wat beteken dit om skatte in die hemel op te gaan?

Die dinge wat ons waardevol ag, regeer ons lewens. Waar mense hulle skatte plaas wys waar hulle harte werklik is.

**Gesels met God:** Spandeer tyd alleen met God en vra Hom om jou te wys waar jou skatte is. Dink waaroor jy dink, en hoe jy jou tyd, talente en geld gebruik.



## Beroof die nes

Plaas verskeie balle of pare sokkies per persoon in 'n houer in die middel. Dit moet 'n gelyke afstand van al die spelers af wees. Elke persoon het ook 'n 'nes' (klein houer) voor hulle. Stel 'n tydhouer vir vyf minute.

Op "gaan" hardloop almal na die middel en gryp een item vir hulle nes. Gaan voort totdat al die 'skatte' weg is. Spelers kan een item op 'n slag van mekaar se neste steel, maar kan nie hulle eie verdedig nie. Die persoon met die meeste 'skatte' in hulle nes aan die einde van vyf minute wen.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



**Gesondheidswenk**

Eet gezond.





## Spieël opwarming

Staan saam met 'n maat. Een persoon besluit op aksies soos hoë knieë hardloop, hurksitte, superman, lunges, ensovoorts. Die ander persoon tree op as die spieël en volg hulle aksies.

Ruil rolle na 60 sekondes.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Rus en gesels saam.

Watter rol het die oë in ons liggaam?

***Gaan dieper:*** Hoe kan die dinge waarna ons kyk, ons gedagtes vol lig of duisternis maak?



## Bergklimmers en planke



Doen 10 bergklimmers en hou dan 'n plankposisie vir 10 sekondes. Rus vir 30 sekondes.

Doen vyf rondtes.

***Maak dit makliker:*** Verminder tot drie rondtes.

***Werk harder:*** Voltooi 15 bergklimmers elke rondte.



## Tabata-uitdaging

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen bergklimmers vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Hardloop vir 20 sekondes op die plek en rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

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



## Wat ons sien

Lees Matteus 6:22-23.

Bind 'n dun serp oor iemand se oë, tol hulle in die rondte en vra hulle om die deur te kry. Hoe lank het dit geneem? Doen dit weer sonder die serp.

Sommige dinge waarna ons kyk of waaroor ons dink, is soos 'n serp oor ons oë. Dit maak dit baie moeiliker om te sien waarheen ons gaan.

Hoe kan ons gesonde geestelike 'oë' hê?

**Gesels met God:** Bid dat God jou sal help om gesonde oë te hê en dat julle as gesin na dinge sal kyk wat lig in julle lewe sal bring, eerder as duisternis.



## Plakkie aflos

Werk in pare. Een persoon sal die stapper wees, die ander een sal die plakkies beweeg. Die stapper loop stadig deur die kamer terwyl die ander persoon die twee plakkies beweeg sodat die stapper altyd op 'n plakkie trap. Ruil rolle om.

Doen drie rondtes. In die laaste rondte kan die stapper hul oë toemaak. Wat gebeur?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>





## Gesondheidswenk

Eet gezond.

Vul jou kos kas en yskas met bestanddele wat vinnig is om voor te berei en maklik is om te kook.



## Spoed bal

Kry 'n bal. Almal hardloop rond en gooi die bal vir mekaar om te vang. Wanneer iemand die bal laat val, moet hulle ses hurksitte of drie burpees doen.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Rus en gesels saam.

Praat oor 'n tyd wat jy moes kies tussen twee opsies.

***Gaan dieper:*** *Wat beteken dit om heeltemal toegewy te wees aan een ding?*



## Bergklimmer maraton



Doen 100 bergklimmers. Rus slegs as dit nodig is.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Maak dit makliker:*** Verminder die aantal na 50.

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal na 125.



### Sy aan sy

Staan in 'n ry langs mekaar. Gebruik 'n lap of kous om enkels aan mekaar vas te maak met die persone aan weerskante van jou. (Diegene aan die kant se buite voet sal los wees.) Stel 'n tydhouer.

Begin deur 10 hurksitte op dieselfde tyd te voltooi, werk dan saam as 'n span om so vinnig as moontlik deur die kamer of tuin na 'n wenstreep te beweeg. Julle moet sywaarts beweeg (nie vorentoe of agtertoe nie) en bly aanmekaar verbind. Stop die tydhouer wanneer die laaste persoon oor die eindstreep beweeg en die hele gesin saam nog 10 hurksitte voltooi het. Rus en herhaal.

Doen drie rondtes. Probeer om vinniger klaar te kry!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



## Wie ons dien

Lees Matteus 6:24.

Kies twee mense om 'meesters' te wees en vra hulle albei om opdragte op dieselfde tyd te gee. Wat gebeur?

Jesus maak dit duidelik dat jy nie aan God toegewy kan wees as jy toegewy is aan geld en die dinge wat geld kan koop nie.

Hoekom is dit onmoontlik om God en geld te dien? Wie dien jy vandag?

**Gesels met God:** Vra God se vergifnis vir die tye wat jy nie aan Hom toegewy is nie. As Jesus Christus jou Here is, bid dat jy Hom alleen sal dien en verheerlik.



## 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/VOSEtmEtljw>

### **Oordink:**

*Hoe het jy gevoel toe jy die regte opsie gekies het?*



## Wenk vir ouers

Luister na jou kinders  
wanneer hulle deel hoe  
hulle voel. Hulle sal na jou  
kyk vir ondersteuning en  
gerusstelling. Aanvaar hoe  
hulle voel en gee hulle  
 vertroosting.

# 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](#)

Kry meer ouerskap wenke by

[#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



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)