

Groei in wysheid — Week 11



*family.fitness.faith.fun*



**Kies die regte pad**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
7:13-14

Dit is jou keuse

Kies die  
maklike  
manier.

Kies die  
moeilike pad



Opwarming

Spieël  
opwarming

Volg die leier

Rommelwerf  
hond



Beweeg

Maat "lunge"

Stadige diep  
"lunge"

"Lunge" met  
gewigte



Uitdaging

Vermeerder  
die aantal  
sekondes

Ja en nee!

Hindernisbaan



Ontdek

Lees die verse  
en maak 'n  
hindernisbaan

Lees die verse  
weer en teken  
die toneel

Lees die verse  
weer en  
verbeel jou



Speel

Loop op die  
streep

Groep  
storievertelling

Hou die bal  
aan die  
beweeg

# 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.



## 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.

Wat is 'n paar van die keuses wat jy reeds vandag gemaak het?

***Gaan dieper:*** *Wat is die belangrikste invloed op die keuses wat jy elke dag maak?*



## 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/SYLI-rMJ8cg>

***Werk harder: Doen ses rondtes.***



## Vermeerder die aantal sekondes

Kry 'n horlosie en voer die volgende bewegings vir die gegewe tyd uit:

- 10 sekondes — plank
- 20 sekondes — hardloop op die plek met hoë knieë
- 30 sekondes — hurksitte
- 40 sekondes — beer kruip rondom die kamer
- 50 sekondes — opsitte
- 60 sekondes — rus

Doen drie rondtes. Deel 'n paar dinge waarvoor jy dankbaar is gedurende rustyd.

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



## Dit is jou keuse

Lees **Matteus 7:13-14** 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 hierdie klomp mense op die berg vertel hoe om volgens God se wil te lewe. Dit is lewensveranderend. Nou, kom Hy aan die einde van Sy boodskap en Hy nooi hulle uit om die pad te kies wat hulle na hierdie lewenswyse sal lei.

### Skrifgedeelte — Matteus 7:13-14

“Gaan deur die nou poort in. Die poort wat na die verderf lei, is wyd en die pad daarheen breed, en dié wat daardeur ingaan, is baie. Maar die poort wat na die



lewe lei, is nou en die pad daarheen smal, en dié wat dit kry, is min.”

Plaas voorwerpe of meubels as hindernisse in die kamer of erf. Elke persoon moet op hul eie manier na die ander kant van die kamer toe gaan.

Hoekom het elke persoon gekies om te gaan soos hulle het?

Dink oor die idee dat God ons ‘vrye wil’ gegee het om keuses te maak.

**Gesels met God:** Dank God vir die ‘vrye wil’ wat ons het om keuses te maak en vra vir Sy wysheid om dit te maak. Elke persoon kan ‘n keuse noem wat hulle in die gesig staar vir die ander om oor te bid.



## Loop op die streep

Maak 'n paar strepe op die vloer (reguit, skuins, of geboë). Gebruik klere, kleefband, kryt of lint. Elke persoon moet op 'n ander manier op die streep beweeg terwyl die ander volg (spring, agteruit, ensovoorts). Skakel die musiek aan en maak beurte om verskillende uitdagings te stel.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



## Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

## 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>

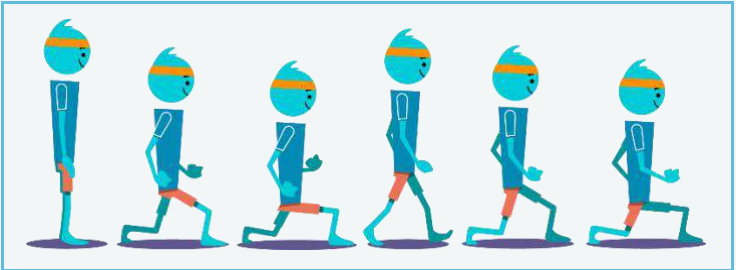
Rus en gesels saam.

Vertel vir mekaar van 'n paar dinge wat jy 'maklik' vind om te doen.

***Gaan dieper:*** Vertel van 'n keer toe die “maklike manier” nie die beste keuse was nie.



## Stadige diep “lunes”



Oefen die stadige “lunes”. Fokus op tempo.

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/SYLI-rMJ8cg>

***Maak dit makliker:*** Doen ‘lunes’ vir 30 sekondes. Rus en herhaal.

***Werk harder:*** Doen die ‘lunes’ stadiger en toon beheer. Doen dit vir 60 sekondes. Rus en herhaal.



## Ja en nee!

Kies 'n leier en sit musiek aan. Dans of doen 'n beweging totdat die leier 'ja' of 'nee' sê. Wanneer die leier 'ja' sê, doen almal 'n hurksit. Dans dan weer. Wanneer die leier 'nee' sê, doen almal 'n burpee. Hou aan dans totdat die leier praat.

Maak beurte om die leier te wees.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9lc-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ)



## Kies die maklike manier.

Lees Matteus 7:13-14.

Lees weer die tweede deel van vers 13.

Werk saam om vinnig 'n prentjie te teken van die toneel - die breë pad en baie mense. Bespreek hoekom al hierdie mense hierdie spesifieke pad gekies het.

Deel oor tye wanneer jy 'saam met die skare gegaan het' omdat dit makliker was as om te kies om iets anders te doen.

**Gesels met God:** Bid vir enige gesinslede wat dalk sukkel om goeie keuses te maak vanweë die druk van diegene rondom hulle om die 'skare te volg'.



## Groep storievertelling

Sit in 'n sirkel. Een persoon begin om 'n storie te vertel. Na een of twee sinne gee hulle oor aan die volgende persoon deur te sê “en dan...”. Die volgende persoon vertel die storie verder. Hou so aan met elke persoon in die sirkel.

**Variasie:** Die leier kan enige woorde uitroep wat in die storie ingesluit moet word om dit prettig te maak.





## Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap. Kinders van verskillende ouderdomme en volwassenes benodig verskillende aantal ure slaap per nag. Leer wat jy nodig het!



## 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 wissel dan plekke, sodat almal 'n kans kry om te spring.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

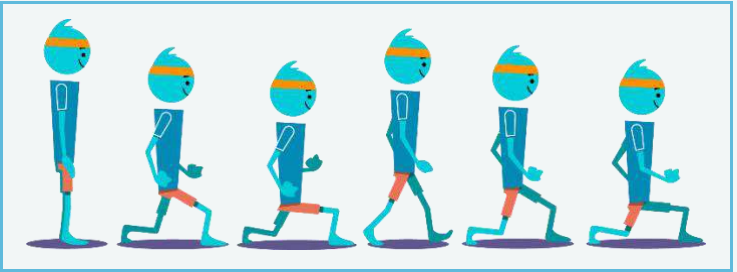
Rus en gesels saam.

Deel met mekaar 'n paar dinge wat jy 'moeilik' vind om te doen.

***Gaan dieper:*** Vertel van 'n keer toe die 'moeilike manier' die beste keuse was.



## “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:*** Kies ligter gewigte.



## 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>



## Kies die moeilike pad

Lees Matteus 7:13-14.

Lees weer vers 14. Kyk na gister se tekening van die mense op die breë pad. Maak nou jou oë toe en verbeel jou dat Jesus by die ingang van 'n smal pad staan en vir mense wink om saam met Hom te kom. Dink jou in dat jy kies om Hom te volg. Jesus wil hê ons moet 'lewe' kies en Hy belowe om die hele pad by ons te wees.

Wat is van die goeie dinge om Jesus se pad te volg?

**Gesels met God:** Dank God vir die lewe wat Hy ons deur Jesus bied. Maak beurte om mense in julle familie of ander wat julle ken, se name te noem met hierdie of soortgelyke woorde: 'Here, help (Naam) om te kies om Jesus te volg.'



## Hou die bal aan die beweeg

Die uitdaging is om 'n klein bal van die een kant van die kamer of erf na die ander te beweeg sonder om dit aan te raak. Julle sal moet saamwerk om dit reg te kry.

Elke persoon hou 'n stuk gevoude karton of 'n stewige tydskrif vas vir die bal om op te beweeg. Staan in 'n ry en oorvleuel julle tydskrifte sodat die bal op dit kan rol. Begin die bal rol. Wanneer die bal oor jou tydskrif gerol het, hardloop na die voorkant van die ry om gereed te wees om die bal weer te ontvang. Hou die bal heeldyd aan die beweeg op die tydskrifte. Hê pret terwyl julle dit probeer doen.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

**Besin:** Wat het julle gehelp om dit reg te kry?



## Wenk vir ouers

Moenie net vir julle kinders  
sê wat om te doen nie.  
Raak goed om vrae aan  
julle kinders te vra om hulle  
te help om keuses te  
oorweeg en oordeelkundig  
te kies.

# 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](#)

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)