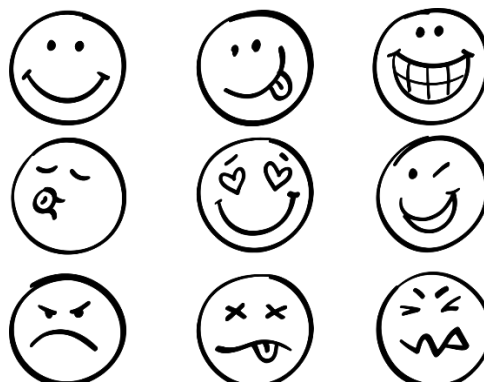


Gekke gezichten

Doel	Je gezicht voelen en ontspannen
Doelgroep	Groep 1 t/m 8
Intro	In je gezicht kan spanning ontstaan. Je kunt dat vaak zien aan je kaken, je wangen en je wenkbrauwen. Als er spanning op je gezicht staat, staat je gezicht strak. Wanneer je gekke gezichten maakt en je gezicht lekker los kneed dan komt alles los.
Oefening	Je start met het maken van verschillende gezichten. Maar maak van alle gezichten een superversie. Dus kijk super blij, kijk super verdrietig, super boos, super verbaasd en super bang. Neem de tijd voor ieder gezicht. Voel wat gebeurt met je gezicht. Voel wat er gebeurt met je adem. Je kan eventueel met je vingers en je handen je gezicht masseren. Maak een verbaasd gezicht en laat je kaken daarbij naar beneden vallen. Voel hoe je kaken daarbij ontspannen.
Tijd	Ca.15 minuten





CPS

Onderwijsontwikkeling en advies

Oracy

