





Naam student:	Maud Martens	Leergroep	3OLOB2
Naam mentor:	Mevr. Jana Vanroose	Klas	5-6
School:	GILKO, Kloosterstraat 19, 9820 Merelbeke		

FICHE TUSSENDOORTJE

Focus op	<input type="checkbox"/> Beeld <input type="checkbox"/> Muzisch taalgebruik <input type="checkbox"/> Muziek <input type="checkbox"/> Drama <input type="checkbox"/> Vertellen <input type="checkbox"/> Voorlezen	<input type="checkbox"/> Bewegingsexpressie <input checked="" type="checkbox"/> Beweging <input type="checkbox"/> Talensensibilisering <input type="checkbox"/> Taalinitiatie <input type="checkbox"/>
Doelen activiteit	<input type="checkbox"/> Concentratie <input checked="" type="checkbox"/> Andere: Ontspanning	<input type="checkbox"/> Sfeer
Bronnen	/	

Naam tussendoortje: Ontspanningsoefening (ademhalings-, nek- en schouderoefeningen)	
 10'	
	

Organisatie:

De leerlingen staan/zitten zo dat ze wat bewegings- en ademruimte hebben voor zichzelf.

Instructie:

- Haal diep adem en ontspan je buik. Adem in via je neus en laat je buik vooruitkomen.
- Duw je hoofd zijdelings van kant naar kant. We doen dit langzaam, anders kan je jezelf pijn doen.
- Leg je vingers in je nek en masseer je nek kort.
- Ontspan nu je schouders en draai je schouders naar voor en naar achter.
- Herhaal.