



15 minuten



individueel



groep

OUD

### Doel

In deze muziekactiviteit ga je in een liedje zingen wat je allemaal zelf nog kunt, bijvoorbeeld zwaaien of dansen.

### Dit heb je nodig

- Je stem.
- Een liedje of een filmpje waarbij je mee kunt zingen.

### Zo doe je het

- Ga staan of zitten in een kring.
- Kies een liedje uit wat je wilt zingen;  
onder het kopje muziek vind je het liedje – ‘Ik heb een arm’  
onder het kopje filmpjes vind je het filmpje – ‘Dansen’
- Zing het liedje en doe daarbij de handeling wat je zingt, zwaaien of dansen
- Herhaal het liedje een paar keer.

### Tips

- Wanneer je ouder wordt is in beweging blijven belangrijk. Bewegen en beleven geeft je informatie vanuit je lichaam bij een positieve ervaring wordt je zelfbeeld versterkt.
- Wanneer je een ander liedje wilt, kies dan bij muziek b.v. het liedje ‘Klap klap klap in het handen’.
- Wanneer je een ander filmpje wilt, kies dan bij filmpjes het liedje ‘Stampen’.