

Les 4 – Reactie-inhibitie

Thema:

Muzikaal: Kort & lang, hoog & laag

Executieve functie: Reactie-inhibitie

Duur:

45 minuten

Lesdoelen:

Lesdoelen executieve functie reactie-inhibitie

- De leerlingen weten wat impulsiviteit betekent.
- De leerling kennen tips & tricks op met impulsiviteit om te gaan.

Muzikale lesdoelen:

- De leerlingen herkennen het verschil tussen hoog en laag.
- De leerlingen herkennen het verschil tussen kort en lang.

Executieve functies die worden aangesproken in de werkvormen:

- Reactie-inhibitie
- Emotieregulatie
- Werkgeheugen
- Doelgericht gedrag
- Metacognitie

Praktische informatie:

De les wordt gegeven met behulp een LessonUp (LU). De leerlingen loggen hier allemaal op in met hun Chromebook (Cb). In

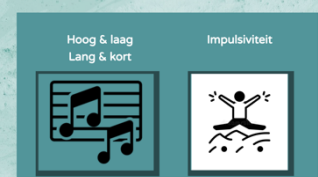
Uitleg:

In de les gaan de leerlingen aan de slag met impulsiviteit. Eerst wordt er een gedeeld begrip gecreëerd over impulsiviteit. Vervolgens gaan leerlingen in oefenen over het verschil tussen kort & lang en tussen hoog & laag oefenen met het beheersen van impulsiviteit.

Stappen:

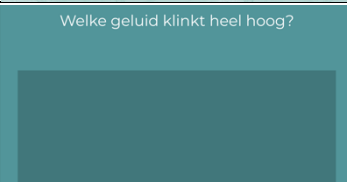
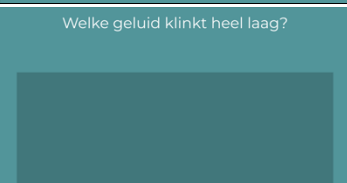
Stap 1: Opstarten LessonUp & bespreken van lesdoelen

De leerlingen komen het lokaal binnen en starten de LU op.



De doelen van de les worden klassikaal besproken.



Stap 2: Gedeeld begrip over impulsiviteit creëren De leerlingen geven in een woord web aan waar zij blij van worden.	
De leerlingen geven een omschrijving van situaties wanneer ze wel eens impulsief zijn.	
De leerlingen beschrijven welke negatieve gevolgen impulsiviteit kan hebben in een woordweb.	
De leerlingen beschrijven welke positieve gevolgen impulsiviteit kan hebben.	
Stap 3: Introductie op de begrippen hoog & laag en kort & lang	
De leerlingen beschrijven een geluid dat heel hoog klinkt.	
De leerlingen beschrijven een geluid dat heel laag klinkt.	
De leerlingen geven een beschrijving van een geluid dat heel kort klinkt.	
De leerlingen geven een beschrijving van een geluid dat heel lang klinkt.	

Er wordt voorkennis opgehaald over de notatie van korte en lange noten.	Hoe kan je zien of een noot lang of kort duurt? A Aan hoe de noot eruit ziet B Aan de g-sleutel aan het begin van de balk C Aan waar de noot op de notenbalk staat D Aan de kleur van de noot
Er wordt voorkennis opgehaald over de notatie van hoge en lage noten.	Hoe kan je zien of een noot hoog of laag is? A Aan hoe de noot eruit ziet B Aan de g-sleutel aan het begin van de balk C Aan waar de noot op de notenbalk staat D Aan de kleur van de noot
Stap 4: Oefenen met het beheersen van impulsiviteit	Kort en lang Hoog en laag
De leerlingen krijgen een geluidsfragment met twee geluiden te horen. Op de grond liggen kaartjes (drie verschillende). Als het geluid klaar is, start de timer. Pas als de timer af gaat mogen de leerlingen door het lokaal lopen en het kaartje pakken dat bij het geluidsfragment hoort.	Kort & lang - Oefening: - Maak 2 of 3 talen. - Alle krijgen een geluidsfragment met twee geluiden te horen. - Als het fragment klaar is start er een timer. - Als de timer af gaat hoort je naar de tafel en pak je het bijpassende kaartje van de grond. - De terug naar je plek en houd het kaartje in de lucht.
De leerlingen krijgen een geluidsfragment met twee geluiden te horen. Op de grond liggen kaartjes (drie verschillende). Als het geluid klaar is, start de timer. Pas als de timer af gaat mogen de leerlingen door het lokaal lopen en het kaartje pakken dat bij het geluidsfragment hoort	Hoog & laag - Oefening: - Maak 2 of 3 talen. - Alle krijgen een geluidsfragment met twee geluiden te horen. - Als het fragment klaar is start er een timer. - Als de timer af gaat hoort je naar de tafel en pak je het bijpassende kaartje van de grond. - De terug naar je plek en houd het kaartje in de lucht.
Stap 5: In groepjes oefenen met impulsbeheersing De leerlingen gaan in twee- of drietallen achter een keyboard zitten. De groepjes maken een keuze of dat ze gaan oefenen met kort & lang of met hoog & lang. Eén iemand van het groepje speelt drie tonen. Pas als diegene hardop tot vijf heeft geteld, mogen de andere leerlingen pas aangeven in welke volgorde de kaartjes moeten.	Oefenen in tweetallen - Maak 2 of 3 talen. - Pak een keyboard. - Kies of je "hoog & laag" of "lang & kort" wilt oefenen. - Eén iemand speelt drie tonen en telt daarna hardop tot 5. - Dan legt de ander de kaartjes in de goede volgorde. EXTRA UITDAGING: Speel 4 tonen achter elkaar of misschien wel 5!
Stap 6: Reflectie en evaluatie De leerlingen gevan aan hoe ze het zelf vonden gaan met het beheersen van hun impulsiviteit.	Hoe ging het deze les met het beheersen van je impulsiviteit? Heel goed, ik vond het makkelijker dan gedacht. Goed, maar ik vond het moeilijker dan ik dacht. Niet zo goed, terwijl ik dacht dat het wel zou lukken. Niet zo goed, maar dat had ik veel verwacht.
De leerlingen beschrijven tips voor elkaar op over wat kan helpen om te zorgen dat je eerst denkt en dan pas in de actie gaat.	Wat kan helpen om te zorgen dat je eerst denkt en dan pas doet?