Instructies bij les 8:

In les 8 zitten verschillende concentratieoefeningen

Maar we beginnen natuurlijk met wat herhaling van drie oefeningen van de vorige les:

- Dia 2, 3 en 4 zijn herhaling
- Dia 5: Klik eerst het filmpje rechtsonder aan en vergroot het.
  Dan begint de flitsoefening: er wordt ingetikt, dan verschijnt er een symbool. De eerste twee tellen ogen de kinderen kijken (niets zeggen!) en op de derde en vierde tel doen en zeggen ze het symbool. Het aanwijsstokje geeft het tempo aan. Daarna verschijnt er steeds een symbool: twee tellen om te kijken en te denken, dan twee tellen om het uit te voeren.
- Dia 6: Hersenweetje: deze week wordt de link tussen gezonde voeding en de hersenen gelegd. Als je wilt dat de hersenen gezonde voeding krijgen dan moet je zelf ook gezond eten.
- Dia 7: hier wordt de volgende oefening uitgelegd.
- Dia 8: de Freeze-oefening. Het is een oefening met alleen TOEM en BICK. Maar best lastig omdat er geen rusten in zitten. Het is goed om de oefening eerst zonder freeze te oefenen, zodat ze er een beetje inkomen. Als je kiest voor de optie met freeze dan moeten de kinderen zich concentreren op de juiste bewegingen ***en*** goed luisteren of er 'FREEZE' geroepen wordt. Stimuleer ze om dan op 1 been te blijven staan (8 tellen). Na de 8 tellen stilstaan gaat de oefening verder op de plaats waar hij stopte.
- Dia 9: hier worden weer vijf symbolen gecombineerd in een ander schema. Het is interessant om te zien dat sommige kinderen (ook volwassenen) de voorkeur geven aan het oefenen met dit schema of juist liever met gewone regels (zoals de volgende dia).
- Dia 10: dit is dezelfde oefening als dia 9. Hij ziet er alleen anders uit. Benoem dit en kijk of de kinderen herkennen dat het eigenlijk dezelfde oefening is. Deze oefening is een voorbereiding op de volgende oefening.
- Dia 11: in de opbouw van deze oefening zit een patroon. Laat ze er eerst eens naar kijken. Als ze de logica van het patroon zien, is het gemakkelijker om de oefening te onthouden. De onderste twee regels zijn het lastigst. Daarom zijn die op de vorige dia apart geoefend. Herkennen ze de melodie?
- Dia 12: Ook dit is een aandachts- of concentratie oefening. Achter iedere regel staat 4x. De kinderen moeten dus in de gaten houden dat ze iedere regel vier keer doen. Ze kunnen het ook aan de muziek horen want die verandert na acht maten van thema. Kijk eens of er kinderen zijn die dat horen.

***Extra uitdaging:*** Als deze oefening heel goed gaat zou je er nog een uitdaging bij kunnen nemen: deel de groep in tweeën, laat de ene groep op regel A beginnen, de andere groep begint tegelijkertijd op regel C. Ze schuiven beiden na vier herhalingen door naar de volgende regel. Dit vraagt nog meer focus omdat ze zich niet mogen laten afleiden door de andere groep die iets heel anders doet en zegt. Als dit goed gaat kun je de groep zelfs in vier groepen verdelen en iedere groep op een andere regel laten beginnen.