



Oppituntien tauottaminen - aivojumppa

Liikkuva yläkOulu -hanke

Huhtikuu 2023



Sormi & peukku

- Nosta oikean käden peukalo ja vasemman käden etusormi ylös
- Vaihtelee nostettavaa sormeja samanaikaisesti siten, että
 - Oikean käden peukalo laskee ja etusormi nousee samalla kun vasemman käden etusormi laskee ja peukalo nousee
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia.



Lähde: <https://youtu.be/wljilglTaBc>

Pyssy & jänis

- Nosta oikean käden etu- ja keskisormi ylös (jänis) ja vasemmasta kädestä peukalo sekä etusormi (pyssy)
- Liikuta käsiä sivulta sivulle siten, että pyssy jahtaa jänistä
- Vaihtelee nostettavia sormia aina kun sivuttaisliike vaihtuu oikealta vasemmalle tai vasemmalta oikealle
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia



Peukku & bueno

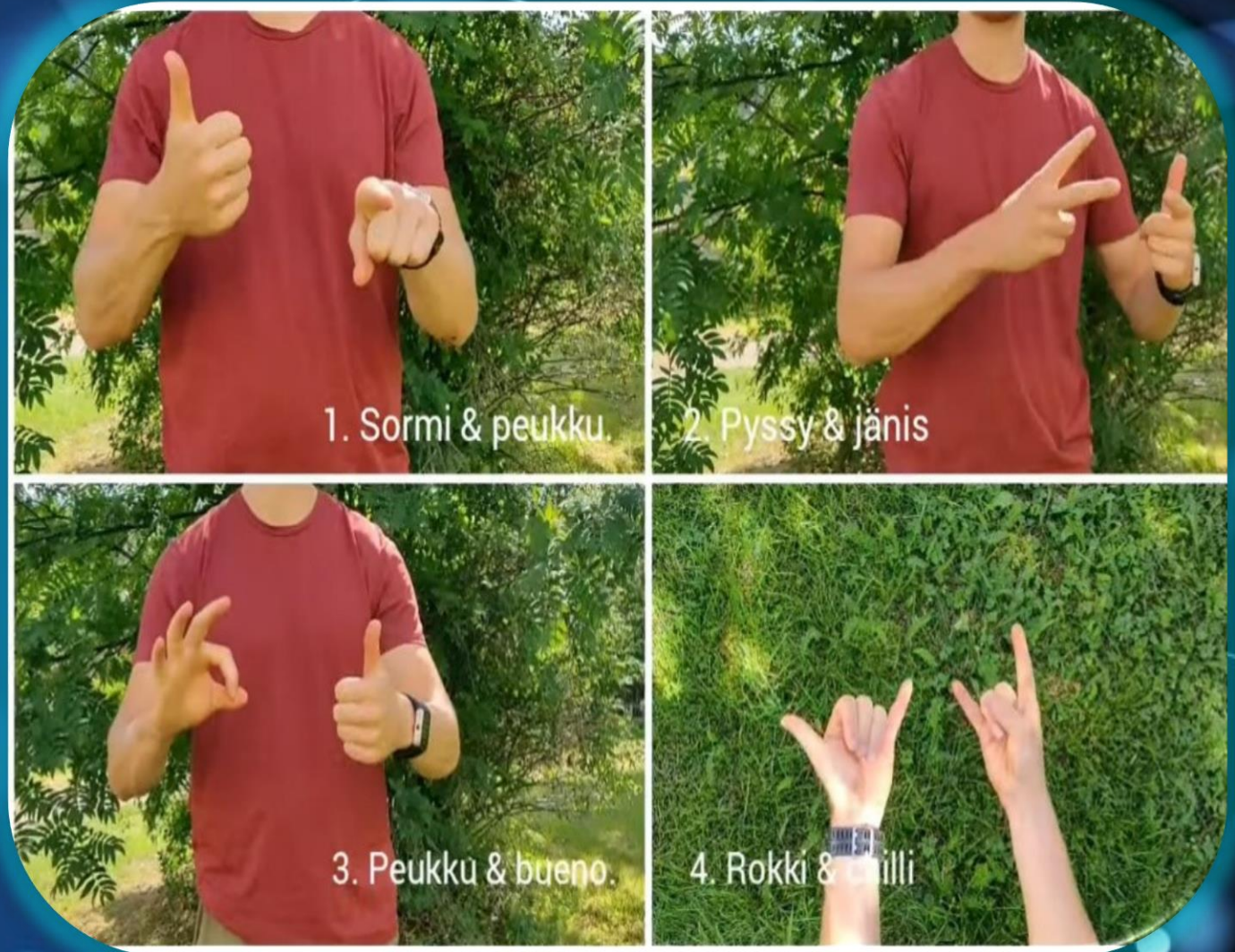
- Tee oikealla kädelläsi bueno-merkki muodostamalla ympyrä etusormen ja peukalon avulla. Nosta samalla vasemmasta kädestäsi vain peukalo ylös
- Vaihtele käden tekemää merkkiä yhtäaikaaisesti siten, että oikea käsi vaihtaa buenon peukuksi ja vasen käsi peukun buenoksi.
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia.



Lähde: <https://youtu.be/wljilglTaBc>

Rokki & chilli

- Nosta oikean kätesi etusormi ja pikkurilli ylös (rokki) samalla kun vasemmasta kädestä nousee peukalo ja pikkurilli (chilli)
- Vaihtelee käden tekemää merkkiä yhtäaikaaisesti siten, että oikea käsi vaihtaa rokin chilliksi ja vasen käsi chillin rokiaksi
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia halutessasi.



Lähde: <https://youtu.be/wljilgITaBc>

Taputa päätä ja hiero vatsaa

- Taputa vasemmalla kädellä päätäsi samalla kun oikea kätesi hieroo vatsaasi pyörittämällä ympyrää vatsan päällä
- Vaihda käsien tekemää liikettä samanaikaisesti
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia

Lähde: <https://youtu.be/MDCmuRfco6M>



Taputa rintaa ja silitä kylkeä

- Taputa oikealla kädellä rintaasi samalla kun vasen käsi hieroo kylkeäsi ylös-alas suuntautuvalla liikkeellä
- Vaihda käsien tekemää liikettä samanaikaisesti
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia.

Lähde: <https://youtu.be/MDCmuRfco6M>



Piirrä kasia ja ympyrää

- Piirrä oikealla kädelläsi “kasia” ilmaan samalla kun vasen kätesi piirtää ympyrää
- Yritä myös päinvastoin, eli vasen piirtää “kasia” ja oikeaa ympyrää

Lähde: <https://youtu.be/MDCmuRfco6M>



Ja kertauksena samat edellä olleet aivojumpat videona



Lähde: <https://youtu.be/MDCmuRfco6M>

Nenä ja korva

- Nouse ylös tuolistasi
- Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi (pidä käsi lähellä vartaloa)
- Kosketa vasemmalla kädellä nenääsi
- Vaihda käsien paikkaa
 - Tee niin nopeasti kuin pystyt

Lähde: <https://www.youtube.com/watch?v=FTs8Q7qDg3E>

Nouse ylös.
Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi.
Pidä oikea kätesi lähellä vartaloa.



Sormien pyöritys

- Nouse ylös tuolistasi
- Ojenna kädet eteen ja risti sormesi
- Peukalot osoittavat toisiaan. Piirrä oikean käden peukalolla golf-pallon kokoista ympyrää
- Ala samalla piirtää vasemmalla peukalollasi ympyrää vastakkaiseen suuntaan
- Yritä aloittaa ja lopettaa molemmilla peukaloilla samaan aikaan
- Voit kokeilla liikuttaa toista peukaloa hitaammin ja toista nopeammin

Lähde: <https://www.youtube.com/watch?v=iCOa4P1qhS4>

Nouse ylös, ojenna kädet eteen ja risti sormesi.



Värijumppa

- Nouse ylös tuolistasi
- Noudata videon ohjeita
 - Puhu ääneen hiljaisella äänellä ja keskity omaan toimintaasi
 - Älä huuda, annan kaikkien toimia
 - Toiminta alkaa 45 sekunnin kohdalla, videon alussa hieman teoriaa
- Lähde:
https://www.youtube.com/watch?v=DWi9c9neJ3U&list=RDQMe99CnSI9xVg&start_radio=1

Name the **colour** of these blocks

