



**PUSTAN JA PAMPAN
MUSAPALLOILU PÄIVÄKODISSA
JA ALKUOPETUKSESSA**



Pustan ja Pampan musapalloilu saa lapset liikkeelle!

Liikuntasuosittelujen mukaan lasten tulisi saada vähintään kaksi tuntia reipasta, osittain hengästyttävää liikuntaa päivittäin.

Suomen Palloliitto tukee varhaiskasvatuksen ja alkuopetuksen liikuttajia Pustan ja Pampan liikunnallisen satuseikkailun ja nyt käsissäsi olevan musapalloilutunnin avulla. Musapalloilutunti tukee keuhonhallintaa, jalkojen motoriikkaa ja rytmiikan kehittymistä. Oppimisen kannalta on tärkeää toistaa tuntia riittävän usein. Yksi tavoite on saada aikaiseksi hengästyttävää liikumista. Tunnin voikin ohjata vauhtia sopivasti vaihdellen ja lapsia tsemptäen. Musapalloilutunti sopii noin 4-vuotiaasta alkaen.

Musiikin välittömät vaikutukset aivotoimintaan oppimistilanteissa perustuvat musiikin tuomaan tunnelmaan ja tahdistumiseen. Tunnelmalla on suuri merkitys sitä kautta, että oppijan mieliala oppimistilanteessa voi aikaansaada ns. virtausilmiön (flow) syntyminen.

Konsepti on kehitelty lastentarhanopettajan/FC Kontun junioripäällikön Sanna Varan johdolla.

Muut henkilöt työryhmässä:

Ville Enrold, FCFJ junioripäällikkö, entinen lastentarhanopettaja
Ari Laiho, JyPK valmennuspäällikkö, entinen lastentarhanopettaja
Minttu Paavola, Suomen Palloliitto seuratoiminnan asiantuntija
Marko Viitanen, Suomen Palloliitto, nuorisopäällikkö

Toivomme teille paljon iloisia, aktiivisia ja hikisiä liikuntahetkiä lasten kanssa!

P.S. Tutustuttehan myös aiemmin julkaistuun Pustan ja Pampan, noin 5-6 -vuotiaalle suunniteltuun satuliikuntaseikkailuun.

Musapalloilun kokonaisuuteen kuuluu:

- valmiiksi laaditut liikuntatehtävät
- musiikkina monille tuttu Nuoren Suomen Vauhtivarpaat
- käytännönläheinen koulutus ohjaajille

Tarvittavat välineet tunnille:

- cd-soitin ja Vauhtivarpaat cd-levy
- pallo jokaiselle lapselle (suositus pehmofutis tai normaali jalkapallo)
- (muotolaattoja: ympyrä, kolmio, tms.)



Tunnin eteneminen, ohjeet ohjaajalle eri osioihin:

Musiikki: Nuoren Suomen Vauhtivarpaat

Koulumatka (kappale 9)

Pusta ja Pampa aloittavat musiikkimatkinsa autoa ajaen. He ajavat välillä moottoritiellä, jossa mennään tosi kovaa. Kun he saapuvat kaupunkiin sitten peruutellaan autoa parkkiin, mutta sopivaa paikkaa ei löydy, joten palataan taas moottoritielle ja matka jatkuu etuperin juosten. Pallo on ratti.

Kappale alkaa nopealla musiikilla, jolloin juostaan etuperin. Kun tulee hidas musiikki, silloin juostaan takaperin.

Kaivostanssiaiset (kappale 24)

Pusta ja Pampa saapuvat perille musiikkimaahan. Nyt pallo laitetaan maahan. Kappaleen ajan palloa kuljetetaan jaloin pienen pienillä kosketuksilla. Kun musiikki loppuu, aikuinen sanoo jonkun kehon osan, jonka lapsi laittaa pallon päälle. Kun musiikki jatkuu, jatketaan pallon kuljettamista.

Tässä kappaleessa aikuisen pitää pysäyttää musiikki.

Tasamaan Tane (kappale 8)

Pusta ja Pampa jatkavat pallon kuljettamista jaloin. Kun musiikissa tulee tauko, tulee tauon aikana ehtiä nostaa jalka pallon päälle. Eli kun on tauko, on myös liike seis.

Kappaleessa on tauot valmiina, joten aikuinen voi olla mukana antamassa mallia.



Nopea-Hidas (kappale 18)

Edellinen kappale loppuu siihen, kun jalka on pallon päällä. Nyt jatkamme siitä. ”Kokeile pysytkö pystyssä, jos pumppaat jalkaa pallon päällä ilmaan ja takaisin pallon päälle? Miten onnistuu toisella jalalla?” Seuraavaksi vaihdetaan jalkaa vuorotellen pallon päällä. Ensin astuen ja jos se sujuu hyvin, niin sitten sama hypäten.

Sitten laitetaan musiikki päälle. Nopean osuuden aikana kuljetetaan palloa jaloin etuperin. Kun musiikki vaihtuu hitaaksi, niin sitten aletaan askeltamaan pallon päällä joko astuen tai hypäten. Kun musiikki vaihtuu nopeaksi, kuljetetaan palloa jaloin etuperin.

Piirakoita ja pullaa (kappale 19)

Laitetaan pallo jalkojen väliin, siten että sisäsyrjät osuvat palloon. Näin kaikki tuntevat ja oppivat mikä on sisäsyrjä. Sen jälkeen kokeillaan kävellä niin, että joka askeleella sisäsyrjät koskettavat vuorotellen palloon (= leivotaan Pustalle ja Pampalle).

Tämän jälkeen pysäytetään pallot lattialle riittävän etäälle toisistaan.

Korkealla musiikilla lähdetään hyppimään pallon yli, matalalla musiikilla leivotaan pallo uuteen paikkaan. Musiikin vaihtuessa korkeaksi pysäytetään pallo ja lähdetään taas hyppimään pallon yli.

Kappale on sen verran lyhyt, että on hyvä soittaa kappale kahteen kertaan.

Kahvipavun tuoksu (kappale 14)

Jokainen lapsi saa tehdä kappaleen ajan omia temppuja pallon kanssa ja keksiä satumaisia temppuja Pustan ja Pampan tyyliin. Ohjaaja voi antaa osalle lapsista hieman vinkkejä tai kannustaa heitä ottamaan oppia muilta.

Hyppiminen (kappale 10)

Jokaiselle lapselle jaetaan muotolaatta tai muu vastaava, jonka päälle käydään seisomaan.

Hypätään merkin eteen, merkille, merkin taakse ja merkille.

Sen jälkeen hypätään merkin viereen, merkille, merkin toiselle puolelle ja merkille.

Tämän jälkeen hypitään kyykystä isoja hyppyjä ylös ja tullaan takaisin alas merkille.

Seuraavaksi hypitään nopeita pieniä hyppyjä yhdellä jalalla merkin päällä pysyen. Vaihdetaan jalkaa

Tämän jälkeen seisotaan merkillä. Hypätään niin että merkki jää jalkojen väliin (X), toisella hypyllä taas jalat merkille (I). Otetaan kädet mukaan. Hypätään X- ja I-hyppyjä.

Pustan ja Pampan hyppelymäärät:

- eteen-merkille-taakse-merkille hyppyjä 16 hyppyä
- sivulle-merkille-toiselle sivulle-merkille 16 hyppyä
- isoja hyppyjä alhaalta ylös 8
- pieniä hyppyjä yhdellä jalalla 15, toisella jalalla 15
- X- ja I -hyppyjä 32
- isoja hyppyjä 8
- pieniä yhden jalan hyppyjä 15 ja 15

Kulmikas ja pyöreä (kappale 13)

kahdeksikko, nolla ja ykkönen

Lapset seisovat jalat haaralla. Tehdään kahdeksikkoa viemällä pallo jalkojen välistä kiertäen toinen jalka, viedään pallo jalkojen välistä ja kierretään toinen jalka (kulmikas musiikki).

Musiikin vaihtuessa tehdään isoa nollaa vieden palloa sivulta lattian kautta toiselle puolelle ja yläkautta ympäri. Taas musiikin vaihtuessa kulmikkaaksi tehdään kahdeksikkoa.

Toisen kerran musiikin vaihtuessa pyöreäksi tehdään isoa ykköstä ylhäältä alas lattiaan saakka polvet suorina. Ylhäällä nouseaan varpaille ja nostetaan pallo korkealle pään yläpuolelle.



Pustan ja Pampan musapalloilun extrat ja haasteet

Duuri ja molli (kappale 22)

Duuri osiolla kuljetetaan palloa oikean jalan sisäsyryllä. Kun musiikki vaihtuu molli voittoiseksi, vaihdetaan kuljetus ulkosyrylle. Kun taas tulee duuri voittoinen musiikki, vaihdetaan kuljetus vasemman jalan sisäsyrylle ja molli osiolla vaihdetaan ulkosyrylle.

Kolmi- ja tasajakoinen (kappale 21)

Kolmijakoisella musiikilla tehdään oikealla jalalla ulkosyryjä-sisäsyryjä-tanssi ja tasajakoisella sama vasemmalla jalalla. Tehtävää tehdessä liikutaan eteenpäin.

Voimakas + hiljainen (kappale 20)

Voimakkaalla musiikilla lapset saavat potkia palloa seinään/maaliin/penkkiin ja hiljaisella musiikilla askelletaan niin, että jalkapöytä osuu pallon taakse varpaat maata koti osoittaen (joko paikalla tai liikkuen) ja musiikin vaihtuesa voimakkaaksi potkitaan palloa.

HUOM! Vaatii seinätilaa, penkkiä tms, johon voi turvallisesti potkia. Jokaiselle lapselle annetaan selkeä oma paikka.

Vinkki! Yksi hyvä tapa hyödyntää hernepusseja on harjoitella niiden pitämistä nilkan tai reiden päällä tai peräti kokeilla ”ponnauttelun” alkeita hernepussilla.

Juoksu - kävely (kappale 9)

Nopealla musiikilla viedään oikea jalka pallon yli ristiin (1) ja otetaan sen jälkeen kaksi askelta pallon takana (2,3). Sama tehdään vasemmalla jalalla: vasen jalka pallon yli ristiin (1), sitten kaksi askellusta pallon takana (2,3).

Hitaalla musiikilla viedään oikea jalka pallon edestä auki (1), kaksi askellusta pallon takana (2,3).

Sama vasemmalla jalalla.

Lisähaasteena:

Nopealla musiikilla: oikea jalka ristiin (1), askellus (2), oikea ulkosyryjä siirtää sivuun (3). Vasen jalka ristiin (1), askellus (2), vasen ulkosyryjä (3).

Hitaalla musiikilla: oikea jalka pallon edestä auki (1), vasen ulkosyryjä (2), askellus (3). Vasen edestä (1), oikea ulkosyryjä (2), askellus (3).

Tutkimustietoa varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisesta:

- Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan lasten tulisi saada kaksi tuntia reipasta, osittain hengästyttävää liikuntaa päivittäin. Tämä tavoite ei tutkimusten mukaan täyty, vaan jää pääosin alle tunnin.
- Motoristen taitojen harjoittaminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta. Liikunta synnyttää uusia hermosoluja aivojen osaan, joka on oppimisen keskus.
- Päiväkoti-ikäisten lasten osalta on tutkimusten tulosten perusteella keskeistä vahvistaa tyttöjen ja poikien liikkumiselle välttämättömiä motorisia perustaitoja tarjoamalla runsaasti monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Suositusten mukaan päiväkodeissa tarvitaan nykyistä enemmän suullista kannustusta ja innostavia ohjattuja liikunnallisia osioita.
- Musiikin välittömät vaikutukset aivotoimintaan oppimistilanteissa perustuvat musiikin tuomaan tunnelmaan ja tahdistumiseen. Tunnelmalla on suuri merkitys sitä kautta, että oppijan mieliala oppimistilanteessa voi aikaansaada ns. virtausilmiön (flow) syntymisen. Mikäli näin tapahtuu, oppiminen siirtyy uudelle tasolle ja tehostuu, oppimisnopeus kasvaa ja opittavan aineksen vaikeustasoa voidaan nostaa.

Lähteitä:

- Anne Soini, Tarja Kettunen, Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin, *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Arto Hautala, liikunfafysiologi, Vantaan Sanomat 9.2.2014, Jo päiväkotikiäiset liikkuvat liian vähän – kaksi tuntia ei täyty.
- Anne-Maria Paakkinen, *Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma*, Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos, Kevät 2012