

Eveliina Kesti

PESÄPALLOKERHO TOUHULA VÄINÖLÄN 4-5-VUOTIAILLE
LAPSILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma
2019

PESÄPALLOKERHO TOUHULA VÄINÖLÄN 4-5-VUOTIAILLE LAPSILLE

Kesti, Eveliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2019
Sivumäärä: 32
Liitteitä: 2

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikunta, pesäpallo

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Touhula Väinölän liikuntapäiväkodin 4-5-vuotialle lapsille kolmen toimintakerran pesäpallokerho. Aiheen valinta syntyi kokemuksesta, että pesäpallo oli suhteellisen vähän käytetty palloilulaji varhaiskasvatusympäristössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tuottaa päiväkodin kasvattajille käsikirja, joka sisältää valmiita materiaalia pesäpallon vetämiseen sekä tietoa lajista. Käsikirjan tarkoituksena oli saada kasvattajille lisää varmuutta sekä työkaluja pesäpallon vetämiseen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin varhaiskasvatusta yleisesti, valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa. Osuudessa käsiteltiin myös liikuntaa varhaiskasvatuksessa sekä perehdyttiin varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen eri kehitysvaiheisiin esimerkiksi fyysisen, psyykkisen ja motorisen kehityksen kannalta. Keskeisenä teoriaosuudessa nousi esiin pesäpallon säännöt, välineet ja sen soveltaminen varhaiskasvatusympäristöön.

Opinnäytetyössä kerrottiin pesäpallokerhon toimintakerroista ja arvioitiin niiden toteutumista. Lopussa käytiin läpi pesäpallokerhon prosessia kokonaisuutena sekä pohdittiin uusia kehittämisideoita tulevaisuutta ajatellen. Pesäpallokerho oli onnistunut ja sen jatkumista toivottiinkin päiväkodissa. Tämän ajatuksen taustalta nousi kehitysidea, että pesäpallokerhoa jatketaan palloilukerhona. Opinnäytetyön liitteenä oli käsikirja varhaiskasvattajille, joka sisälsi valmiit toimintakerrat, tietoa pesäpallosta sekä harrastusmahdollisuuksista Porin sekä lähialueiden suunnalta.

FINNISH BASEBALL CLUB FOR TOUHULA VÄINÖLÄS 4-5 YEARS OLD CHILDREN

Kesti, Eveliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

November 2019

Number of pages: 32

Appendices: 2

Keywords: early childhood education, physical education, finnish baseball

This thesis has been made in collaboration with Touhula Väinöläs daycare and its subject was to deliver finnish baseball club for 4-5 years old children. Subject was chosen for the experience that finnish baseball is used very little in daycares. Thesis produces also a guide for the educators to use in their jobs. Guide contains material for finnish baseball lessons and some basic information about the sport. The guides goal is to increase educators confidence and knowledge about finnish baseball.

Early childhood education, Finnish National Agency for Education core tasks and City of Pori varhaiskasvatussuunnitelma are processed shortly in the thesis. Theory part is also processed physical education in early childhood education. It contains also theory about childrens exercise and its development in physical, mental and motoric perspective. Essential in the theory part is the finnish baseballs game rules, equipments and its use in early childhood education.

In the thesis is also told about finnish baseball club's lessons and they were estimated. In the end finnish baseball club was processed and some discuss about it's development ideas. Finnish baseball club was successful and it was hoped that it would continue as sports club. There is appendice in the end which holds the guide to finnish baseball for the educators. It contains information about finnish baseball, ready-to-use lessons and some information for hobby opportunities in Pori or nearby municipalities.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VARHAISKASVATUS	6
2.1	Varhaiskasvatuksen määritelmä.....	6
2.2	Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	6
2.3	Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma	7
3	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	8
3.1	Liikunnan tavoitteet varhaiskasvatuksessa	8
3.2	Varhaiskasvatus ikäisten lasten liikuntasuositukset.....	9
3.3	Liikuntakasvatus	10
4	VARHAISKASVATUS IKÄISEN LAPSEN ERI KEHITYSVAIHEET JA LIKKUMINEN	11
4.1	Fyysinen kehitys	11
4.2	Motorinen kehitys ja aistitoiminat	11
4.3	Psyykinen kehitys	12
4.4	Kognitiivinen kehitys.....	14
5	PESÄPALLO	15
5.1	Pesäpallon perussäännöt	15
5.2	Pesäpallovälineet ja kenttä.....	16
5.3	Pesäpallo varhaiskasvatuksessa	16
6	OPINNÄYTETYÖN AIHEEN SYNTYMINEN.....	18
6.1	Ajatus pesäpallokerhosta ja käsikirjasta	18
6.2	Yhteistyökumppani ja ryhmän valinta	19
6.3	Tiedotus vanhemmille.....	19
7	PESÄPALLOKERHON TOIMINTAKERTOJEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	20
7.1	Toimintakertojen suunnittelu	20
7.2	Ensimmäinen toimintakerta	21
7.3	Toinen toimintakerta.....	23
7.4	Kolmas toimintakerta.....	24
8	PESÄPALLOKERHON TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	26
9	PALAUTE.....	27
10	KÄSIKIRJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	28
11	POHDINTA JA KEHITYSIDEAT	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Pesäpallo on Suomen kansallispeli ja erittäin hyödyllinen liikuntamuoto. Pesäpallo tulee tutuksi lapsille ja nuorille enimmäkseen koulujen liikuntatunneilla tai harrastamisen kautta. Alle kouluikäisten lasten parissa pesäpallokokeilut voivat olla harvassa. Myös kasvattajilla voi olla haasteita pesäpallon käyttämiseen vähäisen tiedon ja kokemuksen kautta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön avulla tarjotaan jokaiselle kasvattajalle mahdollisuutta sekä työvälinettä pesäpallon vetämiseen esimerkiksi päiväkotiympäristössä. Pesäpallo yhdistelee monipuolisesti tärkeitä ja keskeisimpiä perusmotorisia taitoja mukaansa tempaavana kokonaisuutena. Pesäpallo on joukkuelaji, joten samalla harjoitellaan aktiivisesti esimerkiksi vuorovaikutustaitoja.

Liikkuminen sekä fyysinen aktiivisuus on lapsille luontaista ja niitä tarvitaan päivittäin. Liikunta on tärkeää kaikissa elämänkaaren vaiheissa, mutta erityisesti lapsuudessa liikkuminen parantaa mahdollisuuksia esimerkiksi parantuneeseen elämänlaatuun, terveydentilaan ja toimintakykyyn. Liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa lisää motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Siksi onkin tärkeää tarjota lapsille paljon erilaisia sekä monipuolisia kokemuksia liikunnan parissa ja auttaa heitä löytämään liikunnan ilo. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38)

Opinnäytetyössä käsitellen yleisesti varhaiskasvatusta ja liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Työssä käydään läpi myös alle kouluikäisten lasten liikkumisen eri kehitysvaiheet esimerkiksi motorisen, psyykkisen ja fyysisen kehityksen kannalta. Keskeisenä opinnäytetyössä korostuu pesäpallo ja sen soveltaminen varhaiskasvatusympäristöön. Pesäpallon sääntöjen ja välineistön kertaaminen ovat tärkeitä asioita pesäpallokerhon kannalta. Opinnäytetyön lopussa käydään läpi pesäpallokerhon kokonaisuutta ja prosessia sekä pohditaan omaa oppimista.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan yhteiskunnallista palvelua, jonka tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, oppimista ja kehitystä yhdessä huoltajien kanssa. Sen tarkoituksena on tukea lapsen osallisuutta, toimijuutta sekä antaa kokemuksia yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14) Varhaiskasvatusta toteutetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa sekä avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 1§).

Varhaiskasvatuksessa painottuu suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 2§). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa edistää jokaisen lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia ikätason mukaisesti, edistää elinikäistä oppimista, toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa sekä tarjota turvallinen ja terveellinen ympäristö. On tärkeää huolehtia lapsen osallisuudesta ja yhteistyöstä huoltajien kanssa. (Varhaiskasvatuslaki 3§)

2.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Opetushallituksen määräämät varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittelevät ja yhdenvertaistavat koko maan varhaiskasvatustoimintaa. Tavoitteena on myös kehittää varhaiskasvatuksen laatua, sekä toteuttaa varhaiskasvatuslain mukaisia tavoitteita. (Varhaiskasvatuslaki 21§) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta muodostetaan myös paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat (Ahonen 2017, 14). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa pedagogiikka määritellään ammatillisesti suunniteltuun, monitieteiseen toimintaan lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Kasvatusta toteutetaan kasvattajien, ympäristön ja lasten yhteistyössä: kasvun, opetuksen ja hoidon muodostamana kokonaisuutena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on jaettu oppimisen alueet, jotka kuvaavat varhaiskasvatuksen tavoitteiden kannalta olennaiset sisällöt. Nämä alueet ovat kielten

rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni ja kasvan, liikun ja kehityn. Kuitenkin lasten omat mielenkiinnon kohteet ohjaavat toimintaa ja ovat keskeistä toiminnan suunnittelussa. Kasvattajien vastuulla on lasten osallisuuden varmistaminen ja toiminnan pedagoginen suunnittelu niin, että keskeiset sisällöt toteutuvat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40)

2.3 Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatii kunta, kuntayhtymä tai yksityinen palveluntuottaja valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti (Varhaiskasvatustalaki 22§). Porin kaupungin paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on tehty kaikille Porin kaupungin päiväkodeille, perhepäivähoidolle ja avoimelle varhaiskasvatustoiminnalle. Tämän lisäksi jokainen yksikkö on veloitettu toimittamaan kaupungille toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelma tarkistetaan keran vuodessa ja huoltajille tiedotetaan keskeisistä asioista. Myös palvelusetelipäiväkodit ovat sitoutuneet paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseen toimintaan. (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 5)

Kunnalla on velvollisuus järjestää varhaiskasvatusta mahdollisimman lähellä palvelun käyttäjää. Tehtävänä on myös varmistaa, että yksityiset palveluntuottajat vastaavat kunnallisen tason palveluja. Palvelun käyttäjälle voidaan myöntää palveluseteli, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi yksityisessä päivähoitossa. (Varhaiskasvatustalaki 5§) Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelin tarkoituksena on parantaa asiakkaan mahdollisuuksia eri palveluvaihtoehtoihin ja auttaa niiden saatavuudessa (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä 569/2009 1§).

Palveluseteliä voidaan hyödyntää esimerkiksi yksityisissä päiväkodeissa, jotka tuottavat palveluseteleillä. Näihin palvelusetelipäiväkoteihin haku tapahtuu ottamalla yhteyttä yksityiseen päiväkotiin. Tämän jälkeen päiväkotipaikasta sovitaan ja vanhemmat hakevat palveluseteliä. Palveluseteli on tulosidonnainen ja harkinnanvarainen etuus. Perheelle maksettavaksi jää asiakasmaksu, joka maksetaan palveluntuottajalle

eli päiväkodille. Perheen on ilmoitettava mahdollisista perheen tai tulojen muutoksista, (Porin kaupungin www-sivut 2019)

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikunnan tavoitteet varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että se tarjoaisi lapselle monipuolisesti leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin sekä kulttuuriperintöön liittyvää pedagogista toimintaa, josta lapsi saa positiivisia oppimiskokemuksia (Varhaiskasvatuslaki 3§). Lasten liikkuminen päivittäin on edellytyksenä normaalille kasvulle sekä kehitykselle. Suurin osa lasten liikunnasta tapahtuu erilaisissa varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi päiväkodissa tai perhepäivähoidossa. (Sääkslahti 2018, 18-19) Päiväkotipäivän aikana tällainen liikunta koostuu esimerkiksi aktiivisesta leikistä, erilaisista liikuntatuokioista ja ulkoilusta.

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa liikunta nousee erityisesti esiin oppimisen alueessa, joka on nimetty: Kasvan, liikun ja kehityn. Nämä oppimisen alueet kuvaavat pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita, jotka toteutuvat päiväkodin arjessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40) Varhaiskasvatuksen tulisi kannustaa liikkumaan monipuolisesti ja tuoda lapselle iloa sekä onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa. Lasten tulisi saada kokemuksia eri pituisista ohjatuista tuokioista, joissa tapahtuu yksin tai yhdessä. Liikuntaa toteutetaan ulkona sekä sisällä, tutustutaan erilaisiin välineisiin ja tarjotaan kokemuksia, jotka tukevat tärkeitä perusmotorisia taitoja ja oman kehon hahmottamista. Valtakunnallisessa varhaiskasvatus-suunnitelmassa korostetaan myös omaehtoisen liikkumisen tukemista sekä sisällä, että ulkona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47-48)

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat hyvin keskeisessä roolissa ihmisen hyvinvoinnille. Yhdessä huoltajien kanssa voidaan luoda lapselle terveellinen elämäntapa, jossa huolehditaan liikkumisen, terveellisen ruokavalion ja levon toteutumisesta. Nykypäivänä fyysinen aktiivisuus on vähentynyt muun muassa teknologian takia.

Myös päiväkotipäivien fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, joten kasvattajien tuleekin pyrkiä tarjoamaan tietoisesti enemmän arvokkaita oppimiskokemuksia liikunnasta. Kaikille lapsille fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen eivät ole luontaista. Omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen ja sopivan ympäristön luominen ovat varhaiskasvattajille tärkeä tehtävä. Huomiota tulisi kiinnittää sääntöihin ja kieltämiseen esimerkiksi ulkoilun aikana, koska sellainen voi supistaa merkittävästi lapsen halua liikkua luontaisesti ja lisätä negatiivisia kokemuksia. (Ahonen 2017, 271-273)

3.2 Varhaiskasvatus ikäisten lasten liikuntasuosituksat

Suosituksena olisi, että lapsi saisi vähintään kolme tuntia aktiivista liikuntaa päivän aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9). Liikunta ja fyysinen aktiivisuus päivän aikana parantavat motorisia perustaitoja, toimintakykyä sekä vähentää merkittävästi riskiä esimerkiksi ylipainoon. Fyysinen aktiivisuus ennalta ehkäisee myös sairauksia, kuten 2 tyypin diabetesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13)

Liikunnalla on merkittävä yhteys oppimiseen ja koulussa menestymiseen. Kognitiivisiin taitoihin yhteys selittyy osaltaan aivojen aineenvaihduntaan. Liikunnalla yhteys myös aivojen rakenteellisiin muutoksiin, koska säännöllinen liikunta auttaa muun muassa kasvattamaan hiussuonten sekä hermosolujen määrää. Näiden avulla voidaan merkittävästi parantaa lapsen oppimismahdollisuuksia ja koulussa menestymistä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 160)

Lapsille tulisi päivän aikana tarjota mahdollisuus omaehtoiseen ja vapaaseen liikkumiseen. Heille tulisi tarjota mahdollisuuksia harjoitella erilaisia motorisia perustaitoja ulkona ja sisällä sekä saada tukea mahdollisiin liikkumisen haasteisiin. Varhaiskasvattajien tulee tarjota päivittäin myös tavoitteellista liikuntakasvatusta esimerkiksi erilaisten ohjattujen liikuntatuokioiden muodossa. Kasvattajat ohjaavat lasta erilaisiin liikuntaleikkeihin, mutta myös luovat ympäristöstä turvallisen ja kiinnostavan. Kasvattajien vastuulla on myös, että päiväkodista löytyy turvallinen liikunnan perusvälineistö, jota uusitaan säännöllisin väliajoin. (Sääkslahti 2018, 147-148)

3.3 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Ajatuksena olisi auttaa lapsia saavuttamaan liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Fyysisen aktiivisuuden luomisen lisäksi myös terveellisen elämäntavan luominen esimerkiksi ruokavalion muodossa on tärkeää. Liikuntakasvatuksen avulla kasvattajat pyrkivät luomaan omaehtoista liikuntaa tukevan, mielenkiintoisen ja virikkeellisen oppimisympäristön. Myönteiset kokemukset liikunnasta ja positiivinen palaute tukevat lasten luontaista halua kokeilla, tutkia ja oppia uusia asioita. Liikuntakasvatuksessa tulisikin huomioida ikätaso, erilaisten taitojen herkkyyskaudet ja yksilöllisten haasteiden huomioiminen. (Sääkslahti 2018, 153-154)

Liikuntakasvatuksen avulla autetaan lasta muodostamaan positiivinen suhde omaan kehoonsa ja liikkumiseen. Tähän kuuluukin monipuolinen liikkuminen ja erilaisten perustaitojen opettelu. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 139) Kasvattajalla onkin tärkeä osa liikuntakasvatuksen toteuttamisessa ja organisoinnissa. Päiväkodissa liikkuminen tapahtuu ohjattuna ja omaehtoisena liikkumisena. Ohjattuun liikuntaan kuuluu erilaiset tuokiot, liikuntaleikit ja taukojummat. Omaehtoista liikkumista tapahtuu esimerkiksi leikin lomassa, ulkoilussa ja päiväkodin ulkopuolisilla retkillä. Omaehtoisessa liikkumisessa aikuisen läsnäolo ja esimerkki ovat hyvin tärkeitä asioita. Kasvattajan tulisikin varmistaa, että ympäristö on turvallinen, tarvittavat välineet esillä ja osallistua leikkeihin. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 142-143)

Ohjatussa liikunnassa kasvattajan organisointi on erittäin tärkeässä roolissa. Tuokioiden vedossa tuleekin ottaa huomioon paljon asioita, kuten esimerkiksi käytettävissä oleva tila ja aika, ohjaustyyli sekä ryhmän koostumus. Liikuntaa voidaan vetää koko ryhmälle tai jakaa pienryhmiin, jolloin esimerkiksi lasten taitotason havainnointi onnistuu paremmin. Myös ohjaustyylillä on tärkeä mietittävä asia. Erilaisia ohjaustyyliä on muun muassa kometotyyli, tehtävätyyli sekä ohjattu oivaltaminen. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 143-144)

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan integroida opetusaiheita liikkumisen joukkoon. Liikkumisen avulla voidaan harjoitella vuorovaikutustaitoja, matematiikkaa, kielellisiä taitoja sekä tunnetaitoja. On tärkeää, että kasvattaja havainnoi ja antaa

lapsille positiivista palautetta. Lasten ja heidän taitotasonsa tunteminen auttaa kehittämään toimintaa ja löytämään oikeanlaisen tyylin heidän ohjaamiseensa. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö ja keskustelut auttavat myös vanhempia tukemaan lasten liikumista kotona. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 145-146)

4 VARHAISKASVATUS IKÄISEN LAPSEN ERI KEHITYSVAIHEET JA LIIKKUMINEN

4.1 Fyysinen kehitys

Lapsen fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan enimmäkseen kehon kasvamista. Kehitykseen kuuluu myös maturaatio eli kypsyminen. Kasvamisella tarkoitetaan kehon koon muutoksia esimerkiksi pituuden, painon ja mittasuhteiden muodossa. Mittasuhteiden ja kehon muutokset vaikuttavat olennaisesti lapsen liikkumiseen. Nopea mittasuhteiden muuttuminen esimerkiksi pituuskasvun muodossa voi vaikeuttaa hetkellisesti kehon hallintaa. Kasvattajien tuleekin kannustaa ja tukea lasta fyysisen kehityksen eri vaiheissa sekä kiinnittää huomiota poikkeuksien hoitamiseen. (Sääkslahti 2018, 27-29)

Fyysiseen kehitykseen kuuluu myös hermoston ja aistitoimintojen kehittyminen. Aivot ohjaavat hermoston toimintaa ja aivojen eri osat vastaavat esimerkiksi aisteista ja niistä saatavien tietojen yhdistelystä, vireystilasta, liikemalleista sekä oikean ja vasemman puolen tiedonkulusta. Monipuolisten ja merkityksellisten aistikokemusten myötä lapsen hermosto voi kehittyä hyvin tiheäksi ja tehokkaammin toimivaksi. (Sääkslahti 2018, 32-33)

4.2 Motorinen kehitys ja aistitoiminnot

Lapsen aistitoiminnot jaotellaan kolmeen eri ryhmään. Kaukoaisteihin kuuluvat näkö-, kuulo- sekä hajuaistit. Lähiaisteihin kuuluvat tunto- ja makuaisti. Kehoaisteihin kuuluvat asento-, liike- sekä tasapainoaistit. Aistielämykset ovat lapselle ensin tunne-

peräisiä ja kokonaisvaltaisempia. Lapsen toiminnassa on mukana kokonaisvaltaisesti kaikki aistit ja niistä jää usein myös vahva muistijälki (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137). Lapsen kasvaessa nämä eri aistialueet alkavat toimia hienovaraisemmin yhteistyössä erilaisten vuorovaikutustilanteista saatujen kokemusten mukaisesti. Lapsen kasvaessa aistiminen muuttuu vastaanottamisesta, aistimuksien etsimiseen ja tuottamiseen. (Koivunen, & Lehtinen 2015, 158)

Aistimusten kulku aivoihin muuttuu lapsen kasvaessa integroiduksi eli jäsennellyksi. Tällaisesta tapahtumasta käytetään nimitystä sensorinen integraatio. Ilmiön myötä lapsi oppii hallitsemaan elämässä välttämättömät hieno- ja karkeamotoriset taidot. Sensomotorinen vaihe kehittyy seitsemään ikävuoteen saakka. Lapsella on synnynäinen halua liikkua ja tutkia ympäristöä. Nämä aistimukset ovat erittäin tärkeitä motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Myös havaintomotorisia taitoja eli lapsen aistimusten kautta tulevien tietojen hyödyntämistä motorisissa suorituksissa, tulee kehittää kaikkien aistien avulla. Havaintomotorisia taitoja voidaankin päiväkodissa kehittää esimerkiksi erilaisten oppimisympäristöjen, ohjaajan esimerkin sekä leikkien avulla. (Koivunen & Lehtinen 2015, 158)

Motoriset perustaidot alkavat kehittyä, kun lapsen fyysinen kasvu, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat kehittyneet tarvittavalle tasolle (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137). Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, kiinniotto ja heitto. Perustaitojen hallitsemisen avulla mahdollistetaan itsenäinen selviytyminen elämän haasteista. (Sääkslahti 2018, 54) Motorinen kehitys etenee karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. Lapsen täytyy ensin omaksua isoilla lihasryhmillä tehtävät toiminnot, kuten esimerkiksi hyppääminen. Tämän jälkeen hienomotoriset taidot, kuten esimerkiksi käsien ja sormien tarkat liikkeet, voivat kehittyä. Hienomotorisia taitoja tarvitaan esimerkiksi kynäotteen hallitsemiseen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159)

4.3 Psyykinen kehitys

Lapsen psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan esimerkiksi lapsen autonomian eli itsemääräämisoikeuden, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden syntymistä. Psyykkisen kehityksen tavoitteena olisi, että lapsille rakentuisi positiiv-

vinen minäkuva, hyvä itsetunto, itsearvostus sekä esimerkiksi tunne todellisuuden ymmärtämisestä. Lapsen psyykkistä hyvinvointia voidaan edistää muun muassa sosiaalisella tuella sekä mielekkyyden tunteella. (Sääkslahti 2018, 103)

Positiivisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii tiedostamaan olevansa oma erillinen yksilö. On tärkeää, että lapsi saa positiivista palautetta esimerkiksi kasvattajilta. Tämä palaute ympäristöltä auttaa lasta rakentamaan itselleen positiivista minäkuvaa. Liikunnan parissa lapsi saa paljon palautetta kasvattajilta ja oppii sietämään pettymyksiä esimerkiksi pelitilanteissa. Liikunnan avulla lapsi saa myönteisiä kokemuksia, jotka auttavat selviytymään läpi elämän. Liikunnan parissa lapsi saa myös kokemuksia yhteisöllisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta. (Sääkslahti 2018, 105-107)

Psyykkiseen kehitykseen liittyy olennaisesti myös tunnetaitojen kehittyminen. Tunteet ovat reaktioita omiin ajatuksiin sekä ympäristön tapahtumiin ja ne antavat tietoa lapselle itsestään. Lapselle tunteet ovat kokonaisvaltaisia: niitä ilmaistaan koko keholla. (Sääkslahti 2018, 112) Tunne-elämän kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa tuntea kaikkia tunteita eikä ole niin sanotusti “väärää tunteita”. Lapsi oppii iän myötä hallitsemaan tunteitaan. Onkin tärkeää opettaa lapselle, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, mutta omaan käyttäytymiseen tulee kiinnittää huomiota. Emotionaalisen kehityksen kannalta on tärkeää sanottaa tunteita lapselle ja keskustella niistä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142-143)

Tunnetaitoihin liittyvät myös vuorovaikutustaidot sekä sosiaaliset taidot. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi tseilmaisua, tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä kuuntelemista. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä ymmärtää toisten näkökulmia, toisen arvostamista ja kunnioittamista. Liikunnan parissa koetaan usein koko tunteiden kirjo. Pettymyksen sietäminen, iloitseminen toisen puolesta ja sääntöjen noudattaminen kehittävät lapsen taitoja monipuolisesti. (Sääkslahti 2018, 116)

4.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat havaitseminen, muisti sekä kieli. Nämä toiminnot vaikuttavat lapsen tapaan olla, aistia, tuntea ja liikkua. Ympäristöstä saatavilla aistimuksilla on merkittävä vaikutus kognitiivisten toimintojen kehittymiseen. (Sääkslahti 2018, 89-90)

Havaintotoimot kehittyvät jokaisella lapsella omaa, yksilöllistä vauhtia. Havaitsemisen avulla lapsi yhdistelee ja hyödyntää ympäristöstä saamia aistikokemuksia. Aistien kautta saamista tiedoista lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoa ja ympäristöä. Nämä havaintomotoriset taidot luovat perustaa esimerkiksi oikean ja vasemman puolen yhteistyölle, kehon rajoille, keskittymiskyvylle sekä tahdonalaiselle liikkumiselle. (Sääkslahti 2018, 91-92)

Kognitiiviseen kehitykseen liittyy olennaisesti myös muistin kehittyminen. Muisti jaetaan kolmeen osaan: sensoriseen muistiin, lyhytkestoiseen muistiin eli työmuistiin sekä pitkäkestoiseen muistiin eli säilömuistiin. Muistin kehittymisen ja toiminnan kannalta on tärkeää, että lapsi saa monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti erilaisia aistikokemuksia. Nämä kokemukset jättävät lapselle muistijälkiä sekä mielikuvia esimerkiksi tietynlaisesta liikkeestä. Muistijälkien luomisessa tehokkaita välineitä ovat toiminnallisuus ja leikin kautta oppiminen. Liikuntaleikit ovat siis oivallinen oppimisen keino. (Sääkslahti 2018, 94-95)

Kielen kehitys tapahtuu yhteistyössä lapsen oman aivotoiminnan ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Lapsen kielen kehitys tapahtuu yhdessä muiden kognitiivisten toimintojen kanssa, kuten esimerkiksi ajattelun, muistin ja havaitsemisen kanssa. (Koi-vunen & Lehtinen 2015, 153) Liikunnalla voidaan tukea lapsen kielen kehitystä. Liikkumisen aikana voidaan lorutella, laulaa, nimetä kehonosia, asioita tai etäisyyksiä. Liikkumisen aikana sanat ja niiden sisältö tuottavat lapselle kehollisen kokemuksen. (Sääkslahti 2018, 96)

5 PESÄPALLO

5.1 Pesäpallon perussäännöt

Pesäpallo on vauhdikas joukkuelaji, jossa yhdistyy monipuolisesti erilaisia motorisia perustaitoja, kuten esimerkiksi juokseminen, heittäminen, kiinni ottaminen ja lyöminen (Sääkslahti 2018, 54). Pesäpallopelissä kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain vuorotellen ulkopelissä ja sisäpelissä. Yhdessä joukkueessa saa olla enintään 12 pelaajaa. Kahdestatoista pelaajasta yhdeksän pelaavat ulkopelissä ja sisävuoroissa on lisäksi käytössä kolme jokeripelaajaa, jotka voidaan laittaa lyömään vapaavalintaiseen kohtaan lyöntijärjestystä.

Sisäpelissä joukkue pyrkii saamaan lyöjän etenemään ja siirreltyä lyöntien avulla etenijän kolmen pesän kautta kotipesään. Tämän onnistuessa ilman paloja tai haavaa tekee sisäjoukkue juoksun. Enemmän juoksuja tehnyt joukkue voittaa ottelun. Jokaisella lyöjällä on käytössään kolme lyöntiä, jonka jälkeen hänen täytyy yrittää edetä ykköspesälle. Sisäpeliä johtaa pelinjohtaja, jolla on käytössään merkkiviuhka, jonka avulla hän näyttää sisäjoukkueelle merkkiä millä lyönnillä edetä.

Ulkopelissä pelaajat pyrkivät kiinniottamaan sisäpelaajien lyöntejä ja tekemään juoksijoista haavan tai palon. Haava syntyy, kun ulkopelaaja saa sisäpelaajan lyönnin kopiksi. Palo syntyy, kun pallo heitetään pesään ennen, kuin juoksija ehtii sinne. Vuoronvaihtoon tarvitaan kolme paloa. Vuoronvaihto tapahtuu myös silloin, jos sisäjoukkue ei ole saanut lyöntikierroksen aikana tehtyä kahta juoksua. Ulkopelissä on yhdeksän pelaajaa, jotka on sijoiteltu ympäri kenttää. Kotipesässä on lukkari, joka syöttää palloa lyöjälle. Lukkari syöttää palloa ylöspäin ja pyrkii osumaan maassa olevaan syöttölaudaseen.

Kun molemmat joukkueet ovat käyneet kerran sisä- ja ulkovuorossa, on pelattu yksi vuoropari. Riippuen pelin ikäluokasta pelataan kahdesta neljään vuoroparia, joista muodostuu yksi jakso. Pesäpallopelissä pelataan kaksi jaksoa. Jos jaksot päättyvät tasapeliin, pelataan ylimääräinen vuoropari eli supervuoro. Jos supervuorokin päättyy tasatilanteeseen, pelataan kotiutuslyöntikilpailu. Kotiutuslyöntikilpailussa sisäpelissä

pelataan viidellä parilla. Jokaisesta parista toinen lyö ja toinen juoksee kolmospesältä kotipesään. Varsinaista sisäpeliä ei pelata, vaan joukkueiden tavoitteena on saada ainoastaan etenijä kolmospesältä kotipesään. Jos ensimmäinen kierros päättyy tasapeliin, jatketaan kilpailua ainoastaan kolmella parilla niin kauan kunnes peli ratkeaa.

5.2 Pesäpallovälineet ja kenttä

Pesäpallovälineinä käytetään sisävuoroissa pesäpallomailoja lyömisessä ja jokaisella pelaajalla on päässään myös pesäpallokypärä. Varusteisiin kuuluu myös piikkarit ja sarjaotteluissa pelipuku. Ulkokentällä tarvittavia varusteita on räpylä. Pesäpalloja on eri painoisia: miehillä, naisilla ja lapsilla on oman painoiset pallot. Harrastuksen alussa välineet löytyvät usein seuralta eikä omia varusteita tarvitse heti ostaa. Pesäpalloa pelataan yleensä hiekkatekonurmella. Varsinkin junioriotteluita järjestetään myös hiekkakentillä. Kentän rajat määräytyvät sarjatason mukaan. Miehillä, naisilla ja lapsilla on oman kokoiset kentät. Talvisin harjoittelupaikkana toimivat erilaiset liikuntasalit ja -hallit. Varhaiskasvatuksessa pienikin sali riittää harjoitteluun.

Varhaiskasvatuksessa ja pienten lasten kanssa harjoittelu on hyvä aloittaa ensin perustaitojen opettelusta. Välineinä voidaan käyttää eri kokoisia palloja, joiden avulla voidaan harjoitella heittämistä, lyömistä ja kiinniotta. Palloina voidaan käyttää myös esimerkiksi häntäpalloja, jalkapalloja tai muita pehmeitä, isoja palloja. Lyöntiliikkeen harjoittelussa voidaan hyödyntää aluksi omaa kättä. Myöhemmin voidaan ottaa mukaan kevyt maila tai keppi. Lyömistä voidaan harjoitella ensin lyöntiputken päältä, jolloin pallo pysyy paikallaan. Kiinniottamista harjoitellaan ensin ilman räpylää ja opetellaan oikea kiinniottotekniikka kahdella kädellä. Kiinniottamisessa on tärkeää havaitsemisen harjoittelu. Havaintomotorisiin taitoihin kuulivat muun muassa silmän ja käden yhteistyö, mitkä ovat kiinniottamisen harjoittelussa hyvin keskeisiä taitoja. (Sääkslahti 2018, 93)

5.3 Pesäpallo varhaiskasvatuksessa

Liikuntamuotona pesäpallo on hyvin monipuolinen. Siinä yhdistyy juokseminen, kiinniotto, heittäminen ja lyönti eli kaikki tärkeät perusmotoriset taidot. Pesävälien

juokseminen vaatii hyvää kestävyyskuntoa, mutta myös reaktiolähdöt ja nopeat suunnanvaihdot kuuluvat pelin luonteeseen. Pesäpallossa on tärkeää toistojen määrää suoritusten vakiinnuttamiseen. Päivittäisillä pallonkäsittelyleikeillä voidaan luoda hyvä pohja hienomotoristen taitojen harjaannuttamiselle. Hienomotoriikan kehittymistä varten karkeamotoristen taitojen on täytynyt kehittyä jo tietyille tasolle. Hienomotoriikan kehittymiselle parasta taustatukea antaa karkeamotoristen käsittelytaitojen harjoittelu esimerkiksi vierityksen, kiinnioton ja lyönnin muodossa. Kaikkia näitä taitoja harjoitetaan aktiivisesti pesäpallossa. (Sääkslahti 2018, 53)

Pesäpallo on taktisesti vaativa peli. Se sisältää paljon sääntöjä ja rajoituksia. Pesäpallon taktinen puoli olisikin hyvä opettaa pieninä palasina. Varhaiskasvatus ikäisten lasten kanssa pesäpalloharjoitukset tulisikin pitää mahdollisimmat yksinkertaisina ja lähestyä peliä leikin muodossa. Tärkein tavoite on harjoitella pesäpallon kannalta tärkeitä taitoja, joita hyödynnetään pelissä. Pelin säännöistä harjoitellaan aluksi oikeille pesille juoksemista, lyöntien laskemista ja pesille polttamista. Näitä voidaan soveltaa leikeissä esimerkiksi pienpeleissä ja tunnelipallossa. Erilaiset heittotrillit ja lyöntimyllyt harjoittavat myös sääntöjen ja tekniikoiden oppimista. Heittotrilleissä tehdään jatkuvana erilaisia heitto- ja kiinniottoharjoitteita jatkuvassa liikkeessä. Lyöntimyllyssä kaksi joukkuetta kisaavat keskenään yrittämällä lyödä palloa esimerkiksi kartioilla merkitystä portista vastustajan puolelle niin, että palloa ei saada kiinni.

Leikkien ja pelien kautta onkin tärkeää harjoitella kaikkia pesäpallossa tarvittavia taitoja. Alle kouluikäisten lasten kanssa voikin hyödyntää esimerkiksi lyhyempiä etäisyyksiä ja pienentää pesien lukumäärää. Lyöntiä voidaan ensin harjoitella lyöntituen avulla. Lyöntituessa pallo pysyy paikallaan oikealla lyöntikorkeudella, mikä helpottaa osumista suuresti. Peleissä voidaan hyödyntää myös erikokoisia palloja, jotka voivat olla myös pehmeitä. Erilaisten pesäpallosovellusten kautta voidaan siis harjoitella turvallisesti ja lasten taitotason mukaisesti tarvittavia taitoja. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 325-326)

Joukkuepelinä pesäpallo on oiva tapa kehittää esimerkiksi vuorovaikutustaitoja. Joukkueessa tulee ottaa toiset pelaajat huomioon ja auttaa sekä kannustaa heitä onnistumisessa. Joukkueen kautta voi saada uusia ystäviä ja harjoitella tulemaan kaikkien kanssa toimeen. Pesäpallo opettaa myös oman vuoron odottamista ja muita jokapäiväiseen

elämään valmistavia perustaitoja. Joukkueurheilu opettaa myös tärkeänä reilun pelin, voittamisen ja häviämisen taitoja. Yhteisten sääntöjen noudattaminen ja toisten lasten huomioon ottaminen auttaa kasvattamaan lasten tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Pesäpallon tärkeimpiä tehtäviä on kuitenkin yhteishengen löytäminen ja tarjota lapsille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Positiivisten kokemusten luominen lapsille takaa lapsille myös tulevaisuudessa halun ja innokkuuden liikkua. Innostava palaute toiminnasta auttaa lapsia tutustumaan uusiin kokemuksiin ja osallistumaan rohkeasti kaikenlaiseseen liikunnalliseen toimintaan. Positiivinen ja kannustava palaute on tärkeässä roolissa lapsen itsetunnon vahvistumisen ja luontaisen uteliaisuuden säilyttämisen kannalta. Liikunnasta nauttiminen onkin hyvin tärkeässä roolissa lasten tulevaisuutta ajatellen. Fyysinen aktiivisuus on hyvin vahvasti läsnä lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Se auttaa omalta osaltaan oppimista ja parantaa lasten toimintakykyä. (UKK-instituutin www-sivut 2019)

6 OPINNÄYTETYÖN AIHEEN SYNTYMINEN

6.1 Ajatus pesäpallokerhosta ja käsikirjasta

Ajatus opinnäytetyön aiheesta on kypsynyt harjoitteluiden aikana. Harjoitteluissa oli hyvin toivottua, että vahvaa lajitaustani ja osaamista hyödynnettäisiin pesäpallotuokioiden muodossa, Yleisesti pesäpalloa kokemukseni mukaan hyödynnetään suhteellisen vähän päiväkodeissa ja henkilökunnan puolelta onkin ollut toivottua, että he saisivat vinkkejä pesäpalloharjoitteiden vetämiseen. Ajatus opinnäytetyön aiheesta nousikin näistä pyynnöistä ja toiveista. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska tarkoituksena on luoda kasvattajille kolme pesäpallotuokiota sekä materiaalia omien tuokioiden vetämiseen. Tuokioista ja tarvittavista materiaaleista koostetaan käsikirja päiväkodin käyttöön, joka sisältää nämä esimerkituokit, tietoa pesäpallon perussäännöistä, harjoitevinkkejä sekä tietoa pesäpallon harrastusmahdollisuuksista Porin ja lähikuntien alueella.

6.2 Yhteistyökumppani ja ryhmän valinta

Yhteistyökumppani valikoitui automaattisesti työpaikkaani eli Touhula Väinölään. Päiväkodin toiminta painottuu liikuntaan, joten opinnäytetyön aihe kiinnosti myös päiväkodissa ja sopi teemaan. Touhulassa painotetaan aktiivista ja monipuolista liikumista niin luonnossa kuin sisätiloissa. Liikunta näkyy toiminnassa päivittäin ja lapsille on tarjolla erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Erilaiset liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja monipuoliset retket esimerkiksi puistoihin sekä eri liikuntakohteisiin innostavat liikkumaan. (Touhula päiväkotien www-sivut 2019)

Ryhmäksi valikoitui 4-5-vuotiaiden ryhmä, jossa toimin itse varhaiskasvatuksen opettajana. Ryhmän valinta olikin hyvin luonnollinen. Ryhmässä on kokonaisuudessaan 24 lasta, jotka tuokioiden ajaksi jaetaan kahteen pienryhmään. Pienryhmäjako helpottaa ohjausta, lasten yksilöllistä huomioimista ja tilojen käyttöä. Lapset ovat totuneet pienryhmätyöskentelyyn, koska hyödynnämme sitä aktiivisesti päiväkodin arjessa. Pienryhmätoiminnan avulla pyritään tuomaan lapsille turvallinen ympäristö oppia uutta. Isossa lapsiryhmässä lapsi ei välttämättä pysty vielä toimimaan sekä vastaanottamaan ohjeita. Ison ryhmän luoma turvattomuus voi purkautua esimerkiksi meluna ja juoksenteluna. (Kanninen & Sigfrids 2012, 124)

6.3 Tiedotus vanhemmille

Tiedotus vanhemmille tapahtui päiväkodin oman Tougo-sovelluksen kautta. Tiedotuksen avulla kysyttiin lupaa lasten vanhemmilta osallistumiseen. Viestissä kerrottiin myös lyhyesti pesäpallokerhon tarkoituksesta ja opinnäytetyöyhteydestä. Viesti tavoitti kaikki vanhemmat ja sai positiivisen vastaanoton, sillä jokainen lapsi sai osallistua kerhoon. (Liite 1)

7 PESÄPALLOKERHON TOIMINTAKERTOJEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

7.1 Toimintakertojen suunnittelu

Toimintakertoja lähdin suunnittelemaan lasten ikätasoa vastaaviksi ja mahdollisimman innostaviksi. Halusin tuokioihin paljon liikettä ja innostavaa yhdessä tekemistä. Ryhmässäni on yhteensä 24 lasta, joista osallistui aina paikalla olevat lapset. Pienryhmien kokoonpano oli siis joka kerta vaihtuva. Jokaisessa toimintakerrassa on painotettu yhtä, pesäpallon kannalta tärkeää perustaidon opettelua. Toimintakertojen runko on kaikilla kerroilla samanlainen. Toimintakerta aloitetaan samanlaisella alkupiirillä, joissa on tarkoituksena kerrata lasten nimet. Jokainen lapsi saa heittää pallon valitsemalleen kaverille sanomalla tämän nimen. Tämän leikin myötä virittäydytään toimintakertaa varten ja toimii esimerkiksi hyvänä tutustumisleikkinä ennalta tuntemattomassa ryhmässä. Alkupiirin jälkeen luvassa on alkulämmittely. Lämmittelynä on hippaleikki tai muu vastaava juoksuleikki. Alkulämmittelyyn kuuluu myös lajinomaiset koordinaatioliikkeet ja toiminnalliset venyttelyt.

Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään itse taidon opetteluun. Jokaisessa toimintakerrassa keskitytään yhden taidon harjoittamiseen. Pesäpallon kannalta keskeisiä taitoja ovat heittäminen, lyöminen ja kiinniotto. Suunnittelussa keskityinkin löytämään näitä taitoja vahvistavia harjoitteita. Hyödynsin omalta uralta tuttuja harjoitteita, mutta myös Pesäpalloliiton 105 pesäpallo-onnistumista materiaalipankkia. Materiaalipankki sisältää 105 erilaista pesäpalloon liittyvää leikkiä ja harjoitetta, jotka on suunnattu kouluikäisille. Päiväkoti-ikäisille osa harjoitteista saattaa olla haastavia esimerkiksi vaikeiden sääntöjen takia. Kuitenkin harjoitteiden joukossa on myös alle kouluikäisille sopivia harjoitteita ja sovelluksia. (Pesäpalloliiton [www-sivut](http://www.pesapalloliiton.fi) 2019)

Perustaito-osion jälkeen on vuorossa leikki- tai peliosio. Pienten lasten kanssa toimieissa kokemukseni mukaan tällaiset taito-osiot eivät saa olla liian pitkiä. Halusinkin toimintakertaan mukaan taitoa tukevan pelin tai leikin, jossa harjoitellaan edelleen toimintakerran teeman mukaista taitoa. Leikki- ja peliosiossa on tärkeää selkeät ja yksinkertaiset säännöt. Jokaisen toimintakerran loppuun pidetään loppupiiri, jossa lapset saavat kertoa omia ajatuksiaan toimintakerrasta.

Pesäpallokerho toteutettiin kolmena erillisenä kertana päiväkodin sisätiloissa. Toteutuspaikkana toimi päiväkodin pieni liikuntasali ja kaikki välineet olivat myös päiväkodilta.

7.2 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäinen toimintakerta järjestettiin päiväkodin tiloissa iltapäivällä. Lapset jaettiin kahteen osaan ja molemmat ryhmät osallistuivat toimintaan. Yhteensä lapsia oli paikalla 20. Ensimmäinen toimintakerta aloitettiin alkupiirillä, jossa lapset asettuivat piiriin ja ohjaaja aloittaa leikin esittelemällä itsensä. Tämän jälkeen hän ohjeistaa lapset ja heittää pallon ensimmäiselle. Harjoituksen avulla kerrataan nimet, joka helpottaa ohjaamista esimerkiksi vieraisissa ryhmissä.

Tämän jälkeen vuorossa oli perinteinen hippaleikki. Hippaleikin tavoitteena oli saada isot lihasryhmät lämpimäksi ja purkaa energiaa ennen taito-osuuden alkamista. Hippaleikin jälkeen alkulämmittelyyn kuului myös erilaiset koordinaatioharjoitteet ja toiminnalliset venyttelyt. Koordinaatioharjoitteita olivat polvennostajuoksu, parkarajuoksu, sivulaukka molemmin päin sekä takaperinjuoksu. Polvennosto- ja parkarajuoksu tukevat juoksutaitojen kehittymistä. Nämä koordinaatioharjoitteet parantavat myös lasten keuhkollista ja -hahmotusta. Harjoitteiden jälkeen vuorossa oli toiminnalliset venyttelyt. Toiminnallisilla venyttelyillä tarkoitetaan aktiivisia liikuvuusharjoituksia, joissa aktivoidaan ja valmistetaan lihaksia tulevaan urheilusuoritukseen. Tällä kerralla keskityimme yläkropan aktivointiin muun muassa pyörittämällä käsiä eri suuntiin ja avaamalla kylkiä. Aktivoimme myös alavartalosta taka- ja etureidet. (Terve urheilija www-sivut 2019)

Ensimmäisellä toimintakerralla keskityimme heittämissä opetteluun. Heittäminen on pesäpallon kannalta keskeinen perustaito, jota tarvitaan jatkuvasti. Oikean heittotekniikan opettelu tukee myös muiden lajien harjoittelua, mutta on pesäpallossa erittäin keskeinen taito. Taitotason mittaamiseksi lapset jaettiin pareiksi ja heille annettiin ensin isot, pehmeät pallot joilla kopitella alakautta heittämällä. Osalla lapsista kopittelu onnistui hienosti, joten annoin heille hieman pienemmät pallot, mikä tuo

haastavuutta esimerkiksi kiinniottoon. Kopittelun jälkeen harjoittelimme yläkautta heittämistä. Käsien tuominen ylös ja pallon heittäminen sieltä oli suhteellisen haastavaa, joten käytimme aikaa tämän harjoitteluun. Harjoittelimme myös yhdellä pompulla heittämistä parin kanssa.

Tämän jälkeen laitoimme isot pallot sivuun ja otimme pienet pehmopallot käyttöön. Pehmeiden pallojen avulla on turvallista harjoitella heittämistä pelkäämättä vahinkoja. Pehmeät, vaahtomuoviset pallot ovat myös tarpeeksi kevyitä lasten käteen. Haimme oikeanlaista heittoasentoa yhdellä kädellä heittämiseen. Ohjeistin lapsia oikeanlaiseen heittoasentoon niin sanotun "T-asennon" kautta. T-asentoa ja sen kautta heittoasennon harjoittelua käytetään paljon esimerkiksi pesiskouluissa ja -harjoituksissa. Ohjeistin lapsia seisomaan kyseisessä asennossa, josta käännetään oikeaan heittoasentoon. Kävimme myös läpi, miten pallosta pidetään kiinni ja miten heitto etenee. Tässä kohdassa pienryhmästä on erittäin suuri apu, koska kykenin käymään jokaisen lapsen kanssa heittämistä läpi. Tämän jälkeen lapset saivat harjoitella heittämistä parin kanssa kopitellen. Pienen pallon myötä kiinniottaminen meni haastavammaksi ja keskittyminen häiriintyi osalla lapsista.

Taito-osion jälkeen orientoiduimme tulevaan leikkiin. Lapset jaettiin kahteen ryhmään ja keskelle salia tehtiin viiva. Joukkueet jakaantuivat omille puolilleen ja molemmille jaettiin tasamäärä hernepusseja. Leikimme leikkiä "Oma puoli puhtaaksi", jonka tarkoituksena on heittämällä saada oma puoli pidettyä puhtaana hernepusseista. Sääntöihin kuuluu, että viivan yli ei saa mennä ja heitetään vain yksi hernepussi kerrallaan. Ohjaaja ottaa aikaa ja laskee lopuksi pisteet. Ohjaaja voi antaa myös lasten laskea itse hernepussit taitojen mukaan. Painoitin vielä ennen leikin alkua oikeaa heitotekniikkaa ja yläkautta heittämistä, joka oli tuoreena mielessä. Hernepussit ovat lasten käteen sopivia ja olikin hienoa huomata, että suurin osa heitoista tuli suhteellisen oikealla tekniikalla. Leikin jälkeen lapset saivat heitellä hernepussit koriin ja auttaa yleisesti siivoamisessa.

Toimintakerran loppuun istuimme piiriin ja kävimme läpi lasten ajatuksia toiminnasta. Kysyin lapsilta mitä mieltä he olivat leikeistä, mikä oli kivaa ja mikä ei ollut kivaa. Tämän jälkeen vuorossa oli vaihto, jolloin toinen pienryhmä tuli saliin ja vedin saman toimintakerran heille. Kokonaisuutena ensimmäiseen kertaan meni aikaa noin 30

minuuttia. Iltapäivä oli hieman huono ajankohta toimintakerran vetämiseen, koska osa lapsista tultiin hakemaan kesken toiminnan.

7.3 Toinen toimintakerta

Toinen toimintakerta toteutettiin samoissa tiloissa aamupäivällä. Siirsin toiminnan aamupäivään, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan, eikä hakemisia tapahdu. Lapset jaettiin jälleen kahteen osaan, joista molemmat puoliskot suorittivat saman toimintakerran. Yhteensä lapsia oli paikalla 16. Aloitimme toimintakerran samanlaisella piirillä.

Alkulämmittelyksi otin lasten toiveesta "Banaanihippaa". Hippiä koittaa saada lapsia kiinni ja onnistuessaan täytyy jääneen laittaa kädet suoraksi pään yläpuolelle ja pysyä paikoillaan. Jääneet voidaan pelastaa "kuorimalla" heidät eli laskemalla kädet alas ja he pääsevät mukaan leikkiin. Alkuhipan jälkeen teimme samoja koordinaatioliikkeitä ja toiminnallisia venyttelyjä kuin ensimmäisellä kerralla.

Toisen kerran taito-osiossa oli teemana kiinniottamisen harjoittelu. Pesäpallossa kiinniotto tapahtuu räpylöiden kanssa. Kuitenkin taitoa opetellessa räpylää ei heti tarvita, vaan harjoitellaan taitoa ensin kahdella kädellä ja sen jälkeen yhdellä kädellä. Kiinniottamisessa on tärkeää havaitsemisen harjoittelu ja erilaisten välineiden käsittely. Heittämisessä ja kiinniottossa korostuu myös voimakkuuden säätely ja tilan hahmottaminen. Harjoittelimme kiinniottoa ensin yksin. Jokaiselle lapselle jaettiin pehmeä pallo, jonka kanssa sai ensin kopitella yksinään. Harjoittelimme heittämistä hieman korkeammalle, nopeasti ja mahdollisimman paikallaan. Harjoittelimme myös pompusta kiinniottamista. Jos kopittelu sujui isolla pallolla hyvin, vaihdoin osalle lapsista pienemmän pallon. Tämän jälkeen ohjasin jokaisen lapsen seinän eteen. Tarkoituksena oli heittää palloa yläkautta seinään ja ottaa se pompusta kiinni. Harjoittelimme myös suoraan ilmasta kiinniottamista. Tämä oli hyvä harjoitus oikean voimakkuuden ja heiton sijainnin löytämiseen, reagointiin ja pallon lentoradan arviointiin.

Tämän jälkeen lapset jaettiin pareiksi ja seuraavana vuorossa oli kopittelukisa. Kisan ajatuksena oli saada yhteensä viisi heittoa mahdollisimman nopeasti heitettyä.

Korostin lapsille myös huolellista kiinniottamista, jotta heiton saa nopeamin aikaiseksi. Tässä harjoituksessa on hyvä jakaa parit suurin piirtein samantaitoisiksi, että kopittelu onnistuu. Kopittelukisan jälkeen ryhmä jaettiin puoliksi ja luvassa oli perinteinen viesti. Viestissä ajatuksena oli kuljettaa pallo erilaisin tavoin eteenpäin ja käydä koskettamassa vastapäätä olevaa seinää. Tämän jälkeen tuli palata mahdollisimman nopeasti takaisin kuljettaen palloa ja antaa se seuraavalle. Viestin voitti se joukkue, joka oli ensimmäisenä maalissa ja jokainen osallistuja oli suorittanut viestitehtävän. Viestissä etenimme muun muassa pallon kopittelulla itselle ja pomputtelemalla. Tehtäviä voi muokata lasten taitotason mukaisesti ja kierroksia voi lisätä useamman, jos lasten into riittää niihin.

Leikkiosioon valitsin “Pesän ryöstöä”, joka oli suhteellisen tuttu lapsille. Muokkasin peliä kuitenkin sen verran, että se sopisi kiinniottoteemaan paremmin. Pienryhmä jaettiin neljään osaan ja jokainen joukkue meni omaan nurkkaan. Jokaiselle joukkueelle jaettiin yhtä monta hernepusia. Leikin ajatuksena on varastaa toisten pesistä hernepusseja niin, että leikin loputtua hernepusseja olisi omassa pesässä mahdollisimman monta. Sääntönä pelissä oli, että vain yhtä hernepusia sai kuljettaa kerrallaan ja kuljetus tapahtui kopittelemalla eli leikissä ei saanut pelkäästä juosta hernepussin kanssa. Ohjaaja ottaa aikaa ja muistuttelee pelin säännöistä aina tarvittaessa. Lopuksi hernepusit lasketaan ja kerätään takaisin säilytykseen.

Toimintakerran loppuun otettiin jälleen piiri ja kyseltiin lasten ajatuksia toiminnasta. Kysyin lapsilta mitä mieltä he olivat leikeistä, mikä oli kivaa ja mikä ei ollut kivaa. Kokonaisuutena tähän toimintakertaan meni enemmän aikaa noin 40 minuuttia. Tämän jälkeen vaihdettiin toinen pienryhmä saliin.

7.4 Kolmas toimintakerta

Kolmas toimintakerta oli suunnattu lyömisen perustaidon ympärille. Päiväkodilla on omasta takaa yksi pehmeä pesäpallomaila, jota hyödynsin tässä toimintakerrassa. Jos pesäpallomailaa ei ole käytössä, toimii mailana myös erilaiset kepit, tennis- ja sulkapallomailat sekä sanomalehdistä tehdyt mailat. Toimintakerta sijoittui samoihin

tiloihin ja tällä kertaa myös aamupäivällä. Ryhmä jaettiin jälleen kahteen ryhmään. Yhteensä lapsia oli paikalla 19.

Aloitimme toiminnan samalla piirillä ja kertasimme kaikkien nimet. Tämän jälkeen otimme hippaleikkiä ja juoksimme salia ympäri muutaman kerran. Lämmittelyn jälkeen oli vuorossa koordinaatioharjoitteet ja toiminnalliset venyttelyt. Tällä kertaa venyttelyissä keskityimme erityisesti kylkien avaamiseen ja haimme lyöntiliikkeen mukaisia liikeratoja. Erilaiset kiertoliikkeet ja yläselän aukaisevat liikkeet ovat hyödyllisiä.

Lyöntitekniikan opettelussa on tärkeää oikean liikeradan löytäminen. Mailan täytyy mennä silmien korkeudelta ja palata rauhallisesti takaisin lähtöpisteeseen. Harjoittelimme aluksi lyöntiliikettä pelkillä käsillä. Tämän jälkeen lapset asettautuivat jonoon ja osa lapsista laitettiin ottamaan kiinni tulevia palloja. Aluksi lyöntiharjoitteluun kannattaa ottaa tarpeeksi suuri pallo, jotta jokainen saa onnistumisen kokemuksia. Jokainen lapsi kävi vuorotellen lyömässä ja näin ollen saatiin korjattua oikeaoppinen lyöntiasento. Lyöntiasennossa on tärkeää käsien sijoittuminen oikein, maila olkapäälle, kyynerpää ylös ja jalat oikeinpäin. Jokainen lapsi sai lyödä vuorollaan aikuisen syötöstä palloa salin toiseen päähän. Toistimme tätä useamman kierroksen ja keskittyminen pysyi hyvin pienen ryhmän takia. Myös kiinniottamisen harjoittelu lyönneistä vaikutti merkittävästi jaksamiseen.

Tämän jälkeen pelasimme ”Tunnelipesistä”. Tunnelipesis on sovellus pesäpallosta ja toimiikin erinomaisesti alle kouluikäisten lasten parissa. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, joista toinen menee ensin ottamaan lyöntejä kiinni ja toinen joukkue jää lyömään. Pelin ajatuksena on, että yksi lapsista on lyömässä ja loput asettautuvat jonoon lyöjän taakse. Kun lyöjä osuu palloon, hän lähtee kiertämään jono mahdollisimman nopeasti. Yhdestä kierroksesta saa yhden pisteen eli juoksun ja kiertäminen lopetetaan siinä vaiheessa, kun toinen joukkue saa toimitettua pallon mahdollisimman nopeasti kotipesään. Kun kaikki ovat lyöneet, lasketaan pisteet yhteen ja vaihdetaan toinen joukkue lyöntivuoroon. Pelin alussa ohjausta sai olla aika runsaasti ja muistuttaa lyöjää juoksemaan lähtemisestä. Kokonaisuutena peli onnistui hyvin ja pelasimmekin sitä useamman kierroksen.

Lopuksi otimme jälleen loppupiirin ja kyselin lasten ajatuksia toimintakerrasta. Kysyin lapsilta mitä mieltä he olivat leikeistä, mikä oli kivaa ja mikä ei ollut kivaa. Toimintakerran pituus oli noin 30 minuuttia. Tämän jälkeen tapahtui vaihto ja vedin toiselle pienryhmälle saman toimintakerran uudestaan.

8 PESÄPALLOKERHON TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

Kokonaisuudessaan pesäpallokerho oli onnistunut. Toimintakertojen järjestäminen onnistui vaivattomasti ja välineistö päiväkodilla oli riittävä kerhon toteutukseen. Myös lasten ja vanhempien avoimuus sekä halu osallistua oli järjestämistä helpottava asia. Toimintakertojen vetäminen oli sujuvaa ja lapset osallistuivat innokkaasti järjestettävään toimintaan. Harjoitteet itsessään sujuivat mainiosti ja vastasivat hyvin lasten ikätasoa. Kuitenkin harjoitteissa oli tarpeeksi haastetta osalle lapsista, mutta ei liian vaikeita, koska keskittyminen pysyi lapsilla hyvin itse toiminnassa. Suunnittelin toimintakerrat niin etteivät ne venyisi liian pitkiksi. Liian pitkät tuokiot ja toimintakerrat olisivat saattaneet aiheuttaa lapsissa levottomuutta. Toimintakertoja helpotti myös lapsille tuttu ohjaaja.

Haasteita toteutuksessa oli tilojen riittävyys. Pesäpalloa pelataan kesäisin isolla pelikentällä ja talvisin harjoittelu vaikeutuu, kun välttämättä käytössä ei ole isoja halleja. Päiväkodin sali on suhteellisen tilava, mutta pesäpallokerhon vetämiseen isommasta salista olisi apua. Tilojen riittävyttä voidaan helpottaa myös ulkona pelaamisella. Toimintakertoja voidaan kuitenkin muokata sisä- ja ulkotiloihin sopiviksi. Kerho saatiin toimivaksi, kun huomioin suunnittelussa lasten lukumäärän ja heidät jaettiin pienryhmiin. Kymmenen lapsen ryhmä mahtui salissa tekemään harjoitteet kohtuullisen hyvin. Tunnelipesiksessä isommasta tilasta olisi ollut apua siten, että palloa oltaisiin saatu lyötyä pidemmälle ja näin ollen saatu juoksemiselle enemmän aikaa.

Yksi haasteellisuus pesäpallokerhon vetämisessä on välineistö. Touhula Väinölässä perusvälineistö on riittävä ja sisälsi muun muassa yhden pesäpallomailan. Kerhoa ajatellen olisi hienoa, jos käytössä olisi esimerkiksi muutamia räpylöitä, joiden avulla

voitaisiin harjoitella enemmän lajinomaista kiinniotta. Kuitenkin hyvä perusvälineistö takaa, että tämän tyyllisiä monipuolisia liikuntakerhoja voidaan pitää.

Vaikka toimintakertoja oli vain kolme, näin lasten taidoissa jo kehittymistä. Ensimmäisillä kerroilla esimerkiksi polvennostojuoksu oli haastava, mutta viimeisellä kerralle se alkoi jo sujumaan mallikkaasti. Myös heittämisessä mentiin isoin askelin eteenpäin. Koenkin, että kerhossa tulisi olla ehdottomasti jatkumoa, että näitä taitoja saataisiin harjaannutettua eteenpäin. Ajatuksena olisi, että jatkaisin pesäpallokerhoa kerran viikossa järjestettävänä palloilukerhona, jossa harjoittelisimme myös muita pallopelejä, kuten esimerkiksi käsipalloa, lentopalloa sekä sulkapalloa ajoittain.

9 PALAUTE

Loppupiiristä kerätyn suullisen tiedon perusteella lasten palaute pesäpallokerhosta oli pääasiallisesti positiivista. Jokainen lapsista pääsi osallistumaan aktiivisesti ja odotteluaikaa oli mahdollisimman vähän. Kysyin lapsilta, mikä heille jäi mieleen ja mitkä leikeistä olivat kaikista kivoimpia. Kysyin myös mikä ei ollut kivaa ja mikä oli tylsää. Erityisesti lasten mielestä kivointa olivat leikit ja mailalla lyöminen. He toivoivatkin enemmän lyömistä ja osa olisi halunnut räpylöitä matkaan tekemiseen. Lasten mielestä oli kivaa, kun mukana toiminnassa oli tuttuja leikkejä.

Vanhemmilta tullut palaute oli positiivista. Erilaiset liikuntakerhot ja monipuoliset lajikokeilut ovat päiväkodissa toivottuja. Vanhemmilta on ajoittain tullut kyselyjä pesäpallon harrastamisesta, lasten suoriutumisesta kerhossa ja muita yleisiä kysymyksiä kerhon toiminnasta. Olen pyrkinyt antamaan suullisia neuvoja pesäpallon harrastamisesta Porin alueella. Näistä kyselyistä on noussut ajatuksia siihen, että ko koaisiin Porin alueen pesäpalloharrastus mahdollisuudet ylös käsikirjaan, josta kasvattajat voivat tarkistaa ja kertoa vanhemmille näistä eri vaihtoehdoista. Vanhempien innokkuus ja mielenkiinto kerhoa kohtaan ovat olleet hyvin positiivinen asia ja jonkinlaisen kerhon jatkumista onkin toivottu. Päätimmekin, että pesäpallokerhoa jatketaan palloilukerhona, jotta saadaan kokemuksia myös muista palloilulajeista.

10 KÄSIKIRJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tuokioiden toteutuksen jälkeen lähdin toteuttamaan päiväkodille käsikirjaa. Käsikirjan tarkoituksena on toimia työkaluna kasvattajille sekä antaa lisätietoa pesäpallon harrastamisesta. Pysin käsikirjan kirjoittamisvaiheessa luomaan siitä mahdollisimman yksinkertaisen ja helppokäyttöisen materiaalin, josta ideoita voi poimia myös yksittäisiin harjoitteisiin nopeasti kiireisen arjen lomassa.

Käsikirja sisältää tiiviissä paketissa pesäpallon perussäännöt, tietoa välineistä sekä pesäpallokentistä. Käsikirja tuottaa ideoita erilaisten pesäpallotuokioiden vetämiseen. Se sisältää kolme valmista tuokiota, jotka sisältävät samanlaisen rungon. Lisäksi käsikirjasta löytyy erilaisia harjoitteita esimerkiksi alkulämmittelyyn, toiminnalliseen venyttelyyn sekä koordinaatioharjoitteluun. Nämä harjoitteet toimivat myös muiden liikuntatuokioiden yhteydessä tai yksinään. Harjoitteiden avulla kasvattajat saavat mahdollisesti uusia harjoitteita ja ajatuksia liikunnan vetämiseen. Pysin valitsemaan harjoitteiksi sellaisia, jotka tukisivat mahdollisimman paljon pesäpallon kannalta tärkeiden taitojen kehittymistä.

Käsikirjan loppuun on koostettu lista Porin ja lähikuntien pesäpallojoukkueista, joissa pesäpallotoiminta ulottuu kaikenikäisiin junioreihin. Pesäpallon harrastaminen on suhteellisen edullista ja tukee monien muidenkin palloilulajien kehittymistä. Vinkkejä lasten harrastuksen aloittamiseen kysellään usein myös päiväkodeista, joten tietämys alueen joukkueista ja harrastusmahdollisuuksista auttaa ohjaamaan perheitä oikeaan suuntaan.

11 POHDINTA JA KEHITYSIDEAT

Pesäpalloa voi hyödyntää siis monin eri tavoin päiväkodin toiminnassa. Usealle päiväkodin työntekijälle pesäpallo saattaa olla tuttu vain peruskoulun liikuntatunneilta, joten sen vetäminen voi tuntua vieraalta. Kuitenkin liikuntamuotona se on innostava monipuolisesti taitoja kehittävä liikuntamuoto. Pesäpallo yhdestelee tehokkaasti tärkeimmät perusmotoriset taidot, kuten esimerkiksi juoksemisen, kiinnioton ja heittämisen. Näiden taitojen harjoittelu jo alle kouluikäisenä takaa hyviä kokemuksia liikunnan parissa ja tukee muiden pallolajien harjoittelua tulevaisuudessa. Hyvä motoriikka tukee myös hienomotoristen taitojen kehittymistä, kasvattaa peruskuntoa sekä tarjoaa kokemuksia joukkueurheilusta. Lasten palaute oli hyvin positiivista ja pesäpallokerhon perään on kysytty useita kertoja.

Pesäpallon vetämisestä myös kasvattajat saavat uusia työvälineitä käyttöön ja esimerkiksi yleisesti liikunnan vetäminen voi helpottua, kun on valmista materiaalia käsikirjan muodossa. Samalla kasvattaja pääsee kehittämään itseään myös epämukavuusalueelle ja tarjoamaan lapsille monipuolisia kokemuksia liikunnan parissa. Käsikirja, valmiit tuokiot ja leikit tuovat varmuutta sellaisille kasvattajille, joille liikunta ei ole välttämättä vahvuus. (Liite 2)

Pesäpallokerhoa suunnitellessa en osannut välttämättä huomioida kaikkia asioita. Haasteita tarjosi muun muassa tilojen riittävyys, välineet ja aika. Ensimmäisen toimintakerran jälkeen reagoin kerhon ajankohtaan ja siirsin sen aamupäivään, jolloin yleensäkin ohjattu toiminta on suunniteltu. Sijoitin kerhon myös sellaiseen päivään, jolloin ohjelmassa oli leikkipäivä eikä muuta ohjattua toimintaa. Haasteita kerhon vetämiselle tuotti myös tilat. Päiväkodin tilat ovat uudet ja tilavat, mutta pesäpalloa varten kerho olisi voinut toteutua myös isommassa tilassa. Ehdottomasti mahdollisuuksien mukaan kerhon voisi toteuttaa ulkona, mutta kylmän ja kostean ilman takia päädyin sisätiloihin, koska pesäpallo sisältää usein myös oman vuoron odottamista. Tämän takia ulkona ollessa olisi voinut tulla kylmä ja lasten mielenkiinto sekä keskittyminen olisivat voineet herpaantua.

Välineistön hankkiminen saattaa olla myös haastavaa. Mahdollisuuksia räpylöiden, pallojen ja mailojen hankkimiseen ei välttämättä ole, joten suunnittelin tuokiot siten, ettei tällaisia välineitä välttämättä tarvitse. Perusliikuntavälineistö sisältää tarvittavat välineet alle kouluikäisten pesäpallokerhoon. Kuitenkin ajan kanssa lasten taidot kehittyvät ja jo osalla lapsista taitotaso olisi riittänyt esimerkiksi räpylän käytön harjoitteluun. Välineistöä varten voisi harkita esimerkiksi yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa ja näin ollen hankkia niitä lainattavaksi.

Pesäpallokerhoa voisikin kehittää edelleen hankkimalla lisää välineistöä päiväkodin käyttöön. Välineistöä voisikin hankkia esimerkiksi päiväkodin omaan käyttöön tai yhteistyön kautta aina ajoittain lainaan. Tällaista ajatusta voisi hyödyntää myös esimerkiksi muiden palloilu- ja liikuntalajien kanssa. Ajatuksena olisikin jatkaa pesäpallokerhoa palloilukerhona, jossa harjoitellaan monipuolisesti myös muita palloilulajeja. Pesäpalloa tukevia lajeja ovat muun muassa lentopallo ja käsipallo. Myös tennis, sulkapallo ja muut mailapelit kehittävät lasten silmän ja käden välistä koordinaatiota sekä ”pallosilmää”.

Opinnäytetyö opetti minulle paljon uutta pesäpallon vetämisestä. Aikaisemmin olen vetänyt erilaisia pesäpallotuokioita, mutta suunnitelmallinen kerho kerran viikossa on ollut hyvin kysytty ja lapset odottavat sitä innoissaan. Myös suunnitelemisen haastoi uuden oppimiseen, koska aikaisemmin olen vetänyt kyseiset tuokiot ulkona. Erilaisten harjoitteiden suunnittelu ja soveltaminen päiväkotiin sopiviksi oli myös mielenkiintoinen projekti. Ajattelisin, että saan tästä opinnäytetyötä myös itse lisää varmuutta ja rohkeutta hyödyntää pesäpallotaustaani enemmän työssäni. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana on kuitenkin tärkeää muistaa monipuolisuus toiminnan suunnittelussa ja lasten liikkumisessa. Positiiviset kokemukset kaikenlaisesta liikkumisesta antavat lapsille myönteisiä kokemuksia ja itsevarmuutta. Koen, että sain hyödynnettyä omaa asiantuntemustani pesäpallosta ja sovelsin näitä tietoja varhaiskasvatusympäristöön sopivaksi. Tulevana sosionomina ja varhaiskasvatuksen opettajana haluankin ehdottomasti kehittyä työssäni edelleen.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 21/2016. Viitattu 15.8.2019.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P-L. Lehtinen, L. 2015. Kasvu kiikarissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laki sosiaali- ja terveyshuollon palvelusetelistä 24.7.2009/569 muutoksineen. Viitattu 19.11.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090569>

Pesäpalloliiton www-sivut. 2019. Viitattu 20.10.2019.

<https://www.pesis.fi/>

Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Viitattu 22.9.2019.

https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/vasu2019_pori.pdf

Porin kaupungin www-sivut. 2019. Viitattu 19.11.2019. <https://www.pori.fi/>

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rintala, P. Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikunta-tieteellisen seuran julkaisu nro 168.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terve urheilija www-sivut. 2019. Viitattu 11.11.2019.

<https://terveurheilija.fi/>

Touhula päiväkotien www-sivut. 2019. Viitattu 6.10.2019.

<https://touhula.fi/>

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540 muutoksineen. Viitattu 24.8.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 24.8.2019.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

UKK-instituutin www-sivut. 2019. Viitattu 21.10.2019.

<https://www.ukkinstituutti.fi/>

Lupapyyntö vanhemmille TouGo-aviestijärjestelmän kautta. 23.9.2019

Hei! Vedän opinnäytetyöhöni liittyen kolmen kerran pesäpallokerhon syys/lokakuun aikana. Toimintakerroista tulee yhteenveto opinnäytetyöhön. Yhteenvedossa ei eritellä lapsia eikä mainita heitä nimellä tai kuvailla tunnistettavasti. Työssä mainitaan ainoastaan päiväkodin nimi ja lasten ikähaarukka. Vastaathan tähän viestiin, jos et halua että lapsesi osallistuu toimintakertoihin! Kiitos :)

- Eveliina/Delfiinit

Pesäpallo varhaiskasvatuksessa
Käsikirja pesäpallon maailmaan varhaiskasvattajille

