

Tervetuloa harrastamaan! Harrastamisen Suomen malliin kuuluva Lampin malli 7 -hanke tarjoaa maksuttomia harrastuksia peruskoululaisille (1.-9. lk) koulupäivien yhteyteen. Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön toimintamuoto, jonka tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia.

Harrastukset on suunniteltu koulujen lukujärjestykset huomioiden ja ne järjestetään koulupäivien yhteydessä. Kunkin harrastuksen ensimmäinen kerta on viikolla 38, 39 tai 40. Harrastuksia ei ole koulujen loma-aikoina eikä arkipyhinä.

Jokainen osallistuja tulee ilmoittaa mukaan etukäteen. Näin ohjaajalla on tarvittaessa huoltajan yhteystiedot ja huoltaja tietää lapsen tai nuoren osallistumisesta harrastukseen.

Alla olevissa kuvauksissa kerrotaan kustakin kerhosta tarkemmin. Lisätietoa kerhotoimintaan liittyvistä asioista voi kysyä Pinjalta (0401505242 tai pinja.heinonen@toholampi.fi)

Kuntosalikerhossa (7.–9.lk) tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ohjatusti ja turvallisesti. Harjoituksissa käydään läpi liikkeiden oikeita suoritustekniikoita, kuntosalilaitteiden ja vapaiden painojen käyttöä sekä harjoittelun perusteita. Jokaisella treenikerralla on valmis ohjelma, jonka mukaan voit treenata tai voit myös halutessasi treenata oman ohjelman mukaan. Mukaan ovat tervetulleita niin kokeneemmat treenaajat kuin vasta-alkajatkin, ja jokainen voi tehdä treenin omalla tasollaan. Ohjaajana toimii Pinja Heinonen.

Liikunnallisessa monilajikerhossa (1.–5. lk) pääsee liikkumaan monipuolisesti ja kehittämään omia liikuntataitoja. Kerhossa pelataan, leikitään, temppuillaan ja harjoitellaan esimerkiksi ketteryyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja pallonkäsittelyä. Mukaan ovat tervetulleita kaikki ja tärkeintä on halu kokeilla uutta ja pitää hauskaa. Kerhon ohjaajana toimii Pinja Heinonen.

RC-kerhossa (7.–9. lk) tutustutaan radio-ohjattaviin autoihin ja niiden ajamiseen. Kerhossa harjoitellaan ajamista ja tehdään erilaisia ratoja. Mukaan voi tulla, vaikka RC-autot eivät olisi ennestään tuttuja. Kerhon ohjaajana toimii Timo Hakala.

Yleisurheilukerhossa (1.–9. lk) pääsee tutustumaan eri yleisurheilulajeihin. Harjoituksissa kehitetään juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen taitoja monipuolisten harjoitteiden avulla. 1.–4. luokkalaisten kerhon ohjaajina toimivat Lasse Kahelin ja Anu Välikangas ja 5.–9. luokkalaisten kerhon ohjaajana Kari Kangasvieri.

Showtanssikerhon (1.–9. lk) tunneilla työtetään koreografiaa, tehdään erilaisia improvisaatio- ja itseilmaisuharjoituksia sekä liikutaan monipuolisesti. Tunnin päätteeksi venytellään. Et tarvitse aikaisempaa tanssitaustaa – tule rohkeasti mukaan! Kerhon ohjaajana toimii Salla Valo.

Tempputaitureissa (1.–6. lk) kokeillaan erilaisia temppuilun muotoja parkourin, sirkuksen ja akrobatian parissa. Kerhossa harjoitellaan esimerkiksi kehonhallintaa, tasapainoa, ketteryyttä ja koordinaatiota. Aiempaa kokemusta mistään lajista ei tarvita, vaan mukaan ovat tervetulleita kaikki taitotasosta riippumatta. Kerhon ohjaajana toimii Pinja Heinonen.

Viitojan harrastekerho (1.–6. lk) on käsityöpainotteinen kerho, jossa maalataan, muovillaan, ommellaan, piirretään ja ideoidaan yhdessä. Välillä saatetaan myös pitää peli- sekä elokuvapäiviä. Kerhon ohjaajana toimii Eeva-Maija Seppälä.

Leivontakerhossa (1.–9. lk) leivotaan yhdessä muiden kanssa ja kokeillaan erilaisia reseptejä. Kerhossa valmistetaan esimerkiksi keksejä, muffinsseja, pullaa ja muita herkkuja. Samalla opitaan uusia leivontataitoja, kokeillaan erilaisia makuja ja ennen kaikkea pidetään hauskaa yhdessä. Kerhon ohjaajana toimii Eeva-Maija Seppälä.

Pallopelikerhossa (6.–9. lk) pelataan eri pallopelejä rennolla fiiliksellä. Kauden aikana tutustutaan koripalloon, futsaliin, lentopalloon, salibandyyn, polttopallopeleihin ja käsipalloon. Olit sitten kokenut peluri tai vasta aloitteleva pelaaja, olet tervetullut mukaan taitotasosta riippumatta. Kerhon ohjaajana toimii Pinja Heinonen.

Musakerhossa (7.–9. lk) ollaan rennosti yhdessä musiikin äärellä. Täällä soitetaan eri soittimia, lauletaan ja tutustutaan monipuolisesti eri musiikkityyleihin. Voit tulla mukaan ilman aiempaa kokemusta tai saada uutta haastetta pidemmälle ehtineenä. Tärkeintä on kiinnostus musiikkiin ja mukavaan yhdessäoloon! Kerhon ohjaajana toimii Jonna Lankinen.

Harrastekerhossa (1.–6. lk) tehdään ja touhutaan monipuolisesti yhdessä. Kerhossa pääset tutustumaan erilaisiin tekemisiin ja löytämään uusia suosikkeja. Kauden aikana luvassa on temppuilua ja kehonhallintaa, lautapelejä, erätaitoja sekä askartelua. Perjantain kerho on mukava tapa päättää kouluviikko ja aloittaa viikonloppu rennon tekemisen parissa. Kerhon ohjaaja vaihtuu kunkin kerran teeman mukaan.