

Lasten liikuntaryhmät 2023 - 2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai	Sunnuntai
				klo 10.00-11.00 Perhevoimistelu Kuoppanummen koulu Vihti Gym ry	
klo 15.00 - 16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni / Ansku	klo 15.00 - 16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni	klo 15.00 - 16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Ansku			klo 15.00-16.00 Salibandykerho Vihdin liikuntahalli Vihdin Salisudet ry
		klo 16.30 - 17.15 Moto-kerho 7-9v. Nummelan koulu Katja	klo 16.00 - 19.45 Uimakoulut Vihdin uimahalli Ansku / Joni		
	klo 17.00 - 17.45 Liikkari 5-6v. Pappilanpellon koulu Sami	klo 17.30 - 18.15 Moto-kerho 4-6v. Nummelan koulu Sami			
	klo 18.00 - 18.45 Liikkari 7-10v. Pappilanpellon koulu Sami	klo 18.00-19.00 Salibandykerho Nummelanharjun liikuntahalli Vihdin Salisudet ry			
		klo 18.30 - 19.15 Moto-kerho 4-6v. Nummelan koulu Sami			

Kausiohjaukset

Syyskausi 28.8. - 15.12.2023 syyslomaviikolla 42 (16.-22.10.) ei ole ohjauksia

Kevätkausi 8.1. - 10.5.2024 talvilomaviikolla 8 (19.-25.2.) ei ole ohjauksia

Ilmoittautuminen

Avautuu 1.8.2023 klo 13.00 osoitteessa vihti.fi/ilmoittautumiset. Ilmoittautuminen sulkeutuu 20.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova.

Lisätietoja

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla liikunnanohjaus@vihti.fi.

Lasten uimakoulujen aikataulut ja ilmoittautumiset

1.kurssi to 10.8. alkaen

- merihevoset, saukot, saukot, pingviinit
- Ilmoittautuminen 31.7. klo 17.00

2.kurssi to 14.9. alkaen

- saukot, merihevoset, pingviinit, tekniikka
- Ilmoittautuminen 4.9. klo 17.00

3.kurssi to 26.10. alkaen

- merihevoset, pingviinit, saukot, tekniikka
- Ilmoittautuminen 16.10. klo 17.00

4.kurssi to 11.1. alkaen

- merihevoset, saukot, merihevoset, pingviinit
- Ilmoittautuminen 1.1. klo 17.00

5.kurssi to 29.2. alkaen

- saukot, tekniikka, saukot, pingviinit
- Ilmoittautuminen 19.2. klo 17.00

6.kurssi to 4.4. alkaen

- merihevoset, saukot, pingviinit, saukot
- Ilmoittautuminen 25.3. klo 17.00

Ryhmäkuvaukset:

Merihevoset yli 5v.

Uimakoulussa totuttaudutaan veteen ja harjoitellaan kastautumista, kellumista, liukumista sekä alkeisuintityylejä. Lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ryhmässä.

Saukot yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan noin 3 - 5m. Ryhmässä harjoitellaan alkeisuintityylejä, sukeltamista sekä vesitaitoja. Tutustutaan syvään altaaseen. Lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ryhmässä.

Pingviinit yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Ryhmässä vahvistetaan alkeisuintitaitoja ja aloitellaan uintitekniikoiden harjoittelua.

Tekniikka

Ryhmässä lapsella tulee olla valmiudet oppia oikeita uintitekniikoita. Opetus tapahtuu syvässä altaassa.

Vesikkokerho

Ryhmät on tarkoitettu lapsille, jotka ovat aidosti ja oikeasti kiinnostuneita uimisesta / vedessä liikkumisesta.

- Maanantain ryhmä on tarkoitettu aroille ja vähäisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan alle 15m. Pyritään saamaan vedessä oleminen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuinteja sekä sukellus- ja hengenpelastustaitoja.
- Tiistain ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan syvässä altaassa 100m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri uintilajien tekniikoita.
- Keskiviikon ryhmä on tarkoitettu kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti isossa altaassa sekä pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuinteja opetellaan myös eri uintilajien tekniikoita.

Liikkari 5-6v.

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle.

Liikkari 7-10v.

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti.

Moto-kerho 4-6v. ja 7-9v.

Ryhmän tavoitteena on erityistuen tarjoaminen motoristen taitojen kehittämiseen (perusliikuntataidot, kehon hahmotus, kekokemukset, kehotietoisuus), fyysisen kunnon vahvistaminen, sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen vahvistaminen, liikunnallisten elämysten kokeminen sekä vertaisryhmässä toimiminen. Ryhmään ohjataan Karviaisen terapia- ja psykologipalveluiden, neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä erikoissairaanhoidon (mm. Lohjan lastenneurologian poliklinikka) kautta.

Salibandykerho

Koko perheen salibandykerho 5-10-vuotiaille. Isä, äiti, isovanhempi tai muu aikuinen, tule mukaan liikkumaan iloisessa tunnelmassa yhdessä lapsen kanssa

Perhevoimistelu

Ryhmässä pääsee tutustumaan eri urheilulajeihin yhdessä oman aikuisen kanssa. Tunti aloitetaan alkupiirillä ja leikillä, jonka jälkeen saa tutustua yhteen lajiin (esim. jalkapallo, sähly, parkour, koripallo). Joka kerralla myös suosittu temppurata

