

## Sporttarikerhot 7-9 luokille

Ma 15.00-16.15	<b>Salibandy</b> Liikuntahalli
Ke 15.00-16.00	<b>Höntsäliikunta</b> Liikuntahalli
To 15.15-16.15	<b>Kuntosali</b> Uimahallin kuntosali

### Liikunnanopettajat

Veera	040 830 2718	Tommi	040 830 2601
Jari	040 830 2717	Markus	040 830 4394
Mari	040 830 2602		

[www.iisalmi.fi](http://www.iisalmi.fi) [www.potnt.fi/iisalmi](http://www.potnt.fi/iisalmi)

# Kevät 2019

4.2. - 28.4.

KUVA

# SPORTTARI

## PASSI

Iisalmen kaupungin sivistys- ja  
hyvinvointitoimiala ja liikuntajärjestöt

Merkitse 1 piste päivälle, kun olet liikkunut hengästyen ja hikoillen n. 60 min tai viiva (-) jos et ole liikkunut. Sporttarikerhoista ja -tapahtumista saat 2 pistettä. Koulumatkasta max. kolme (km) pistettä / vko, koulumatkan pituus pitää olla vähintään 15 min (pyöräillen tai kävellen)

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	kml.	Yht.
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
Kuittaus									

Huoltaja kuittaa lopuksi kaikkien viikkojen suoritukset.

Rasteja ei merkitä liikuntatunneista. KILPAILUJAKSO VIIKOT 6-17.

## SPORTTARITAPAHTUMAT

- Sporttaripäivä ke 29.5.
- IPK:n Mestispelin vapaapäisy 27.2. IPK – KeuPaHT
- Tubetour-reissu Viitasaarelle 8.3., passilla 5 € alennus, [www.po1nt.fi/iisalmi](http://www.po1nt.fi/iisalmi)

## SPORTTARIPASSIN EDUT

- pääset osallistumaan Sporttaritoimintaan
- pääset ilmaiseksi uimahallille ja kuntosalille perjantaisin klo 14-19 (18.1. – 26.4.)
- ilmaiset hissinousut Paloskilla viikolla 10
- Kulttuuriannos: passilla yksi lippu kulttuurikeskuksen tapahtumaan, lippu lunastettava kulttuurikeskuksen info-pisteestä
- keilailu Sporttaripassilla ilmaiseksi ma klo 15-17 (mikäli hallissa on tilaa, ei ennakkovarouksia)
- passipantilla koulun välituntivälinevarastosta välineet lainaksi

## OHJEET PASSIN TÄYTTÄMISEEN

- 60 minuutin päivittäisen liikunta-annoksen voit kerätä vähintään 15 minuutin pituisista omista liikuntakerroista
- käymällä Sporttarikerhoissa ja -tapahtumissa saat 2 pistettä
- vain huoltajan kuittaamat suoritukset hyväksytään
- näytä aina passisi liikunnanopettajalle ennen liikuntatuntia
- Koulumatkasta saat max. kolme pistettä / vko, koulumatkan pituus suuntaansa pitää olla vähintään 15 min (pyöräillen tai kävellen)

## PALKINNOT

- eniten liikuntapisteitä keränneet luokat palkitaan