



LIIKUNTAKYKYISYYS-OSION ARVIOINTI:

VIITEARVOT SEKÄ PISTEIDEN JA ARVOSANAN LASKEMINEN

Lukiolaisten Move!-mittaukset keväällä 2017

Liikunnan lukiodiplomia varten toteutettiin Move!-mittauksia lukiolaisille maaliskuussa 2017. Tuloksia käytetään Opetushallituksen liikunnan lukiodiplomissa liikuntakykyisyysosiossa. Opiskelijoiden Move!-mittaustulokset pisteytetään ja näiden perusteella saadaan arvosana, joka muodostaa 25 % liikunnan lukiodiplomin kokonaisarvosanasta.

Taulukoissa ovat mittaustulokset jaoteltuna tertiililuokkiin (kolmeen yhtä suureen luokkaan).

Liikunnan lukiodiplomin Move!-mittauksissa käytettävät viitearvot on tehty keväällä 2017 yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, Opetushallituksen, Liikkuva koulu -ohjelman sekä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) kesken. Mittaukset ovat myös osa toisen asteen opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi-tutkimusta, jota LIKES toteuttaa osana Liikkuva koulu-ohjelman tutkimusta.

Taulukko 1. Liikunnan lukiodiplomin Move!-mittausten eri mittausosioiden pisteytys.

Mittausosio	Tytöt			Pojat		
	1 p	2 p	3 p	1 p	2 p	3 p
20 metrin viivajuoksu						
▪ suorituksen kesto, min:sek	-3:44	3:45-5:21	5:22-	-6:19	6:20-8:12	8:13-
▪ ylitetyt viivat, lkm	-28	29-42	43-	-51	52-69	70-
Vauhditon 5-loikka, m	-8,3	8,4-9,0	9,1-	-10,0	10,1-11,0	11,1-
Ylävartalon kohotus, lkm	-25	26-36	37-	-29	30-43	44-
Etunojapunnerrus, lkm	-20	21-33	34-	-19	20-32	33-
Heitto-kiinniottoyhdistelmä, lkm	-10	11-14	15-	-13	14-17	18-



Kehon liikkuvuus-mittausosio

Lisäksi liikunnan lukiodiplomin Move!-mittauskokonaisuuteen kuuluu kehon liikkuvuus-mittausosio. Tähän osioon kuuluun neljä mittausosiota:

- kyykistys
- alaselän ojennus istunnassa
- oikean olkapään liikkuvuus
- vasemman olkapään liikkuvuus.

Onnistuneesta suorituksesta (kyllä) saa yhden pisteen (1 p). Jos suoritus ei onnistu (ei), suorituksesta saa nolla pistettä (0 p). Yhteensä kehon liikkuvuus-mittausosiosta voi saada 0-4 pistettä.

Liikunnan lukiodiplomin liikuntakykyisyys-osiossa opiskelija voi saada kokonaispistemääräkseen Move!-mittauksissa yhteensä 5–19 pistettä.

Taulukko 2. Liikunnan lukiodiplomin Move!-mittausten pistearvotaulukko (5-19) ja Liikuntakykyisyys -osion arvosanan muodostuminen (LIKES 30.3.2017).

Pisteet	Arvosana	
18–19	10	erinomainen
16–17	9	kiitettävä
13–15	8	hyvä
10–12	7	tyytyttävä
7–9	6	kohtalainen
5–6	5	välttävä
<5	4	hylätty