

VINKKEJÄ MOVE!-PROSESSIIN

Suurten kuntien Move!-hankkeen tuottama materiaali

Move!-ideamateriaali on tuotettu Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisten kehittämisyhteistyöryhmien rahoituksella vuosina 2020-2021. Move!-hankkeessa kerättiin suurten kaupunkien hyviä Move!-käytänteitä ja luotiin uusia toimintamalleja Move!-prosessin eri vaiheisiin. Mukana hankkeessa olivat Espoon, Helsingin, Jyväskylän, Oulun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupungit. Hanketta hallinnoi Oulun kaupunki.

Tämän ideamateriaalin tuotokset on koostettu kaupunkien tuottamista materiaaleista. Materiaalin perästä löytyy maininta, mikä kaupunki tai kaupungit ovat materiaalin tuottaneet. Lisäksi tästä materiaalista löytyy usean muunkin tahon ja hankkeen tuotoksia, jotka on haluttu nostaa esiin hyvinä mallina edistää Move!-prosessia.

Mikäli haluatte lisätietoja kunkin kaupungin materiaaleihin liittyen, voitte ottaa yhteyttä kaupunkien Move!-yhteyshenkilöihin. Move!-materiaalipankin kokonaisuudesta vastaa Oulun kaupunki.

- Espoon kaupunki: Kasper Wendell, kasper.wendell@espoo.fi
- Helsingin kaupunki: Eva Autio, eva.autio@hel.fi
- Jyväskylän kaupunki: Jon Salminen, jon.salminen@jyvaskyla.fi
- Oulun kaupunki: Kati Grekula, kati.grekula@ouka.fi
- Tampereen kaupunki: Miina Mäkinen, miina.makinen@tampere.fi
- Turun kaupunki: Pikita Lempiäinen-Koponen, pikita.lempiainen-koponen@turku.fi
- Vantaan kaupunki: Kirsi Viitaila, kirsi.viitaila@vantaa.fi

Hankkeessa on ollut vahvasti mukana eri asiantuntijoita, joiden opastuksella kaupungit ovat malleja luoneet. Mukana hankkeessa ovat olleet:

- Opetushallitus: Matti Pietilä
- Valtion liikuntaneuvosto: Minttu Korsberg
- Liikkuva koulu -ohjelma: Antti Blom
- Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry: Kasper Salin
- Jyväskylän yliopisto: Timo Jaakkola
- Jyväskylän yliopisto ja Move!-järjestelmä: Mikko Huhtiniemi
- UKK-instituutti: Anne-Mari Jussila
- Terveystieteiden tutkimuskeskus: Aija Saarinen
- LIKES: Virpi Inkinen, Katariina Kämppi ja Kaarlo Laine
- Terveystieteiden tutkimuskeskus: Marke Hietanen-Peltola

Lisätietoja hankkeesta ja materiaaleista: Kati Grekula, kati.grekula@ouka.fi

Sisällys

| | |
|--|----------|
| ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA, KEVÄT | 3 |
| TUTUSTU MOVE!- SIVUSTOON | 3 |
| YHTEISTYÖ TERVEYDENHUOLLON KANSSA | 3 |
| MITTAUSTEN HARJOITTELU..... | 3 |
| MOVE!- INFOTUNTI OPPILAILLE | 4 |
| MOVE!- MITTAUSTEN TIEDOTUS HUOLTAJILLE..... | 4 |
| ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA, SYKSY..... | 6 |
| MITTAUSTEN AIKATAULUTUS JA VALMISTELUT..... | 6 |
| TIEDOTE MOVE!-MITTAUSTEN AJANKOHDASTA VANHEMMILLE JA OPPILAILLE..... | 6 |
| MOVE!-MITTAUKSET | 7 |
| MOVE!- MITTAUKSET | 7 |
| MITTAUSTEN JÄLKEEN..... | 8 |
| TULOSTEN SYÖTTÖ | 8 |
| HUOLTAJAINFO TULOSTEN TULKINNASTA JA TIEDONSIIRROSTA | 8 |
| MOVE!- PALAUTETUNTI..... | 8 |
| TULOKSET TERVEYDENHUOLTOON | 9 |
| LUOKAN JA KOULUN TULOSTEN ANALYSONTI | 9 |
| Luokan toimenpiteet | 9 |
| Koulun toimenpiteet..... | 10 |
| MOVE!-TULOKSET ARVIOINTIKESKUSTELUJEN MINIMILISTALLE | 11 |

ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA, KEVÄT

TUTUSTU MOVE!-SIVUSTOON

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Tutustu Opetushallituksen ylläpitämille Move!-sivustoille, josta löytyy tärkeimmät tiedot Move!-mittauksiin liittyen.

- <https://www.oph.fi/fi/move> (OPH)
- [Ohjeet ja materiaalit Move! mittauksiin](#) (OPH)

Lisätietoa Movesta:

- [Move!-sta on moneksi koulutussarja](#) (Terve koululainen)
- [UKK-instituutin – verkkoluentosarja](#) (Terve koululainen)
- [Mikä on Move!](#) (Tampere)

YHTEISTYÖ TERVEYDENHUOLLON KANSSA

- Pitäkää kokous mittauksia tekevien opettajien ja terveydenhuollon kanssa Move!-mittausten aikatauluista.
- Kartoittakaa yhdessä terveydenhuollon ja opettajien Move!-koulutustarve.
 - [Move! koulutus \(Oulu\)](#)
 - [Kouluterveydenhuollon Move!-paketti](#) (Vantaa/Helsinki)
- Aikatauluttakaa mittaukset mahdollisuuksien mukaan niin, että kaikki oppilaat saavat mittaustulokset laajoihin terveystarkastuksiin. Osa mittauksista voidaan tehdä jo toukokuussa, mikäli terveystarkastukset ovat kesällä tai elo-syyskuussa. Miettikää, milloin Move!-palaute annetaan, ellei se aikataulullisesti ole mahdollista toteuttaa laajojen terveystarkastusten yhteydessä.
- Keskustelkaa, olisiko terveydenhoitajilla mahdollisuutta osallistua Move!-mittauksiin.
- Sopikaa millaisessa muodossa ja mihin mennessä mittaustulokset terveydenhuoltoon toimitetaan, jotta tuloksia on helpompi analysoida ja tallentaa.
- Sopikaa mittaustulosten perusteella heikkoja tuloksia saavien oppilaiden tukitoimenpiteistä koululla. Ottakaa rehtori ja oppilashuoltoryhmä mukaan suunnitteluun.

MITTAUSTEN HARJOITTELU

Harjoitelkaa oppilaiden kanssa Move!-mittausosioita eri yhteyksissä ja liikuntatunneilla viimeistään neljännen/seitsemännen luokan aikana, jotta mittausosioiden tekniikat tulevat tutuiksi ja jännitys mittauksia kohtaan laantuu. Muistuttakaa mittausten olevan henkilökohtaisia, jolloin tulokset ilmoitetaan vain suorituksen tekijälle ja kukaan ei kysele toisten tuloksia. Mittaustilanne ei siis ole

kilpailu eikä tuloksia käytetä arvioinnin perusteina. Kukin oppilas pyrkii omaan parhaaseensa. Korostakaa turvallista ja toisia kannustavaa ilmapiiriä myös harjoitteluvaiheessa.

Linkkejä Move!-mittausosioiden harjoitteluun

- [Miten ohjata Move!- mittausliikkeitä tules-elimistön toiminnan näkökulmasta \(Liikkuva koulu\)](#)
- [Move!-treenit \(Terve koululainen\)](#)
- [Liito: Move!-harjoitukset \(Terve koululainen\)](#)
- [Liikkuvuusharjoitteita koululaisille \(Tampere\)](#)
- [Vauhditon 5-loikka -harjoitteet \(Tampere\)](#)
- [Vatsalisharjoitteet \(Tampere\)](#)
- [Ylävartalon kohotus- harjoitteet \(Tampere\)](#)
- [Heitto ja kiinniotto -harjoitteita \(Tampere\)](#)
- [Heitto ja kiinniotto -pelejä \(Tampere\)](#)
- [Move!-mittausosiot ja harjoitteita \(Sporttipankki.com\)](#)

MOVE!-INFOTUNTI OPPILAILLE

Pidä Move!-infotunti oppilaille, jossa kerrot Move!-mittausten taustoista videoiden avulla. On hyvä ymmärtää mitä varten mittauksia tehdään ja miten tuloksia hyödynnetään. Tutustukaa yhdessä mittaustulosten oikeaoppiseen suorittamiseen ja tulosten tulkintaan. Käykää myös yhdessä läpi miten henkilökohtainen tulokortti täytetään.

Videot ja ohjeet:

- [Move!-video oppilaille \(Vantaa\)](#)
- [Move!-vanhempainvideo \(Move!-hankekaupungit\)](#)
- [Molybros move-videot mittausosioista \(Vantaan #paraskoulu- kehittämishanke\)](#)
- [Ohjevideot mittauksiin \(OPH\)](#)
- [Move!- mittausosioiden ohjeet, kuvat ja tulkinnat \(Oulu\)](#)
- [Move! esittely oppilaille \(Oulu\)](#)
- [8.lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti \(OPH\)](#)
- [5. lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti \(OPH\)](#)

MOVE!-MITTAUSTEN TIEDOTUS HUOLTAJILLE

Lähetä Move!-infoviesti huoltajille. Kerro miksi mittauksia tehdään ja miten mittaukset koulullanne järjestetään. Näin vanhemmat voivat tukea lapsensa Move!- mittauksiin valmistautumista ja tarvittaessa kannustaa harjoittelemaan niihin. Move!-vanhempainilta on hyvä tapa tutustuttaa vanhemmat mittauksiin ja samalla voit antaa vinkkejä tulosten tulkintaan. Vanhempien kanssa voi miettiä koko koulun hyvinvoinnin kehittämisen asioita ja saada heiltä arvokkaita ideoita.

Vanhemmille

- [Move!-huoltajaviestit keväät \(Move!-hankekaupungit\)](#)
- [Move!-vanhempainvideo \(Move!-hankekaupungit\)](#)
- [Kuvakooste Move!-mittausosioista \(OPH, Kouvola\)](#)

- Videot Move!-mittausosioista (OPH)
 - 20m viivajuoksu
 - vauhditon 5-loikka
 - heitto-kiinniottoyhdistelmä
 - ylävartalon kohotus
 - etunojapunnerrus
 - kehon liikkuvuus
- Vanhemmille / oppilaille kotiin lähetettäviä ohjeita Move!-n omaehtoiseen harjoitteluun
 - Move!-treenit (Terve koululainen)
 - Liikkuvuusharjoitteita koululaisille (Tampere)
 - Vauhditon 5-loikka -harjoitteet (Tampere)
 - Vatsalihasharjoitteet (Tampere)
 - Ylävartalon kohotus- harjoitteet (Tampere)
 - Heitto ja kiinniotto -harjoitteita (Tampere)
 - Move!-mittausosiot ja harjoitteita (Sporttipankki.com)

Opettajille

- Move!-vanhempainilta (Oulu)
- Ohje vanhempainillan ohjaamiseen (Oulu)
- Move!-mittausosioiden ohjeistus ja kuvat (OPH ja Oulun kaupunki)
- Move!-vanhempainilta (Jyväskylä)
- Opettajan huoneentaulu (Jyväskylä + muut kaupungit)

Viestintäsuunnitelma

- Move!-kaupunkikohtainen viestintäsuunnitelma (Tampere)

ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA, SYKSY

MITTAUSTEN AIKATAULUTUS JA VALMISTELUT

Aikatauluttakaa mittauksia tekevien opettajien kanssa ryhmien mittaukset käytettävissä oleviin tiloihin ja miettikää lisäävun tarve koulun henkilökunnasta tai ulkopuolisista toimijoista. Sopikaa yhdessä mahdolliset lisämittausten aikataulut ja mittauksen suorittajat poissaolleille oppilaille. Tulostakaa henkilökohtaiset tulostkortit

- <https://www.oph.fi/fi/move> (OPH)

Tehkää mittausten valmistelut opettajien kanssa yhdessä: ladatkaa ääninauhat, varmistakaa äänentoisto, tehkää teippaukset salin seiniin, lattioihin ja patjoihin sekä hakekaa esiin muu mittaust materiaali.

- [Mittaust materiaali listaus](#) opettajan käsikirjassa sivu 8 (OPH)

Sopikaa opettajienne kanssa, missä säilytätte koulunne Move!-materiaalit, jotta ne ovat kaikkien löydettävissä. Valmisteluissa voi hyvin hyödyntää oppilaiden apua.

TIEDOTE MOVE!-MITTAUSTEN AJANKOHDASTA VANHEMMILLE JA OPPILAILLE

Tiedota vanhemmille ja oppilaille Move!-mittauspäivien aikataulut. Kerro myös, milloin mittaukset voi suorittaa, mikäli oppilas on sairaana varsinaisten Move!-mittauspäivien aikana. Tiedota vanhemmille millaiset vammat tai sairaudet estävät oppilasta osallistumasta mittauksiin ja kysy onko oppilailla kyseisiä esteitä.

- [Huoltajaviesti syksy](#) (Move!-hankkeen kaupungit)

MOVE!-MITTAUKSET

MOVE!-MITTAUKSET

Pidä Move!-mittaukset positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Vältä kilpailua tai parhaiden tulosten esiin nostoa. Yksittäisen oppilaan tuloksia koskevat tiedot ja palautteet annetaan aina henkilökohtaisesti. Varaa mittauksiin tarpeeksi aikaa ja suunnittele osioiden suoritusjärjestys etukäteen. Mieti missä suorituspaikassa tarvitaan aikuista ja mitkä osiot oppilaat voivat tehdä pareittain. Tulosta paritehtäviin alla olevat selkeät kuvat ja tulosten tulkintaohjeet. Miettikää keiden oppilaiden mittaukset tulisi tehdä sovellettuna ja pohtikaa siihen soveltuvia mittaustapoja. Vinkkejä saa Move!-sivujen sovellettujen mittausten ohjekirjasta ja videoista.

- [Ohjeet ja materiaalit Move! mittauksiin](#) (OPH)
- [Soveltavien Move!-mittausten opas](#) (OPH)
- [Move!-mittausosioiden ohjeistus ja kuvat](#) (OPH ja Oulun kaupunki)
- [Mittaustulosten motivoiva keskustelu](#) (Let's Move it)

Valitkaa koulullenne sopiva mittaustapa:

- a) Liikuntatunneilla
- b) Move!-päivät, jolloin apuna koulun henkilökuntaa, opiskelijoita tai palkattuja aikuisia
- c) [Move! –mittausasema](#) (Tampere)

Katso myös Liito ry:n materiaali kolme erilaista tapaa toteuttaa Move!-mittaukset

Alta löytyy molemmille luokka-asteille (5. lk ja 8. lk) oma opetusryhmäkohtainen koontilomake (excel), johon voit lisätä sekä tyttöjen että poikien tulokset samaan lomakkeeseen. Muista valita oikea sukupuoli, sillä se vaikuttaa eri mittausosioiden raja-arvoihin, jotka on syötetty lomakkeeseen valmiiksi. Tulosten syötön jälkeen taulukkoon **tulee näkyviin liikennevalot**, joista vihreä väri osoittaa tulosten olevan hyviä, keltainen kehottaa treenaamaan mittauksen osa-alueita hieman enemmän ja punainen väri kertoo osa-alueen tuloksen olevan huolta aiheuttavalla tasolla. Huomioi myös eri välilehdillä oleva visuaalinen palaute, jota voit opettajana hyödyntää tuntisuunnitelmia tehdessäsi, Move! -tuloksista ryhmä-/henkilökohtaista palautetta antaessasi tai huoltajille tuloksista kertoessasi. **HUOM! Lataa ja tallenna koontilomake kopiona itsellesi tulosten syöttämistä varten.**

- [5. luokka koontilomake](#) (Turku)
- [8. luokka koontilomake](#) (Turku)

MITTAUSTEN JÄLKEEN

TULOSTEN SYÖTTÖ

Syötä tulokset valtakunnalliseen Move!-tiedonkeruujärjestelmään syyskuun loppuun mennessä. Koulukohtainen linkki tulosten syöttämiseksi lähetetään elokuussa Opintopolku-palveluun merkittyyn koulun yleiseen sähköpostiosoitteeseen, josta sitä voidaan jakaa eteenpäin tulosten syöttämisestä vastaaville henkilöille. Mittaustulosten syöttämisen jälkeen koulut saavat kustannuksettoman palauteraportin koulun mittaustuloksista marras-joulukuussa 2022. Mikäli ette tiedä kuka koulunne yhteyshenkilö on, tai teille on tullut henkilömuutoksia, olkaa yhteydessä: yhteisetpalvelut@opintopolku.fi.

Opetuksen järjestäjä määrittää henkilön, kuka tai ketkä koulun tai vuosiluokan tulokset järjestelmään syöttävät. Tämä henkilö voi olla esimerkiksi opettaja, koulusihteeri, koulunkäynnin avustaja tai joku muu kouluyhteisön jäsen. Mikäli tuloksia syöttäessä ilmenee sähköisessä järjestelmässä ongelmia, voitte olla yhteydessä movetuki@csc.fi.

HUOLTAJAINFO TULOSTEN TULKINNASTA JA TIEDONSIIRROSTA

Tiedota perheille, että Move!-mittaukset ovat menossa ja tulokset tulevat lähiaikoina kotiin nähtäväksi. Kerro vanhemmille Move!-palautesivustosta, jolta vanhempi löytää apua tulosten tulkintaan sekä tietoa, miten lapsen/nuoren Move!-tuloksia voisi parantaa. Muistuta vanhempia Move!-mittaustulosten tiedonsiirtoluvan täyttämisestä, joko Wilman kautta tai paperisena versiona, jotta terveydenhuolto saisi tulokset käyttöönsä laajoihin terveystarkastuksiin. Mittaustuloksista on hyvä jättää kopio koululle, mikäli ne hukuvat matkan varrella. Miettikää yhdessä liikuntapalveluiden ja terveydenhuollon kanssa, millaisia tukitoimia ja liikunnan harrastusmahdollisuuksia paikkakunnallanne on. Tiedottakaa näistä liikunnan tukitoimista oppilaita ja vanhempia. Kerro vanhemmille ja oppilaalle, mistä kyseiset tiedot löytyvät.

- [Huoltajainfo tulosten tulkinnasta](#) (Tampere + Move!-hankekaupungit)

MOVE!-PALAUTETUNTI

Tulkitkaa oppilaiden henkilökohtaisia Move!-tuloksia palautetunnilla. Hyödyntäkää [Move!-sivuston palauteosio](#) (OPH), josta saatte apua henkilökohtaisten tulosten analysointiin. On tärkeää, että jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista palautetta, jotta hän ymmärtää, mihin mittauksilla pyritään. Kerro oppilaalle konkreettisia vinkkejä tulosten parantamiseksi sekä mitä toiminnallisia aktiviteetteja asuinpaikkakunnaltasi löytyy. Miettikää mitkä mittaussosiot menivät hyvin ja mitkä vaatisivat parannusta. Hyödyntäkää koontilomakkeen eri välilehdillä oleva visuaalinen palaute, jota opettaja voi hyödyntää henkilökohtaista palautetta antaessaan.

- [5. luokka koontilomake](#) (Turku)
- [8. luokka koontilomake](#) (Turku)
- [Move!-liikkumisvinkkejä oppilaille](#) (OPH)
- [Koulujen kerhotoiminta](#), [Action toiminta](#), [Liikuntapalveluiden nuorten liikuntaneuvonta](#), [Vikkelät vekarat- ryhmät](#), [koululiikunnan tapahtumat](#), [Dynamo-valmennus](#) ja [lasten ja nuorten erityisliikunta](#) (Oulu)

Palautetunteja varten on tehty opetuspaketit 5. ja 8.lk oppilaille, joista voi katsoa ideoita. Jotta oppilas voi tehdä Formsiin tuotetun opetuspaketin, tarvitsee oppilas omat Move!-tuloksensa. Palautetunnilla oppilas saa Formsin ohjelman avustamana palautetta kunkin Move!-mittausosion tuloksista. Ohjelma neuvoo myös, miten kyseisiä mittaustuloksia voidaan kehittää ja oppilas saa näin oman kehittämissuunnitelmansa. Lisäksi tunnilla pohdintaan tulosten merkitystä omalle terveydelle.

- [Move!-palautetunti 5.lk](#) (Vantaa +Move!-hankekunnat)
- [Move!-palautetunti 8.lk](#) (Move!-hankekunnat)

Samalla on hyvä kerrata liikkumissuosituksia ja tehdä oppilaille henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat. Myös liikuntaläksyjen, liikuntadiplomin ja liikuntakampanjoiden aloittamiseksi tämä on erityisen hyvä ajankohta.

- [Liikkumissuosituksia](#) (UKK-instituutti)

TULOKSET TERVEYDENHUOLTOON

Koosta vanhempien suostumuksen saaneiden oppilaiden Move!-tulokset ja toimita ne terveydenhoitajalle mahdollisimman nopeasti niiden palaututtua. Ilmoita myös niiden oppilaiden nimet, jotka ovat olleet pois Move!-mittauksista ja keskustelkaa yhdessä terveydenhoitajien kanssa, olisiko heissä huolioppilaita.

- [5. luokka koontilomake](#) (Turku)
- [luokka koontilomake](#) (Turku)
- [Ryhmäkohtainen tuloslomake Move!-sivustolta](#) (OPH)

LUOKAN JA KOULUN TULOSTEN ANALYSONTI

Luokan toimenpiteet

Käy läpi luokan mittaustulokset kokonaisuutena. Mieti myös mitä tulokset sinulle opettajana kertovat. Sähköisen koontitaulukon diagrammien avulla näet yksilöiden tulokoosteet sekä erillisten mittaussosioiden ryhmä/luokkakohtaiset tulokset. Tarkastele löytyykö yksittäisten oppilaiden tai mittaussosioiden tuloksista sellaisia, joihin tulee reagoida erillisin tukitoimin. Mieti myös, miten tuloksia voisi hyödyntää luokka/ryhmäkohtaisesti tulevien tuntien suunnittelussa. Keskustelkaa huolioppilaita yhdessä terveydenhoitajan kanssa tai vie oppilaiden tulokset oppilashuoltoryhmään.

- [5. luokka koontilomake](#) (Turku)
- [8. luokka koontilomake](#) (Turku)

Tulosten perusteella voidaan pohtia, kenellä olisi aihetta huoleen. Jos jokin alla olevista tapauksista toteutuu on Move!-tulokset hyvä ottaa keskusteluun laajoissa terveystarkastuksissa.

- Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (maksimipisteet ovat 19 pistettä).
- Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois mittaustilanteesta / on kovin ahdistunut mittaustilanteessa.
- Jos **kestävyyskunto ja lihaskunto-osiot** (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla, on hyvä keskustella oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa (terveystarkastuksessa) näiden merkityksestä.

- Jos oppilas saa kaikista **liikkuvuusosioista** 0 pistettä, myös tällöin on hyvä keskustella tilanteesta oppilaan ja huoltajan kanssa (terveystarkastuksessa) ja pohtia miten oppilaan fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.
- Jokin muu huoli.

Valtion liikuntaneuvosto ja opetus- ja kulttuuriministeriö vastaavat siitä, että kustannuksettomat koulu- ja kuntakohtaiset sekä valtakunnalliset palautemateriaalit ovat vuosittain käytettävissä joulukuun loppuun mennessä. Koulukohtaiset materiaalit lähetetään koulun Opintopolku-palveluun nimetylle yhdyshenkilölle ja kaupunkikohtaiset materiaalit lähetetään perusopetuksen järjestäjälle.

Koulun toimenpiteet

Koulun oma Move! -työryhmä tai erikseen nimetty ryhmä tutustuu koulun omiin Move!-tuloksiin ja esittelee ne koulun KOR-ryhmälle. Myös kouluterveyskyselyn tulokset on hyvä käsitellä samassa yhteydessä.

- Koulun yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä päättää, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin (esim. 2-3 kpl) koulu erityisesti panostaa toimenpiteillään kuluva lukuvuoden aikana ja huolehtii, että näiden toimenpiteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan.
- Kaikkien luokka-asteiden oppilaita osallistetaan suunnittelemaan, mitä konkreettisia toimenpiteitä koulussa tehdään valittujen fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden parantamiseksi.
 - päivittäin tehtävät toimenpiteet
 - viikoittain tehtävät toimenpiteet
 - kuukausittain tehtävät toimenpiteet
- Jokainen opettaja sitoutetaan toteuttamaan KOR-ryhmässä ja/tai opettajakokouksessa luokkatuntien tekemistä ehdotuksista valittuja toimenpiteitä ja toimii esimerkkinä oppilaille.
 - Huom! Koulun kaikki oppilaat/luokat osallistuvat valittujen toimenpiteiden tekemiseen.
- Aloitetaan 5. ja 8. luokkien oppilaille ykköstuntina pidettävällä liikuntatunnilla Move!-ykköstuntimallin (Oulu) mukaiset liikuntatunnit.
- Koulu järjestää ainakin 5. ja 8. luokkien oppilaitten huoltajille vanhempainillan, jossa käydään läpi vähintään koulukohtaiset Move! ja kouluterveyskyselyn tulokset sekä toimenpiteet, joihin koulussa on ryhdytty oppilaitten fyysisen toimintakyvyn ja yleisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Esitellään mielellään kaupunkikohtaiset sekä valtakunnalliset tulokset.
- Haastetaan huoltajia osallistumaan yhteisiin talkoisiin oppilaitten fyysisen toimintakyvyn sekä yleisen hyvinvoinnin parantamiseksi esim. luokkatunneilla oppilaitten esittämien toimenpiteiden mukaisesti.

Koulun on tärkeä sisällyttää vuosisuunnitelmaansa tarpeeksi aktiivisuutta ja toimintakykyä tukevia toimenpiteitä. Päivittäinen liikunnan lisääminen tuo koko kouluyhteisölle hyvää mieltä, hyvinvointia ja se edistää myös oppimista. Alla tutkimuksia ja esimerkkejä aiheesta.

Faktaa Express 1A/2018: Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta. (OPH)

Fakta Express 1b/2018: Motion under skoldagen och inläring. Sammanfattning av en situationsöversikt. (OPH)

Facts Express 1C/2018: Physical activity during the school day and learning. Summary of the status review. (OPH)

- Koulumatkaliikunta ja sen kampanjat (Fiksusti kouluun)
- Liikuntatuntien monipuoliset sisällöt esim. Move!-ykköstuntimalli (Oulu)
- Opetukseen integroitu liikkuminen esim. toiminnalliset tehtävät yläkouluun (Liikkuva koulu, Oulun/lähikuntien ideat)
- Muiden, kuin luokkatilojen hyödyntäminen opetuksessa
- Istumisen tauottaminen pienillä aktiivisuusbreikeillä (Liikkuva koulu, Liikuntabreikit)
- Välituntiliikunnan monipuolistaminen yhdessä oppilaiden kanssa (esim. ulkovälitunnit, pitkät välitunnit, välkkärit, taitohaasteet, aartenetsinnät, luokkakisailut, lajiturnaukset, oppilaiden ideoimat pienryhmätreenit ulkona/luokassa, suorituspisteet, kilometrien/suoritusten keruuhaasteet, uusien välineiden hankinta ym.)
- Koulun liikuntapäivät ja tapahtumat luovat yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä
- Liikuntahaasteet ja kampanjat nostavat liikkumisen ilon ja tärkeyden esiin
- Liikuntaläksyt ja liikuntadiplomit tuovat liikettä myös koulun jälkeen
- Projektit, teemapäivät, vierailut ja tutustumiset lisäävät aktiivisuutta
- Liikuntakerhot aamulla, iltapäivällä tai välitunneilla
- Oppilashuoltoryhmän tukitoimet esim. liikunnan tehostettu tuki Move!-mittauksissa heikkoja tuloksia saaneille oppilaille

MOVE!-TULOKSET ARVIOINTIKESKUSTELUJEN MINIMILISTALLE

Käykää kunnassa keskusteluja olisiko mahdollista lisätä Move!-tulosten läpikäynti arviointikeskustelujen minimilistalle (Tampere).