



FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS- JA PALAUTEJÄRJESTELMÄ MOVE!

Mittauskäsikirja



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move!

www.oph.fi/move

Move!-mittauskäsikirja
Mikko Huhtiniemi (toim.)

Kuvat Oravamedia Oy / Henri Valkeinen

© Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! 2021

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	4
OPPILAAN TERVEYDENTILAN HUOMIOIMINEN MITTAUKSISSA	5
KANNUSTAVA JA TURVALLINEN ILMAPIIRI MITTAUKSISSA.....	6
MITTAUSTEN SOVELTAMINEN TOIMINTARAJOTTEISILLE OPPILAILLE	7
MITTAUKSIIN VALMISTAUTUMINEN	8
MITTAUSOSIOT	9
20 metrin viivajuoksu	10
Vauhditon 5-loikka	12
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	14
Ylävartalon kohotus.....	16
Etunojapunnerrus.....	18
Kehon liikkuvuus.....	20
1. Kyykistys.....	20
2. Alaselän ojennus täysistunnassa	21
3. Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä.....	22

JOHDANTO

Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka ensisijaisena tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Fyysisen toimintakyvyn arviointia ja kehittämistä tukevat Move!-mittaukset on tarkoitettu kaikille 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Mittaukset sekä niistä annettava palaute auttavat oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky on määritelty Rissasen¹ kansanterveydellisen näkökulman mukaan *elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista*. Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin.
- Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin.
- Liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti reagoiminen.
- Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan alueella.

Tässä käsikirjassa esitellään päivitetty kuudesta osiosta koostuva Move!-mittaristo, jossa mitataan oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä motorisia perustaitoja. Mittaristo on alun perin kehitetty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan johtaman moniammatillisen asiantuntijatyöryhmän johdolla vuosina 2010–2012. Kehittämistyöstä on julkaistu erillinen raportti², josta kiinnostuneet saavat lisätietoa eri mittausosioiden valinnasta ja luotettavuudesta.

Mittaaminen ilman tulosten hyödyntämistä on turhaa. Siksi mittaustulosten monipuoliseen hyödyntämiseen niin yksilöllisellä, paikallisella, alueellisella kuin kansallisella tasolla on kiinnitettävä erityistä huomiota. Move! on ensisijaisesti pedagoginen työkalu, joten kaikessa toiminnassa — niin mittaamisessa, palautteen antamisessa kuin tulosten hyödyntämisessä — välittävä ja kannustava ote on keskeistä.

21.6.2021

Mittauskäsikirjan toimittaja
Mikko Huhtiniemi
Kehittämispäällikkö
Move!-järjestelmä

¹ Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulu: Oulun yliopisto.

² Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & S. Iivonen. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

OPPILAAN TERVEYDENTILAN HUOMIOIMINEN MITTAUKSISSA

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään osana koulun liikuntakasvatusta. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita, mutta koska niitä suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskykyä, oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida seuraavia asioita:

Oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin akuutin infektion aikana, esimerkiksi kurkkukipuina tai kuumeisena. Näissä tapauksissa oppilas ei saisi myöskään tulla kouluun.

Lisäksi **oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin**, jos on tiedossa, että oppilaalla on vakavia sydänoireita, rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia tai lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto.

Oppilas voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin mahdolliset rajoitteet huomioiden, silloin kun hänellä on, esimerkiksi:

- Astma
 - Opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkoputkia avaavaa lääkettä ennen mittausten alkamista.
- Diabetes
 - Opettaja voi varmistaa, että oppilas on syönyt välipalan, jos ruokailusta on kulunut pitkä aika.
- Lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite (esim. nivelten tai lihasten kiputila)
 - Toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti.

Mittausosio tulee keskeyttää, mikäli oppilas tulee huonovointiseksi.

KANNUSTAVA JA TURVALLINEN ILMAPIIRI MITTAUKSISSA

Jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Move!-mittaukset ovat osa koulun liikuntakasvatusta, joten niiden toteutuksessa noudatetaan opetussuunnitelman ohjeistuksia sekä samoja toimintaperiaatteita kuin muissakin liikunnan sisällöissä. Toimintakyvyn mittaustilanteisiin liittyy kuitenkin psykososiaalisen turvallisuuden ja myönteisen oppimisilmapiirin näkökulmasta tekijöitä, joihin opettajan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota.

Mittausten tarkoitus ja tulosten hyödyntäminen

- Pehdytään Move!-mittauksiin oppilaiden kanssa hyvissä ajoin ennen mittauksia.
- Kerrotaan Move!-mittausten tarkoituksesta. Mittausten avulla oppilas saa tietoa omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä vinkkejä sen kehittämiseen. Järjestelmän tarkoituksena on kannustaa koulussa tapahtuvaan ja omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.
- Kerrotaan, miten mittaustuloksia hyödynnetään. Korostetaan, että Move!-mittausten tuloksia ei käytetä liikunnan arvioinnin perusteina.

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri

- Korostetaan parhaansa yrittämistä, henkilökohtaista kehittymistä ja uuden oppimista.
- Tuetaan oppilaiden autonomian, pätevyuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia.
- Vältetään vertailua toisiin ja ohjataan oppilaita keskittymään omaan tekemiseen. Itsen ja toisten arvostelua ei sallita.
- Varmistetaan, että jokainen oppilas saa rauhassa keskittyä omaan suoritukseensa.
- Annetaan oppilaalle myönteistä ja kannustavaa palautetta.
- Annetaan tilaa erilaisille tunteille kuten jännitykselle ja epävarmuudelle sekä osoitetaan välittämistä ja myötätuntoa.

MITTAUSTEN SOVELTAMINEN TOIMINTARAJOITTEISILLE OPPILAILLE

Kenelle sovelletut mittaukset on tarkoitettu?

Move!-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää). Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, kirjataan oppilaan tuloslomakkeelle tuloksen lisäksi myös soveltamistapa.

Mittausten soveltamista **ei ole tarkoitettu** oppilaille, jolla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haitta tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys. Näissä tapauksissa mittaukset toteutetaan ja tulokset kirjataan niiltä osin kuin on mahdollista. Mikäli oppilas ei suorita esimerkiksi nilkan nyrjähdysten takia yhtä tai useampaa mittausosiota, merkitään osion kohdalle ”ei suorittanut”.

Lisätietoa mittauksen toteuttamisesta toimintarajoitteisille oppilaille

Move!-verkkosivuille on koottu vinkkejä ja ohjeita mittauksen soveltamiseen. Lisäksi sivustolta löytyy opettajan työtä helpottavia videoita eri osioiden soveltamismahdollisuuksista.



*Move!-verkkosivuilla (oph.fi/move):
Soveltavien Move!-mittauksen opas
Move!-mittauksen soveltamisen ohjevideot*

MITTAUKSIIN VALMISTAUTUMINEN

Mittauksissa tarvittava välineistö

Osio	Välineistö
20 metrin viivajuoksu	Mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite ja merkkiääni.
Vauhditon 5-loikka	Vähintään 15 metrin mittanauha, teippiä, tarvittaessa pitkä voimistelumatto.
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	Tennispallo (pomppaa väh. 50 cm, kun pudotetaan 1 m korkeudelta), mittanauha, teippiä.
Ylävartalon kohotus	Merkkiteippiä tai määrätyn kokoisia mittausliuskoja (8 cm / 5. lk. ja 12 cm / 8. lk.), voimistelumattoja, äänentoistolaite ja merkkiääni.
Etunojapunnerrus	Sekuntikello, voimistelumattoja, tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine.
Kaikki osiot	Tulostenkirjaamislomakkeet (oppilaan ja ryhmän).

Mittausmateriaalit ovat saatavilla Move!-verkkosivuilta (oph.fi/move).

Mittausten organisointi ja toteuttaminen

Ennen mittauksia opettaja tutustuu huolellisesti käsikirjan ohjeisiin. Lisäksi opettaja varmistaa, että oppilaat ovat etukäteen tutustuneet ja harjoitelleet mittausosioita.

Mittausosiot voidaan organisoida ja toteuttaa monella eri tavalla riippuen paikallisista olosuhteista ja opettajan ratkaisusta. Mittauksia voidaan toteuttaa liikuntatuntien aikana (alla esimerkki) tai esimerkiksi erillisenä teemapäivänä. Mittaukset toteutetaan lähtökohtaisesti liikuntasalissa, mutta mikäli olosuhteet ja tilanne vaativat, voidaan osioita toteuttaa myös esimerkiksi urheilukentällä. Mittauksissa voi hyödyntää pari- tai ryhmätyöskentelyä opettajan arvion mukaan.

Esimerkki toteutuksesta (2 x 90min):

- 1. kaksoistunti: vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä ja liikkuvuusosiot.
- 2. kaksoistunti: etunojapunnerrus, ylävartalon kohotus ja 20 metrin viivajuoksu.

Alkuverryttely:

Ennen mittauksia suoritetaan monipuolinen alkuverryttely, joka voi sisältää esimerkiksi juoksemista määrättyllä alueella, reitillä tai itse järjestetyn sisällön mukaisesti (esim. hippa), paikallaan juoksemista, haara-perushyppyjä, selkälihasliikkeitä, istumaannousuja, käsien pyörittelyä, venyttelyä (olkapäät, lonkan koukistajat, taka- ja etureidet), jalkojen heiluttelua.

MITTAUSOSIOT

Yhteenveto mittausosioista

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet							
	Motoriset perustaidot			Fyysiset ominaisuudet			
	Liikkumis- taidot	Tasapai- notaidot	Välineen- käsitte- ly- taidot	Kestävyys	Voima	Nopeus	Liikkuvuus
20 metrin viivajuoksu	X			X			
Vauhditon 5-loikka	X	X			X	X	
Heitto-kiinnittöyhdistelmä	X		X		X		
Ylävartalon kohotus				X	X		
Punnerrus				X	X		
Liikkuvuus Kyykistys, alaselän ojennus ja ol- kapäiden liikkuvuus							X

20 metrin viivajuoksu

20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja. Lisäksi sen avulla voidaan arvioida epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä. 20 metrin viivajuoksussa mitataan ylitettyjen viivojen lukumäärää ja aikaa, jonka juoksija pystyy suorittamaan nauhalta toistessa kiihtyvässä vauhdissa.



Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavia välineitä ovat mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite, 20 metrin viivajuoksuun tarkoitettu merkkiääni, paperia, lyijykyniä, tulostenkirjaamislomakkeet.
- Viivajuoksu suoritetaan vähintään 25 metrin pituisella juoksualueella, mieluiten liikuntasalissa. Mikäli suorituspaikka ei mahdu liikuntasaliin, mittaus voidaan suorittaa vaihtoehtoisesti urheilukentällä. Ennen mittausta saliin mitataan 20 metrin pituinen matka, ja tämä merkitään muovikartioilla. Päätyrajat merkitään selkeästi.
- 20 metrin viivajuoksu suoritetaan avojaloin tai luistamattomilla jalkineilla.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haikka tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.

Mittauksen eteneminen




1. Oppilaat juoksevat sen kokoisissa ryhmissä, kuin mitä juoksualueelle mahtuu turvallisesti juoksemaan.
2. Alkutilanteessa oppilaat seisovat lähtöviivan takana. Ääninauhalta tulevan lähtömerkin kuultuaan he juoksevat toiselle puolelle siten, että molemmat jalat ylittävät päätyviivan. Seuraavan äänimerkin kuultuaan he juoksevat jälleen vastakkaiselle puolelle. Näin jatketaan niin pitkään kuin jaksetaan tai kunnes opettaja pyytää lopettamaan. Alussa tahti on rauhallinen, mutta juoksuvauhti kiihtyy noin minuutin välein.
3. Oppilaan tulee ehtiä viivan yli ennen äänimerkkiä. Mikäli hän myöhästyy, tulee hänen kiihdyttää juoksua ja ottaa kiinni ajoituksesta seuraavan kahden viivavälin aikana. Mittaus päättyy, kun oppilas ei enää pysy juoksutahdissa. Myöhästymisen jälkeiset kaksi viivaa lasketaan mukaan kokonaissuoritukseen, vaikka oppilas ei saisi enää juoksutahdistaan kiinni. Opettaja keskeyttää suorituksen, jos oppilas alkaa voida pahoin tai hänellä on selviä vaikeuksia pysyä vauhdissa. Muuten mittaus loppuu oppilaan itse lopettaessa.
4. Suorituksessa voidaan tarvittaessa hyödyntää parityöskentelyä siten, että oppilasparin tehtävänä on seurata parin juoksua ja ylitettyjen viivojen lukumäärää. Tämän voi tehdä kuuntelemalla ääninauhaa tai pitämällä tukkimiehen kirjanpitoa viivojen ylityksestä.
5. Tulos on ylitettyjen viivojen lukumäärä, kun oppilas lopettaa suorituksen. Lähtöä ei lasketa, vaan laskeminen aloitetaan ensimmäisen päätyrajan ylityksestä. Viivojen lukumäärä voidaan muuntaa ajaksi Move!-verkkosivuilta löytyvän muuntotaulukon avulla.
6. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.

Mittauspalaute

Kestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä fyysistä ponnistelua vaativissa tehtävissä. Kestävyysominaisuudet kuvastavat pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Kestävyysliikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoon sekä erityisesti koulussa jaksamiseen. Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla lapsi jaksaa esimerkiksi kulkea koulumatkan kävellen tai pyöräillen ja uida kesällä takaisin rantaan.

Hyvä kestävyys ja liikkumistaidot auttavat oppilasta paitsi juoksemaan tai hiihtämään, myös keskittymään koulussa. Hyvä fyysinen kestävyyskunto on yhteydessä muun muassa hyvään koulumenestykseen ja todistusarvosanoihin.

Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat ne liikkumistavat, joissa käytetään useita suuria lihasryhmiä, kuten esimerkiksi hiihto, uinti, juoksu tai pyöräily. Myös monet pallopelit parantavat kestävyyttä, jos pelaaminen on yhtäjaksoista ilman taukoja. Kestävyiden ja liikkumistaitojen kehittämiseksi suositellaan, että lapset ja nuoret liikkuisivat reippaasti ja rasittavasti vähintään tunnin joka päivä. Lisäksi teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Opettaja: huolehdi, että liikuntatunneillasi riittää jatkuvaa fyysisesti aktiivista tekemistä kaikille.

	<p>5. luokka tytöt ≥ 36 / 4:41 pojat ≥ 47 / 6:00</p> <p>8. luokka tytöt ≥ 41 / 5:21 pojat ≥ 60 / 7:22</p>	<p>Kestävyiden ja liikkumistaitojen avulla oppilas selviytyy hyvin tavallisista kestävyyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän askareista. Kannusta oppilasta jatkamaan samaan malliin säilyttämällä fyysistä aktiivisuutta ylläpitävät elämäntavat tai harrastukset. Muistuta myös monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä unesta!</p>
	<p>5. luokka tytöt 24-35 / 3:16–4:40 pojat 30-46 / 3:59–5:59</p> <p>8. luokka tytöt 25-40 / 3:30–5:20 pojat 38-59 / 5:00–7:21</p>	<p>Oppilaan kestävyys ja liikkumistaidot ovat tasolla, että hän selviytyy tavallisista arkipäivän askareista. Arkiliikunta, esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin tai pihapelit kavereiden kanssa, riittävä uni ja monipuolinen ravinto ovat erittäin tärkeitä jaksamisen kannalta niin koulussa kuin vapaa-aikana. Tärkeintä on, että oppilas liikkuisi vähintään kolme kertaa viikossa niin, että hengästyy. Tämä on hyvä pohja lisätä aktiivisuutta ja kokeilla erilaisia harrastuksia!</p>
	<p>5. luokka tytöt ≤ 23 / 3:15 pojat ≤ 29 / 3:58</p> <p>8. luokka tytöt ≤ 24 / 3:29 pojat ≤ 37 / 4:59</p>	<p>Oppilaan kestävyys ja liikkumistaidot tarvitsevat harjoitusta! Kestävyys on kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyä on hyvä rakentaa. Kestävyyttä parantavat liikuntamuodot, esimerkiksi kävely, hölkkä ja pyöräily vahvistavat jänteitä, niveliä, lihaksia sekä erityisesti sydäntä ja keuhkoja. Hyvä kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä uni auttavat oppilasta jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-aikana. Kannusta oppilasta lisäämään arkiliikuntaa, vaikka kulkemalla kavereille, harrastuksiin ja kouluun omin voimin.</p>

Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Vauhdittomassa 5-loikassa suoritetaan viisi vuoroloikkaa aloittaen tasajalkaponnistuksella.



Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet ovat vähintään 15 metrin pituinen mittanauha, teippiä ja tulostenkirjaamislo-makkeet. Tarvittaessa pitkä voimistelumatto.
- Vauhditon 5-loikka suoritetaan pitkällä liukumattomalla voimistelumatolla avojaloin tai liikuntasalin lattialla urheilujalkineet jalassa.
- Ensimmäisen ponnistuksen paikka merkitään teipillä alustaan.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.

Mittauksen eteneminen




1. Oppilas kokeilee vauhditonta 5-loikkaa ennen varsinaista suoritusta.
2. Oppilas asettuu ponnistusmerkin taakse jalat vierekkäin hartioiden leveydellä.
3. Suorituksessa tehdään ensimmäinen ponnistus tasajalkaa ja sen jälkeen neljä loikkaa peräkkäin ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla. Alastulo viidennen ponnistuksen jälkeen tehdään tasajalkaa. Käsiä saa käyttää vapaasti tukemaan ponnistuksia.
4. Oppilas suorittaa.
5. Jos oppilas epäonnistuu suorituksessa, annetaan hänen tehdä uudelleen.
6. Tulos mitataan mittanauhalla ponnistusviivasta tasajalka-alastulossa lähimpänä lähtöpistettä olevaan alastulopaikkaan. Tulos mitataan ja merkitään yhden senttimetrin tarkkuudella.
7. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.

Mittauspalaute

Viisiloikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä ponnistuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitaan liikkumisessa, erilaisissa peleissä tai välituntileikeissä, mutta nopeat ja kimmoiset jalat auttavat myös selviytymään horjahduksista ja liukastumisista kaatumatta.

Luusto vahvistuu noin 15–16-vuotiaaksi asti. Siksi riittävä hyppely on välttämätöntä normaalin kehityksen turvaamiseksi. Hyppöjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta, tasapainoa liikkeessä ja vahvistaa jalkojen lihaksia.

Hyppytaitoja voi kehittää muun muassa erilaisten pallopelien, pihaleikkien tai vaikkapa parkourin avulla. Tärkeintä on, että oppilas tekisi paljon erilaisia ponnistuksia, hyppyjä tai loikkia. Luuston ja lihasten kehittymisen tueksi tavoitteena on tehdä joka päivä 50–100 ponnistusta kuten erilaisia hypähdyksiä, hyppyjä tai loikkia. Kannusta oppilasta valitsemaan välillä rappuset hissien sijaan.

	5. luokka tytöt $\geq 8,10$ m pojat $\geq 8,40$ m 8. luokka tytöt $\geq 8,80$ m pojat $\geq 10,10$ m	Oppilaan hyppäämiseen tarvittavat taidot ja kimmoisuus ovat hyvällä tasolla. Hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat mukavasti. Mitä enemmän oppilas tekee erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liiketankkiin kertyy erilaisia vaihtoehtoja, joita voi käyttää esimerkiksi pallopeleissä tai voimistelussa. Kannusta oppilasta säilyttämään hyvä taso jatkamalla samaan malliin!
	5. luokka tytöt 7,30–8,09 m pojat 7,60–8,39 m 8. luokka tytöt 7,90–8,79 m pojat 9,10–10,09 m	Oppilaan hyppäämiseen tarvittavat taidot ja kimmoisuus ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla. Monipuolisia hyppyjä harjoittelella luusto ja lihakset vahvistuvat sekä tasapaino kehittyy. Myös erilaiset pelit onnistuvat sujuvammin. Hyppytaitoja voi kehittää hyppimällä vaikkapa erilaisten esteiden yli. Liikkumisen olisi hyvä sisältää hyppytaitoja kehittäviä aktiviteetteja useita kertoja viikossa.
	5. luokka tytöt $\leq 7,29$ m pojat $\leq 7,59$ m 8. luokka tytöt $\leq 7,89$ m pojat $\leq 9,09$ m	Oppilaan hyppäämistaidot tarvitsevat harjoitusta. Parantamalla hyppytaitoja ja kimmoisuutta luusto ja lihakset vahvistuvat sekä tasapaino kehittyy. Kannusta oppilasta hyppimään tai loikkimaan vaikkapa portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Näin kehittyvä luusto ja lihakset saavat monipuolisia harjoitteita.

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittausosiossa tennispallo heitetään yhdellä kädellä 20 kertaa määrättyyn alueeseen, määrättyä etäisyydeltä, ja otetaan pallo kiinni yhden lattiapompun jälkeen.



Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet ovat tennispallo, näkyvää teippiä, mittanauha ja tulostenkirjaamislomakkeet.
- Heitto-kiinniottoyhdistelmä suoritetaan avarassa tilassa, joka on mieluiten liikuntasali. Tasaiseen seinään rajataan näkyvällä teipillä 1,5 m x 1,5 m kokoinen heittoruutu, jonka alareuna on 90 cm korkeudella lattiasta.
- Heittoetäisyydet ovat 5. luokkalaisille tytöille 7 metriä ja pojille 8 metriä sekä 8. luokkalaisille tytöille 8 metriä ja pojille 10 metriä. Heittoviiva merkitään selkeästi lattiaan.
- Jos tasaisen seinän aluetta ei ole käytettävissä, voidaan puolapuihin kiinnittää vanerista valmistettu 1,5 m x 1,5 m kokoinen levy.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haikka tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.

Mittauksen eteneminen




1. Oppilas asettuu määrättyä etäisyydellä olevalle heittoviivalle tennispallo kädessään.
2. Suorituksessa heitetään yläkautta viivan takaa palloa seinälle merkittyyn heittoalueeseen ja otetaan pallo yhden lattiapompun jälkeen kiinni. Palloa vastaan saa liikkua ja kiinniottopaikan saa päättää vapaasti.
3. Oppilas heittää 20 kertaa omassa tahdissaan ja tulos on onnistuneiden kokonaissuoritusten lukumäärä. Onnistuneessa kokonaissuorituksessa osutaan heittoalueeseen ja saadaan pallon kiinni yhden pompun jälkeen.
4. Suorituksessa voidaan hyödyntää parityöskentelyä. Parin tehtävänä on laskea onnistuneet suoritukset.
5. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.

Mittauspalaute

Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä (esim. pallo, kynä, käsityökalut, näppäimistö) ja jaloilla (esim. pallo). Heittäminen ja kiinniottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa muun muassa näköaistilla on keskeinen merkitys. Esimerkiksi pallon kiinniottaminen vaatii, että pallo paikannetaan ensin ympäristöstä.

Liikunnassa opittavat karkeamotoriset käsittelytaidot edistävät monissa harrastuksissa tarvittavien hienomotoristen käsittelytaitojen oppimista ja hallitsemista. Havaintomotorisia taitoja oppilas tarvitsee päivittäin esimerkiksi kulkeakseen turvallisesti liikenteessä koulumatkoilla ja vapaa-aikana. Heitto-kiinniottoyhdistelmällä mitataan käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa.

Käsittely- ja havaintomotorisia taitoja voi parantaa erilaisten pallopelien, käsitöiden, piirtämisen, maalaamisen, soittamisen tai kirjoittamisen avulla joko yksin tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi tennis, sulkapallo, pöytätennis, golf, pesäpallo, salibandy tai sähly on monipuolisia käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Tavoitteena on, että koululainen haastaisi välineenkäsittelytaitonsa joka päivä erilaisin tehtävin.

	5. luokka tytöt ≥ 14 krt pojat ≥ 16 krt 8. luokka tytöt ≥ 16 krt pojat ≥ 16 krt	Oppilaan välineenkäsittelytaidot ovat toimintakyvyn kannalta hyvällä tasolla. Heitto- ja kiinniotto onnistuvat häneltä sujuvasti. Vaihtelemalla heittovälinettä nuori saa monipuolisuutta liikepankkiinsa, joka auttaa kehittymään yhä paremmaksi välineenkäsittelijäksi. Rohkaise harjaannuttamaan myös heikomman käden motoriikkaa. Kannusta oppilasta säilyttämään hyvä taso välineenkäsittelyssä jatkamalla samaan tapaan!
	5. luokka tytöt 9–13 krt pojat 11–15 krt 8. luokka tytöt 12–15 krt pojat 12–15 krt	Oppilaan heitto- ja kiinniottotaidot ovat tasolla, jolla myös erilaiset pallopelit ja -leikit sujuvat. Kannusta oppilasta kehittämään heittotaitojaan, esimerkiksi vaihtelemalla heittovälinettä, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu helpommin. Pienellä lisäharjoituksella saa paljon aikaan!
	5. luokka tytöt ≤ 8 krt pojat ≤ 10 krt 8. luokka tytöt ≤ 11 krt pojat ≤ 11 krt	Oppilaan heitto- ja kiinniottotaidot tarvitsevat lisäharjoitusta! Hyvät välineenkäsittelytaidot auttavat kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsitöissä sekä välituntileikeissä ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti heittämistä ja kiinniottamista oppilas kehittyy hallitsemaan liikkeitänsä, jolloin myös vaikeampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Kannusta oppilasta säännöllisiin heitto- ja kiinniottoharjoitteisiin!

Ylävartalon kohotus

Ylävartalon kohotus mittaa vatsalihasten, erityisesti syvien vatsalihasten lihaskestävyyttä. Osiossa suoritetaan ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta ylävartalon kohotusta eli vatsarutistusta. Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä lasketaan. Maksimitulos on 75 ylävartalon kohotusta.



Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet ovat mittausliuskoja tai merkkeusteippejä (leveys 5. luokkalaisille 8 cm ja 8. luokkalaisille 12 cm), voimistelumattoja, äänentoistolaite ja ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiäni sekä tulostenkirjaamislomakkeet.
- voimistelumatot asetetaan liikuntasalin lattialle. Sormien liu'utusalue merkitään mattoihin teipillä tai käytetään erillisiä mittausliuskoja.
- Mittausosion voi suorittaa avojaloin tai kengät jalassa.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.




Mittauksen eteneminen

1. Oppilaat toimivat pareittain omilla voimistelumattoillaan.
2. Alkuasennossa asetetaan selinmakuulle maton päälle sekä koukistetaan polvet noin 100 asteen kulmaan siten, että kantapäät ovat kiinni lattiassa ja jalat hieman erillään toisistaan. Kädet ovat suorina sormet ojennettuina vartalon vieressä ja pää lattiassa. Sormenpäät asetetaan mattoon merkatun alueen reunaan.
3. Varmistetaan, että oppilaan hartiat ja olkapäät ovat rentoina alkuasennossa (varotaan, ettei liikettä tehdä hartioita nostamalla). Liike tulisi tehdä vatsalihaksia rutistamalla, ei liikuttamalla käsivarsia tai olkapäitä, tai heijaamalla vauhtia.
4. Suorituksessa rutistetaan vatsalihaksia siten, että ylävartalo kohoaa alustasta ja sormet liukuvat mattoon merkatun alueen toiseen reunaan. Alas laskeudutaan siten, että pää koskettaa mattoa. Kantapäiden tulee pysyä maassa suorituksen aikana.
5. Suorituksia tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa, eivätkä tauot ole sallittuja. Oppilas tekee niin monta suoritusta kuin jaksaa tai kunnes opettaja pyytää häntä lopettamaan.
6. Tulos on oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä. Maksimitulos on 75 toistoa.
7. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.

Mittauspalaute

Keskivartalon voimaa tarvitaan hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämisessä. Hyvä ryhti ja tasapaino auttavat esimerkiksi jaksamaan koulupäivän pitkät istumisjaksot. Selkäranka on tukipilari, jota vatsa- ja selkälihakset tukevat. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä huoltoa ja harjoitusta, koska niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja asentojen hallinnassa.

Keskivartalon voimaa voi kehittää esimerkiksi tanssissa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kiipeilyssä, hiihdossa, mailapeleissä tai kotona voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Välillä on hyvä myös ojentaa selkärankaa roikkuen esimerkiksi tikapuissa tai kurkotella käsillä kohti taivasta. Tavoitteena on, että koululainen tekisi vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

	5. luokka tytöt ≥ 43 krt pojat ≥ 43 krt 8. luokka tytöt ≥ 42 krt pojat ≥ 57 krt	Oppilaan keskivartalon voima on hyvällä tasolla. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja kestäviä, on helpompi säilyttää oikea ryhti ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Kannusta oppilasta huolehtimaan lihastasapainosta eli siitä, että hän tekee yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten kannusta jatkamaan samaan malliin!
	5. luokka tytöt 26–42 krt pojat 26–42 krt 8. luokka tytöt 25–41 krt pojat 32–56 krt	Oppilaan vatsa- ja selkälihasten toimintakyky tarvitsee lisäharjoitusta. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä harjoitusta, johon oppilaan kannattaa kiinnittää huomiota. Riittävä vatsa- ja selkälihasten voimataso auttaa pitämään ryhdin niin istuessa, seisoessa kuin liikkuessakin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkä voi paremmin. Kannusta oppilasta vähintään kolme kertaa viikossa vatsa- ja selkälihasten harjoitteluun eri liikuntamuotojen avulla!
	5. luokka tytöt ≤ 25 krt pojat ≤ 25 krt 8. luokka tytöt ≤ 24 krt pojat ≤ 31 krt	Oppilaan keskivartalon voimaa täytyy kehittää! Keskivartalon voimaa tarvitaan istuessa, seisoessa sekä kaikessa liikkumisessa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaa, auttavat jaksamaan koulupäivän istumisjaksot sekä ehkäisevät ikävien selkäkipujen syntymistä. Viettäkö oppilas paljon aikaa esimerkiksi tietokoneella tai televisiota katsellen? Pieni voimistelutauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä vatsa- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä!

Etunojapunnerrus

Etunojapunnerrus mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa suoritetaan mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana.



Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet ovat sekuntikello, voimistelumattoja, tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine, tulostenkirjaamislomakkeet.
- Mittaus suoritetaan avarassa tilassa, mielellään liikuntasalissa.
- Oppilaat suorittavat osion pareittain. Kullekin parille on varattuna yksi voimistelumatto ja oma paikka salista.
- Ala-asennon havainnollistamiseksi voidaan tarvittaessa käyttää noin 10 cm korkuista pehmeää esinettä, esimerkiksi vahtomuovin palaa, johon oppilaan tulee ala-asennossa koskea rintakehällään.
- Mittausosion voi tehdä avojaloin tai kengät jalassa.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.




Mittauksen eteneminen

1. Oppilaat toimivat pareittain omilla voimistelumattoillaan.
2. Punnerruksessa asetetaan päinmakuulle maton päälle, kämmenet ovat noin hartioiden leveydellä ja sormet osoittavat eteenpäin. Käsien leveys on sopiva, kun peukalot yltävät koskettamaan olkapäitä. Jalat asetetaan enintään lantion leveydelle. Pojilla tukipisteinä toimivat kämmenet ja varpaat, tytöillä kämmenet ja polvet.
3. Suoritus alkaa yläasennosta (kädet ovat suoriksi ojennettuina), josta laskeudutaan ala-asentoon (olkavarret ovat vaakatasossa) ja palataan takaisin ylös. Suorituksen aikana pidetään keskivartalo tiukkana ja suorana (lantiokulma = 160–180°) ja pää samassa linjassa vartalon kanssa.
4. Oppilasparin tehtävänä on laskea onnistuneet suoritukset sekä tarkkailla suoritustekniikkaa.
5. Tavoitteena on tehdä 60 sekunnin aikana niin monta oikein suoritettua punnerrusta kuin mahdollista.
6. Tulos on oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana.
7. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.

Mittauspalaute

Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten, rintalihasten ja hartiaseudun lihasten voimaa ja kestävyyttä, joita tarvitaan muun muassa koulutarvikkeiden ja harrastusvälineiden nostamisessa ja kuljettamisessa. Voimakkaat yläraajat ja hartiaseutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa liikuntamuodoissa ja tehtävissä.

Yläraajojen voimaa voi kehittää esimerkiksi kiipeilemällä, käsiriipunnalla, perinteisellä leuanvedolla tai tekemällä lumitöitä. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyyttä. Tavoitteena on, että koululainen tekisi vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

	5. luokka tytöt ≥ 26 krt pojat ≥ 18 krt 8. luokka tytöt ≥ 31 krt pojat ≥ 27 krt	Oppilaan yläraajojen ja hartiaseudun voima ja kestävyys on hyvällä tasolla toimintakyvyn näkökulmasta. Monipuolisten punnerrus-, riipunta- ja käsinseisontaharjoitteiden avulla oppilas voi kehittää niska- ja hartiaseudun voimaa ja kestävyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi. Kannusta oppilasta säilyttämään hyvä yläraajojen voima jatkamalla samaan malliin!
	5. luokka tytöt 16–25 krt pojat 6–17 krt 8. luokka tytöt 20–30 krt pojat 14–26 krt	Oppilaan yläraajojen voima ja kestävyys tasolla, jolla käsivoimia vaativat päivittäiset tehtävät sujuvat. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella oppilas voi helposti ennalta ehkäistä ikäviä niska-hartiaseudun kipuja, joita pitkäaikainen istuminen television tai tietokoneen ääressä voi aiheuttaa. Kannusta oppilasta kehittämään ja ylläpitämään yläraajojen voimaa ja kestävyyttä eri liikuntamuotojen avulla!
	5. luokka tytöt ≤ 15 krt pojat ≤ 5 krt 8. luokka tytöt ≤ 19 krt pojat ≤ 13 krt	Oppilaan käsivoimat vaativat harjoitusta, jotta hän selviytyisi uupumatta päivittäisistä toimistaan. Riittävä yläraajojen voima ja kestävyys auttavat jaksamaan koulussa ja vapaa-aikana, sillä niska-hartiaseudun asennonhallinta ja ryhdin ylläpitäminen edellyttävät voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Harjoittelemalla kyseisiä lihaksia voi ehkäistä ikävien niska-hartiaseudun kiputilojen syntymistä. Kannusta oppilasta kehittämään yläraajojen voimaa ja kestävyyttä eri liikuntamuotojen avulla!

Kehon liikkuvuus

1. Kyykistys

Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueiden nivelien liikelaajuutta.

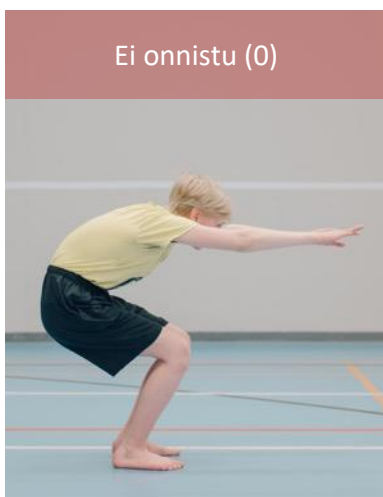
Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet: tulostenkirjaamislomakkeet.
- Liikkuvuusosiot suoritetaan tasaisella lattialla avojaloin.
- Selän asennon tulee näkyä ja siksi oppilaita ohjeistetaan laittamaan paitansa housun kauluksen sisälle.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.

Mittauksen eteneminen

1. Opettaja kertoo oppilaalle suorituksen kriteerit ja näyttää mallisuorituksen.
2. Suorituksen alkutilanteessa seisotaan perusasennossa jalat lantion leveydellä niin, että jalkaterät osoittavat eteenpäin. Molemmat käsivarret ojennetaan ylös suoriksi pään viereen. Tästä asennosta laskeudutaan kyykistysasentoon, johon liike pysäytetään.
3. Onnistuneessa suorituksessa:
 - a. Selkä pysyy suorana,
 - b. Kantapäät pysyvät lattiassa,
 - c. Polvet eivät mene varpaiden yli kyykistyessä,
 - d. Polvet ovat enintään 90 asteen kulmassa,
 - e. Lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta,
 - f. Kädet pysyvät ylhäällä ja
 - g. Jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä.
4. Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkataan numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkataan numero nolla (0).
5. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.



2. Alaselän ojennus täysistunnassa

Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.

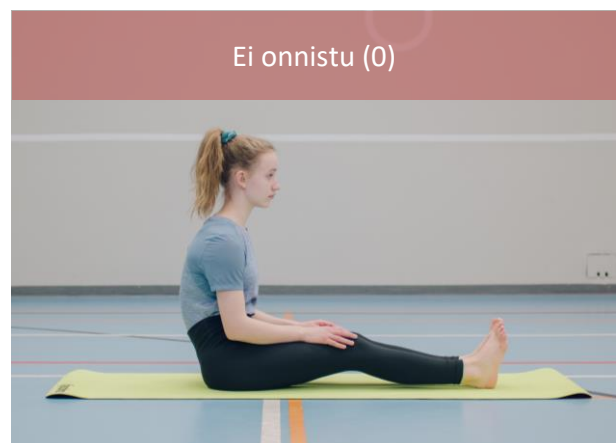
Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet: tulostenkirjaamislomakkeet.
- Liikkuvuusosiot suoritetaan tasaisella lattialla avojaloin.
- Selän asennon tulee näkyä ja siksi oppilaita ohjeistetaan laittamaan paitansa housun kauluksen sisälle.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.

Mittauksen eteneminen

1. Opettaja kertoo oppilaalle suorituksen kriteerit ja näyttää mallisuorituksen.
2. Suorituksessa istutaan lattialla täysistunnassa alaselkä suorana. Jalat ovat yhdessä ja suorina edessä sekä kädet rentoina jalkojen päällä.
3. Onnistuneessa suorituksessa:
 - a. Alaselkä on suorana
 - b. Lantio on istuinkyhmyjen päällä
 - c. Jalat pysyvät suorina
4. Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkataan numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkataan numero nolla (0).
5. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.



3. Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä

Olkapäiden liikkuvuus mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänneiden ja nivelien liikelajuuutta.

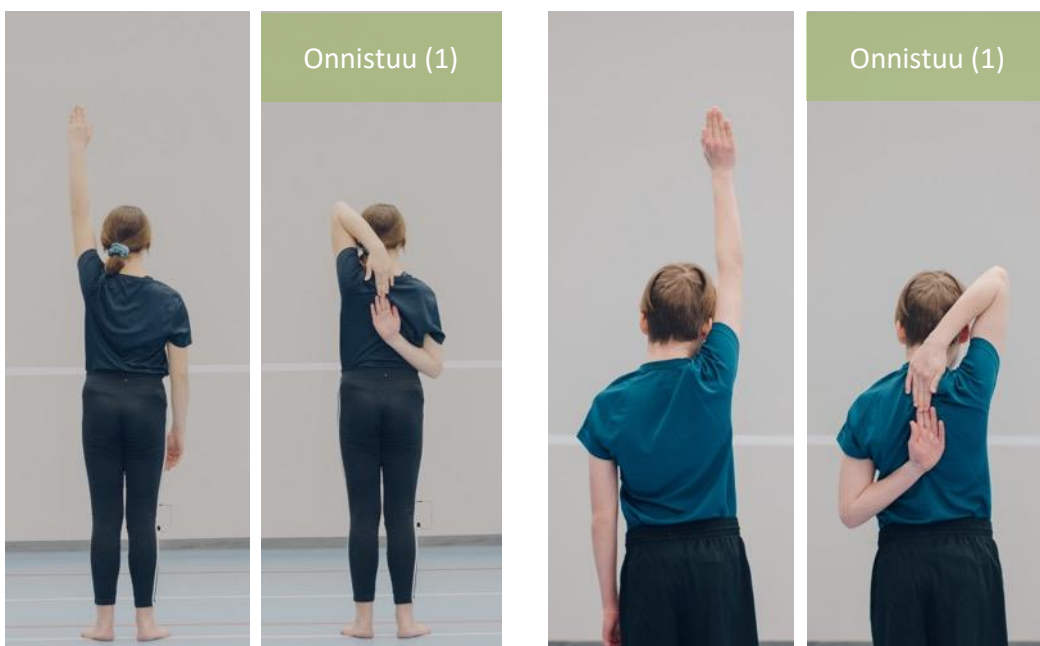
Välineet ja valmistautuminen

- Tarvittavat välineet: tulostenkirjaamislomakkeet.
- Liikkuvuusosiot suoritetaan tasaisella lattialla avojaloin.
- Selän asennon tulee näkyä ja siksi oppilaita ohjeistetaan laittamaan paitansa housun kauluksen sisälle.

Mittausosion voi toteuttaa sovelletusti, mikäli oppilaalla on pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma. Lue lisää soveltamisesta sivulta 7.

Mittauksen eteneminen

1. Opettaja kertoo oppilaalle suorituksen kriteerit ja näyttää mallisuorituksen.
2. Suoritus tehdään molemmin puolin eli sekä vasen että oikea käsi ylhäällä.
3. Suorituksen alkutilanteessa seisotaan perusasennossa selkä suorana. Toinen käsivarsi ojennetaan kohti kattoa ja kyynärpää koukistetaan siten, että käsi suuntautuu lapaluiden väliin. Tämän jälkeen vastakkainen käsi koukistetaan alakautta lapaluiden väliin siten, että kädet koskettavat toisiaan.
4. Onnistuneessa suorituksessa:
 - a. Kädet koskettavat toisiaan
 - b. Perusasento säilyy, selkä ei saa olla notkolla
 - c. Suoritus tempo on rauhallinen.
5. Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkataan numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkataan numero nolla (0). Tulos kirjataan erikseen oikea ja vasen käsi ylhäällä.
6. Oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa ja se merkitään tuloslomakkeisiin.





Mittauspalaute

Kehon liikkuvuus -mittausosiossa mitataan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta käyttäen kolmea eri asentoa (kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus). Liikkuvuus koostuu nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Liikkuvuus on joko aktiivista tai passiivista. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan omalla lihastyöllä ilman apuvälineitä saavutettua liikelaajuutta. Esimerkiksi käsien vieminen yhteen selän takana tarkoittaa aktiivista liikkuvuutta. Passiivinen liikkuminen tarkoittaa sitä, kun kädet viedään yhteen selän takana toisen henkilön tai apuvälineen avulla. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat, täytyy nivelten liikkua tietyn minimimäärän.

Hyvä liikelaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat, taloudelliset ja terveelliset liikeradat ilman kovaa lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voi ennaltaehkäistä ikäviä kiputiloja. Niitä voi tulla, jos joku nivel ei liiku normaalisti.

Ennen venyttelyä tehdään alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Silloin lihakset venyvät paremmin ja riski ikäville revähdyksille pienenee. Venyttelyllä ennen liikuntasuoritusta elimistö valmistetaan rasitukseen lyhyillä pumpaavilla venytyksillä. Rasituksen jälkeisillä pitkillä ja rauhallisilla venytyksillä lihakset palautuvat lepopituuteen. Loppuvenyttely edistää palautumista. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat hyviä liikkuvuusharjoitteita. Tavoitteena on, että koululainen tekisi useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin.

	1 piste	Oppilaan liikkuvuus on päivittäisten askareiden kannalta hyvällä tasolla. Monipuolinen liikkuvuus luo hyvät edellytykset myös vaikeampien liikuntamuotojen tekniikoiden oppimiselle. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta nivelten liikelaajuus ja lihasten venyvyys säilyvät. Kannusta oppilasta säännöllisiin venytyksiin ja kurkotuksiin liikkuvuuden ylläpitämiseksi!
	0 pistettä	Oppilaan liikkuvuus tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voi helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa päivittäisissä toimissa, jolloin lihasten ei tarvitse tehdä niin kovasti töitä nivelten liikelaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla istuminen ja keskittyminen sujuvat helpommin, kun hyvä liikkuvuus auttaa istumaan ryhdikkäästi. Kannusta oppilasta säännöllisiin kurkotuksiin, venytyksiin tai liikkuvuusharjoitteisiin!



Lisätietoja Move!-järjestelmästä:
oph.fi/move



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS