



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
Statens idrottsråd



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

# Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan luvalla mittaustiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

## SOVELLETTU OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi:

20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

\_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_

Luokka:

VAUHDITON 5-LOIKKA

(mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

\_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_

YLÄVARTALON KOHOTUS

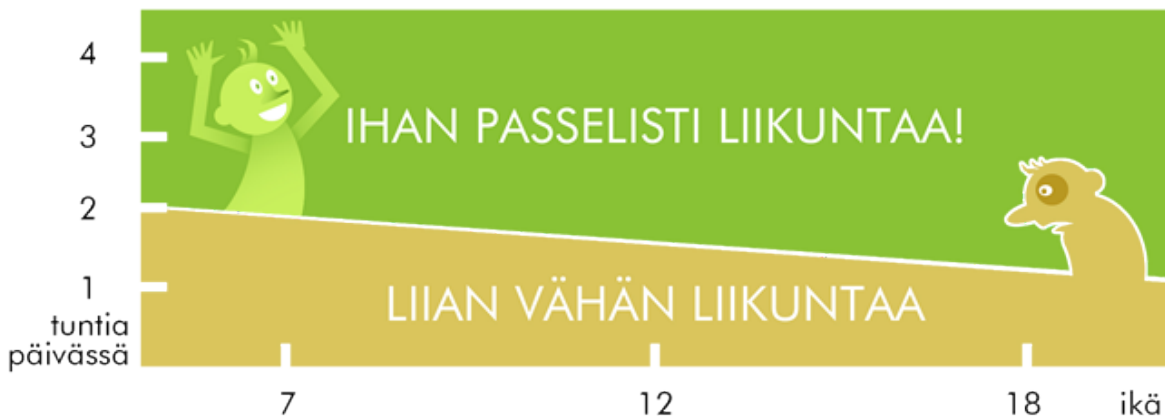
(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

\_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_

ETUNOJAPUNNERRUS

(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

\_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 😊 \_\_\_\_\_



Suosittelava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.  
Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

## HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

_____	😊	_____
_____	😊	_____
_____	😊	_____

## KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)

-KYYKISTYS

-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA

-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS



_____
_____
_____
_____

Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella.

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon  Kyllä  Ei

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Tämä osa palautetaan kouluun.

\_\_\_\_\_

Tämä osa jää kotiin.



Kirjaa alla olevaan taulukkoon oppilaan tulos. Lisää tietoa Move!-mittauksista, palaute-materiaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: [www.edu.fi/movepalaute](http://www.edu.fi/movepalaute)

	20m viiva-juoksu	Ylävartalon kohotus	Vauhditon 5-loikka	Etunoja-punnerrus	Heitto-kiinniotto yhdistelmä	Kehon liikkuvuus
Tulos						