



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



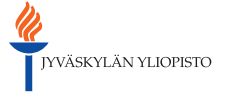
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



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.

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi:

20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)

	tytöt	pojat
___ / ___	😊 ≥4:41	≥6:00
___ / ___	😊 3:16-4:40	3:59-5:59
___ / ___	😊 ≤3:15	≤3:58

Luokka:

VAUHDITON 5-LOIKKA

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

	tytöt	pojat
_____	😊 ≥8,1 m	≥8,4 m
_____	😊 7,3-8,0 m	7,6-8,3 m
_____	😊 ≤7,2 m	≤7,5 m

YLÄVARTALON KOHOTUS

(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	😊 ≥43 krt	≥43 krt
_____	😊 26-42 krt	26-42 krt
_____	😊 ≤25 krt	≤25 krt

ETUNOJAPUNNERRUS

(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	😊 ≥26 krt	≥18 krt
_____	😊 16-25 krt	6-17 krt
_____	😊 ≤15 krt	≤5 krt




Suosittelava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.

Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta

	tytöt	pojat
_____	 ≥14 krt	≥16 krt
_____	 9-13 krt	11-15 krt
_____	 ≤8 krt	≤10 krt

Laske yhteispistemäärään pisteet seuraavasti:  =3 pistettä  =2 pistettä  =1 piste

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)

Kun kehon liikelaaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

-KYYKISTYS

 **kyllä**  **ei**

-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA

 **kyllä**  **ei**

-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

 **kyllä**  **ei**

-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

 **kyllä**  **ei**

Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä: _____ pistettä /19 pistettä.

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, palautemateriaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.oph.fi/move

	20m viiva-juoksu	Ylävartalon kohotus	Vauhditon 5-loikka	Etunoja-punnerrus	Heitto-kiinniotto yhdistelmä	Kehon liikkuvuus
Tulos, 5.lk						
Pisteet, 5.lk	/3	/3	/3	/3	/3	/4