



Fyysisen toimintakyvyn  
seurantajärjestelmä

Ett uppföljninssystem för fysisk  
funktionsförmåga

Tulokset syksy 2020  
Resultat hösten 2020



Koko maa /Hela landet



Opetus- ja  
kulttuuriministeriö



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
Statens idrottsråd



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS



## Move!-järjestelmässä mitataan:

- fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus).
- motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot).
- havaintomotorisia taitoja.

## Raportissa esitellään\* mittausosioittain 5. ja 8. luokkalaisten oppilaiden:

- Prosenttiosuus (%) eri viitearvoluokkiin kuuluvista oppilaista.
- Mediaanituslo ja sen trendi.
- Tulosten jakauma (ei kouluraportissa).

\*Tulokset esitetään, mikäli mittaustuloksia on vähintään yhdeksän.

## Move!-systemet mäter:

- fysiska egenskaper (uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet).
- motoriska färdigheter (balans, rörelse och redskapshandtering).
- perceptionsmotoriska färdigheter.

## I rapporten presenteras \* för elever i årskurs 5 och 8 enligt mätningssdel:

- Procentuell andel (%) eleverna som tillhör olika i olika kategorier av referensvärden.
- Medianresultatet och trenden för det.
- Resultatens fördelning (inte i den skolvisa rapporten).

\* Resultaten redovisas om det finns minst nio mätresultat.

# Palautejärjestelmän tuloluokat

## Resultatklasser i responssystemet



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

Mätresultatet ligger på en nivå som främjar hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga främjar hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

Mätresultatet ligger på en nivå som upprätthåller hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga upprätthåller hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kulluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Mätresultatet ligger eventuellt på en nivå som förbrukar eller inverkar skadligt på hälsa och välbefinnande, dvs. eleven kan ha svårt att klara av vardagliga funktioner utan att bli trött.

## Oppilas ja perhe

- Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen kehittämiseen. Lisätietoa: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle)
- Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota. Lisätietoa: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-huoltajalle](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-huoltajalle)

## Kouluterveydenhuolto

- Kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota he voivat hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia, joissa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Lisätietoa: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-opettajille-ja-terveydenhuollolle](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-opettajille-ja-terveydenhuollolle)
- Move!-mittaukset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

## Opettajat ja koulu yhteisö

- Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.
- Tuloksia voidaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta), monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista.
- Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.
- Tukea ja ideoita sekä paikallisia esimerkkejä Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita)

## Valtakunta, kunta ja maakunta

- Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla päätöksentekijöille kansallisen liikunta- ja terveyspolitiikan sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seurantaa koskien.

# Nyttan med mätresultaten



## För eleverna och deras familjer

- Varje elev får information och respons angående sin fysiska funktionsförmåga samt uppmuntran och tips om hur den kan utvecklas. Mer information: [www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-elever](http://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-elever)
- Elevens vårdnadshavare får information om hur det står till med barnets fysiska funktionsförmåga och vad de bör fästa uppmärksamhet vid. Mer information: [www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-varnadshavare](http://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-varnadshavare)

## Skolhälsovården

- Skolhälsovårdaren och skolläkaren får information om elevens fysiska funktionsförmåga, som de kan utnyttja som ett led i skolans omfattande hälsoundersökningar där man tar upp barnets allmäntillstånd, välmående samt faktorer som stöder eller försvårar barnets lärande. Mer information: [www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard](http://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard)
- Move!-mätresultaten överförs till skolhälsovården med tillstånd av vårdnadshavaren.

## Lärarna och skolsamfundet

- Lärarna och skolan får information om vilka delområden inom den fysiska funktionsförmågan de ska fokusera på när de planerar undervisningen.
- Resultaten kan behandlas i det gemensamma elevvårdsarbetet, som t.ex. på föräldramöten eller som en del av undervisningen i olika läroämnen (som t.ex. hälsokunskap och gymnastik), mångsidig kompetens och mångvetenskapliga lärområden.
- Elever som behöver stöd kan erbjudas stödåtgärder (t.ex. en klubb) för att höja sin fysiska funktionsförmåga.
- Stöd och idéer samt lokala exempel för att utnyttja Move!-systemet:

## Nationellt, i kommunen och i landskapet

- Move!-mätningarna ger information till beslutsfattare på riksnivå, kommunnivå och landskapsnivå angående utvecklingen och uppföljningen av den nationella idrotts- och hälsopolitiken och kommunernas hälsofrämjande åtgärder.

# Move!-mittausten tulokset

## Move!-mättingarnas resultat



	Pojat Pojkar	Pojat Pojkar (sovellettu/anpassade)	Tytöt Flickor	Tytöt Flickor (sovellettu/anpassade)	Yhteensä/Totalt
Koko maa/Hela landet					
5. luokka/5. klass	26870	186	26347	99	53502
Koko maa/Hela landet					
8. luokka/8. klass	25863	106	25331	97	51397

# Tulosten yhteenveto

## Sammandrag över resultaten



OSIO AVSNITT	5. luokka/ 5. klass		8. luokka/ 8. klass	
	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttellöpfung (median, min:sek)	04:19	03:44	05:53	04:26
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	30	30	42	35
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.7	7.7	9.5	8.7
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	17	25	22	27
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	12	10	15	14
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	78.9	89.8	81.1	91.8

# 20 metrin viivajuoksu

## 20 meters skyttellöpfung

Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja  
Mäter uthållighet och rörelseförmåga.



Oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

Eleven springer fram och tillbaka 20 meter i accelererande takt med ljudupptagningen. Resultatet är den tid eleven totalt orkar springa i takt.



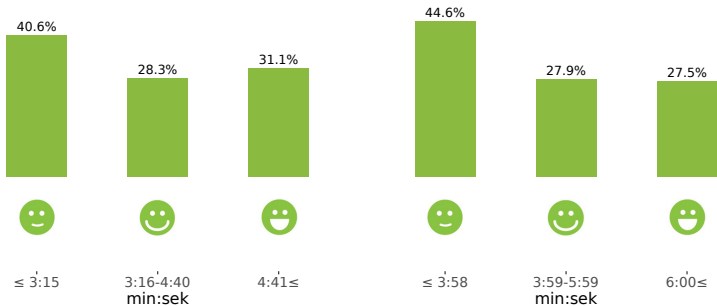
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1712	25166
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1602	24752
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	3572	22297
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	4105	21230





## Tytöt/Flickor

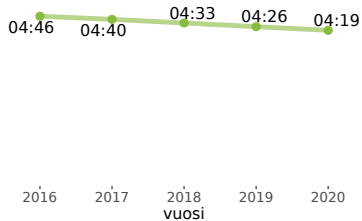
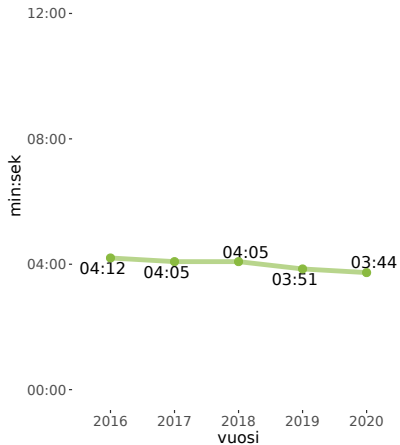
## Pojat/Pojkar





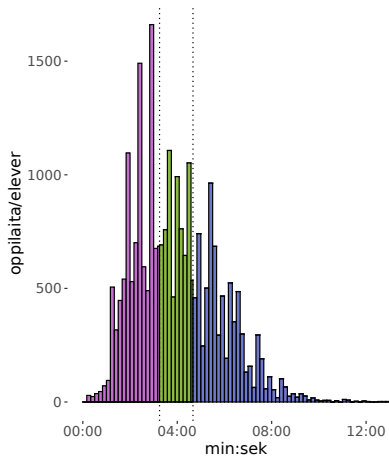
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

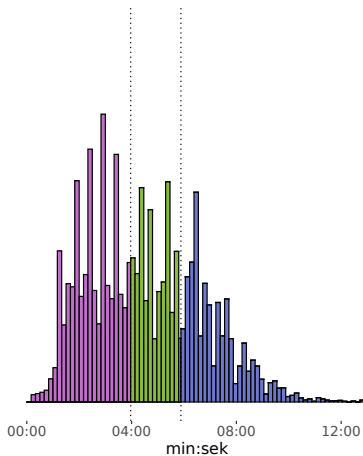




### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar

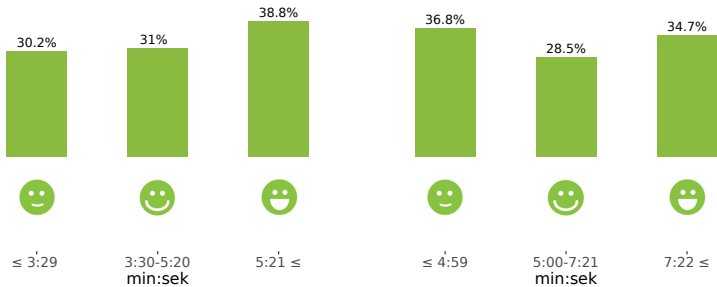


20 m viivajuoksun tulokset, 8. luokka (%)  
20 m skyttellöpfung resultat, 8. klass (%)



## Tytöt/Flickor

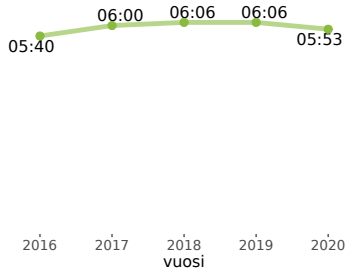
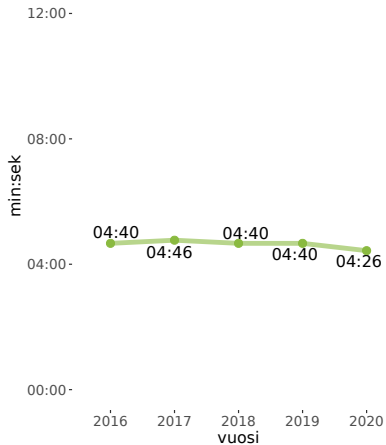
## Pojat/Pojkar





### Tytöt/Flickor

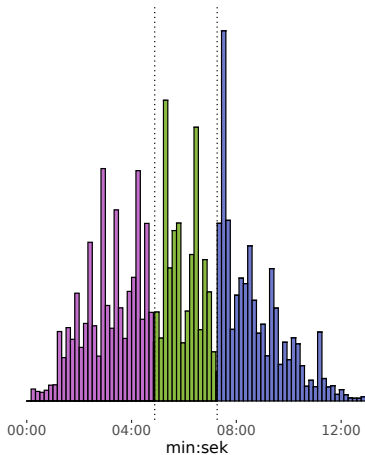
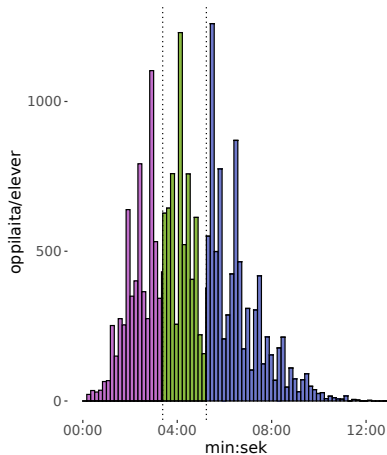
### Pojat/Pojkar





### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



# Ylävartalon kohotus

## Höjning av överkroppen

Keskivartalon voima, lihaskestävyys  
Bälens styrka och uthållighet



Oppilas makaa selinmakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat mittaliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä (maksimi 75 toistoa).



Eleven ligger på rygg med böjda knän och armarna utsträckta längs sidorna. I denna position utförs i jämn takt med ljudbandet så många sit-ups som möjligt så att fingrarna glider till den andra mätningsremsans kant. Resultatet är antalet korrekt utförda sit-ups (maximalt 75 ).

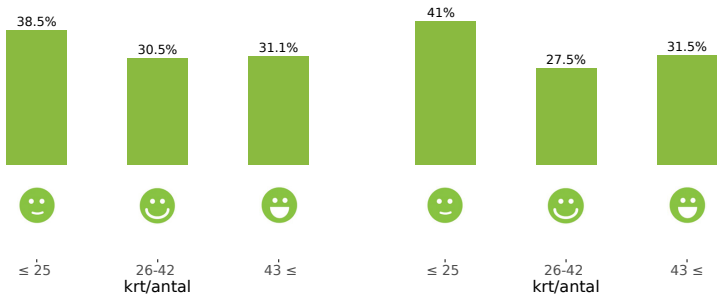
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass		
Pojat/Pojkar	1705	25174
5. luokka/5. klass		
Tytöt/Flickor	1317	25037
8. luokka/8. klass		
Pojat/Pojkar	2692	23176
8. luokka/8. klass		
Tytöt/Flickor	2461	22873





## Tytöt/Flickor

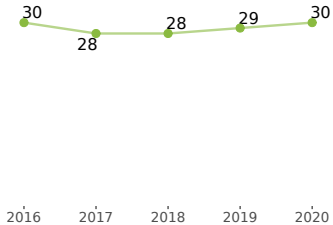
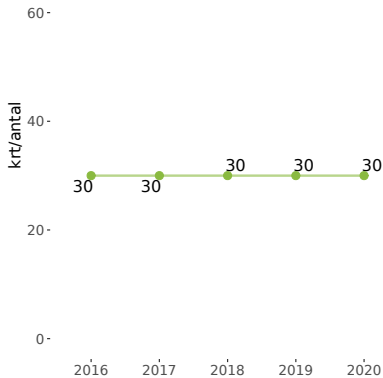
## Pojat/Pojkar





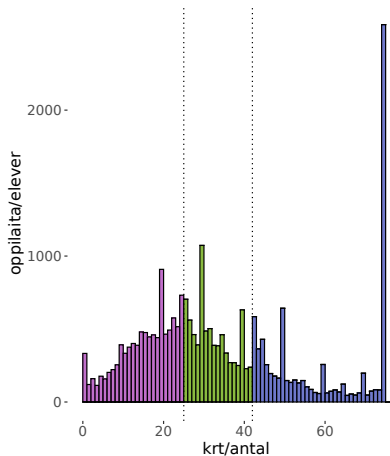
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

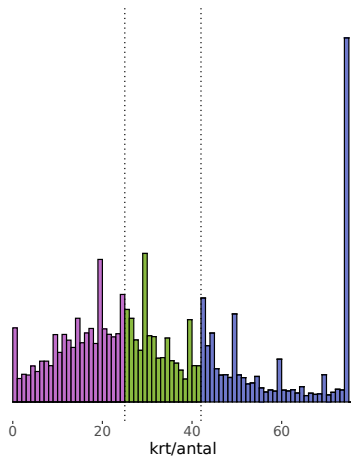




### Tytöt/Flickor



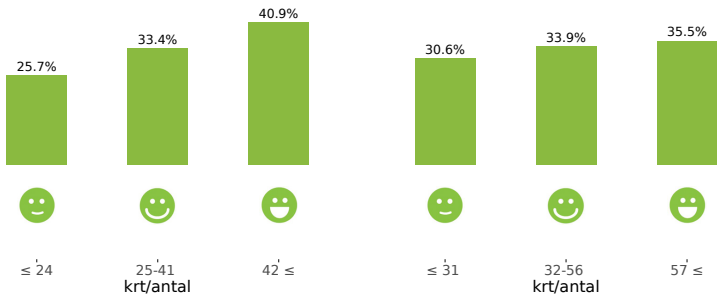
### Pojat/Pojkar





## Tytöt/Flickor

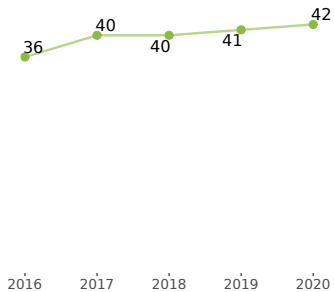
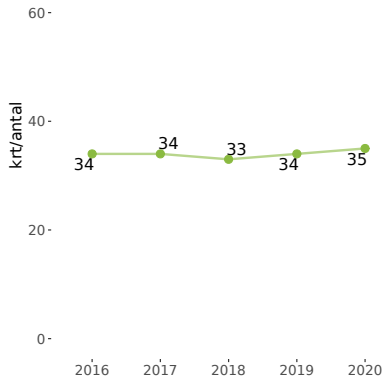
## Pojat/Pojkar





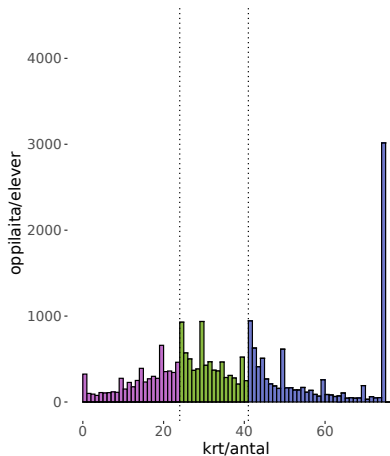
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

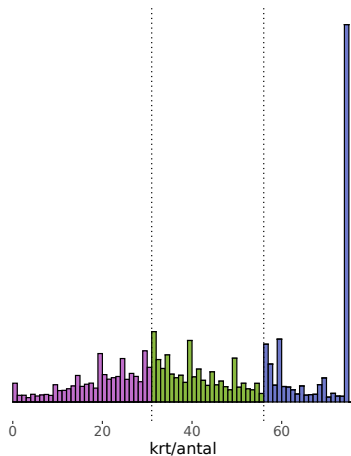




### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



# Vauhditon 5-loikka

## 5-steg utan ansats



Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja  
Mäter benens styrka, snabbhet, dynamiska balans och rörelsefärdigheter

Oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että ponnistaa ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hypypaikalta alastulopaikkaan.

Eleven tar sammanlagt fem hoppsteg så att den första avstampen görs jämfota och därefter växelvis. Resultatet är avståndet från den första avstampen till nedslagsplatsen.



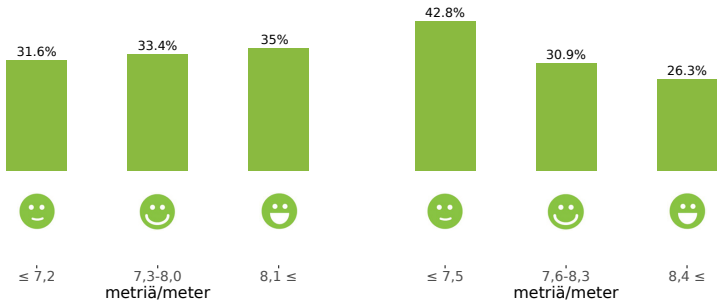
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass		
Pojat/Pojkar	1649	25232
5. luokka/5. klass		
Tytöt/Flickor	1448	24905
8. luokka/8. klass		
Pojat/Pojkar	2924	22944
8. luokka/8. klass		
Tytöt/Flickor	3005	22329





## Tytöt/Flickor

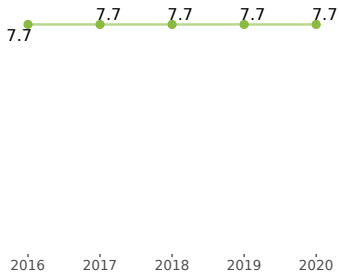
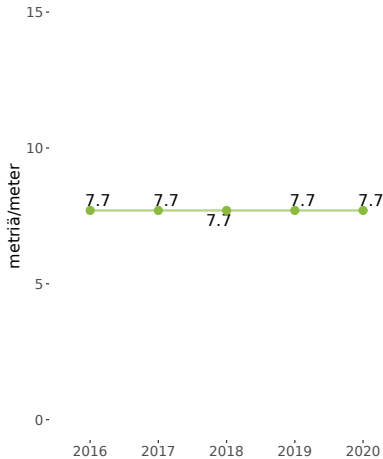
## Pojat/Pojkar





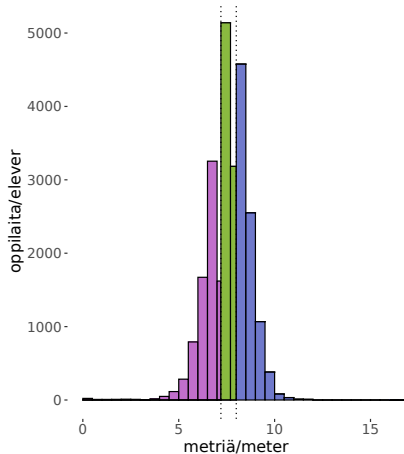
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

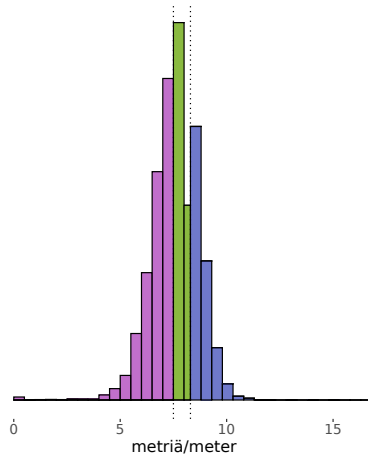




### Tytöt/Flickor



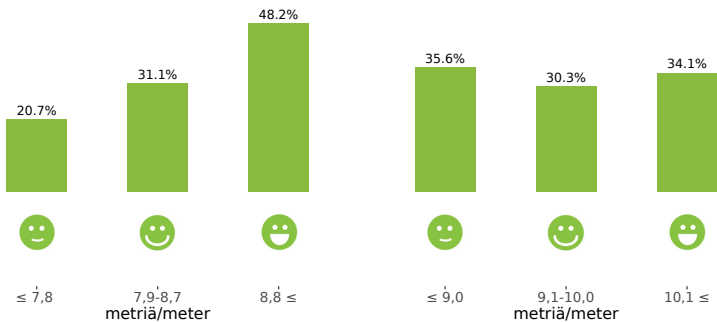
### Pojat/Pojkar





## Tytöt/Flickor

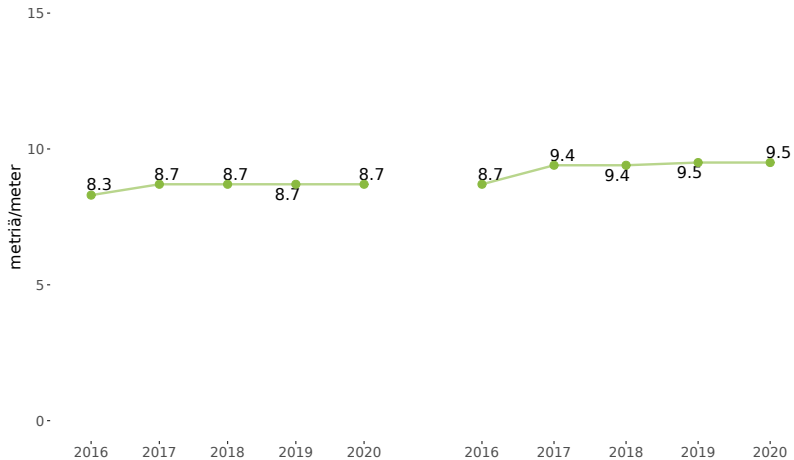
## Pojat/Pojkar





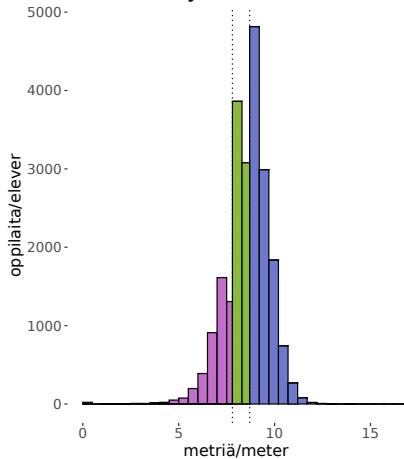
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

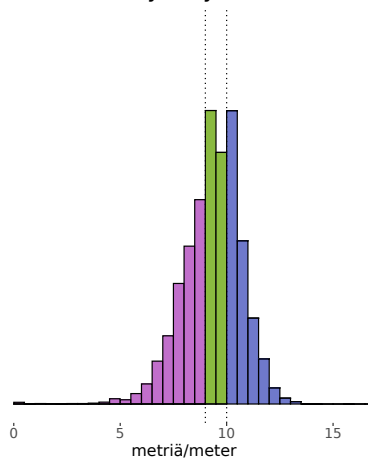




### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



# Etunojapunnerrus

## Armpress

Mittaa yläraajojen voimaa

Mäter överkroppens styrka och uthållighet



Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

Eleven gör så många armpressar som möjligt under 60 sekunder.



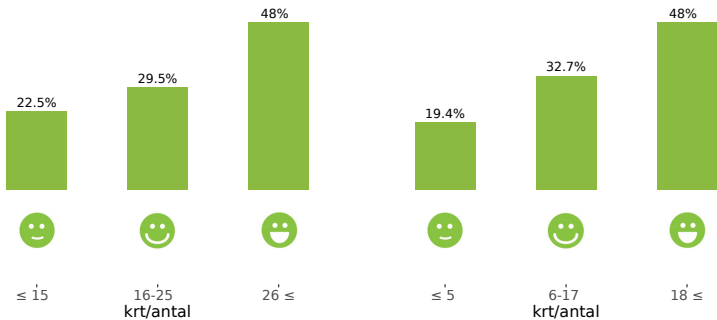
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1734	25145
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1302	25052
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2572	23294
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2319	23013





## Tytöt/Flickor

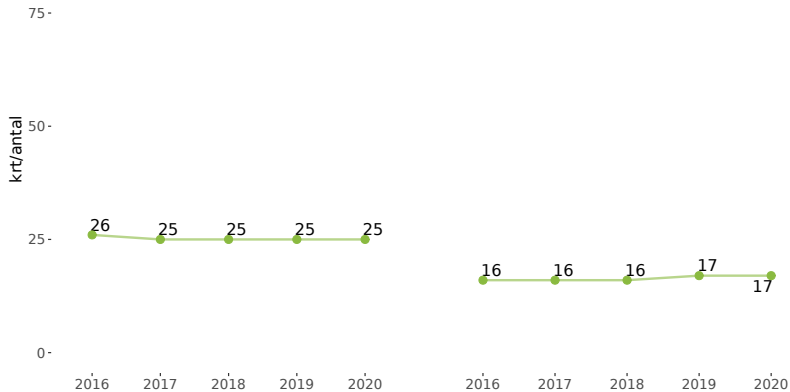
## Pojat/Pojkar





### Tytöt/Flickor

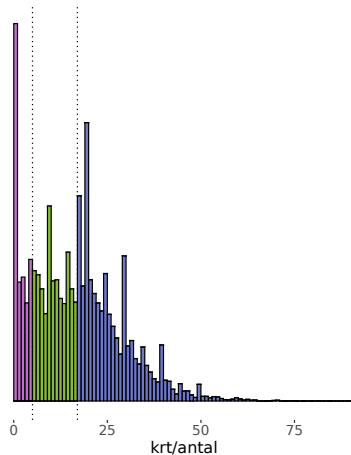
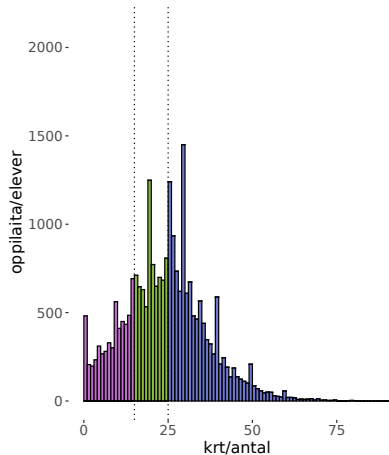
### Pojat/Pojkar





### Tytöt/Flickor

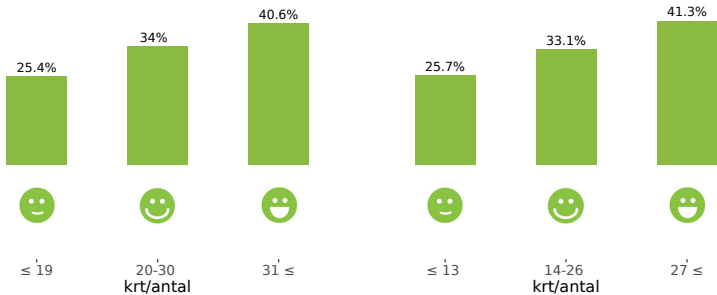
### Pojat/Pojkar





## Tytöt/Flickor

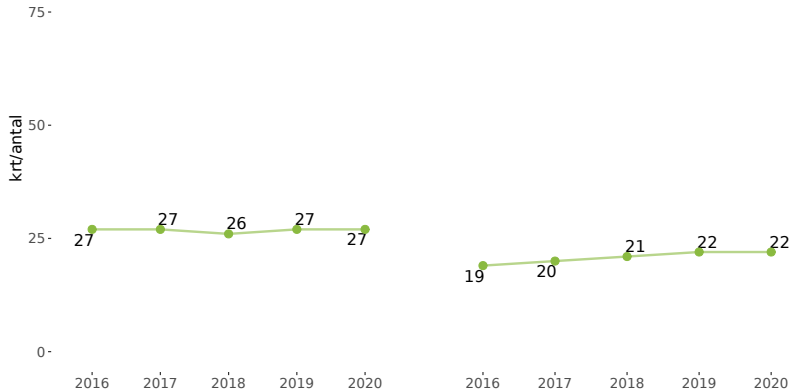
## Pojat/Pojkar





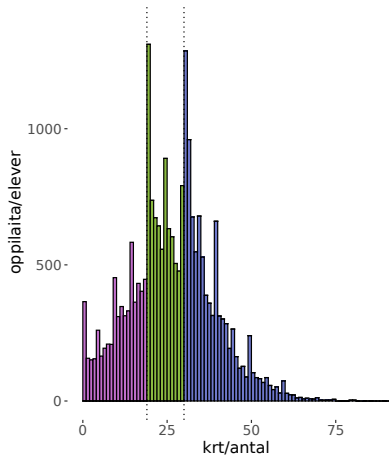
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

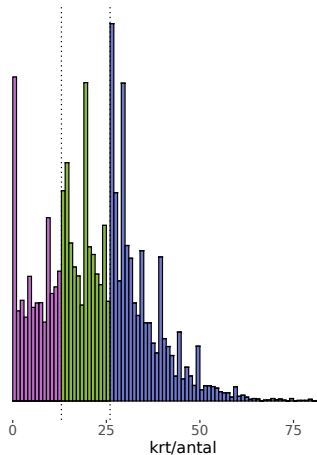




### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



# Heitto-kiinniottoyhdistelmä

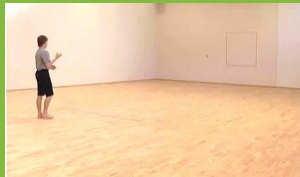
## Kast med lyra

Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja ylävartalon voimaa  
Mäter koordinativa färdigheter, perceptionsmotoriska färdigheter och styrkan i armarna



Oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinni otossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.

Eleven kastar en tennisboll mot en kvadrat som markerats på väggen och tar lyra efter en golvstuds. När man tar lyra får man röra sig framför kastlinjen. Resultatet är antalet lyckade prestationer.



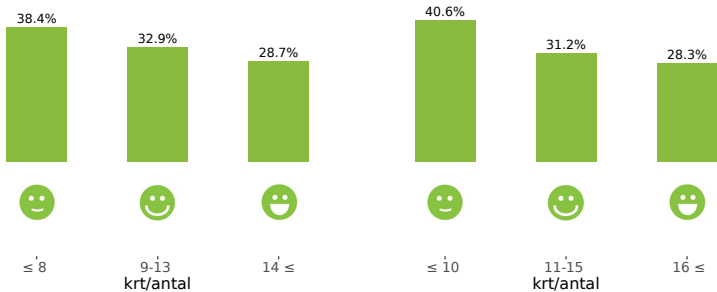
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1884	24992
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1587	24766
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	3006	22861
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2806	22527





## Tytöt/Flickor

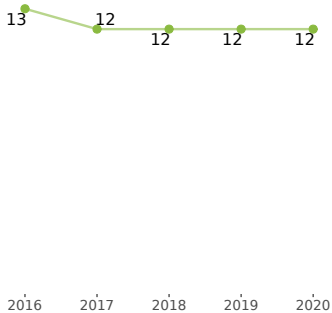
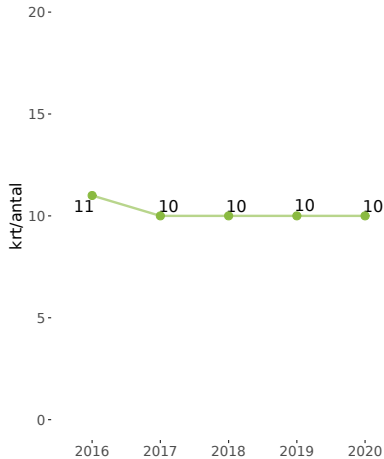
## Pojat/Pojkar





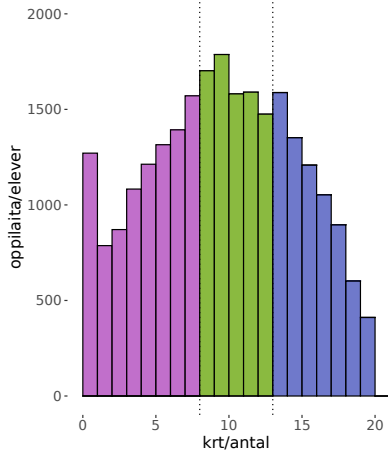
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

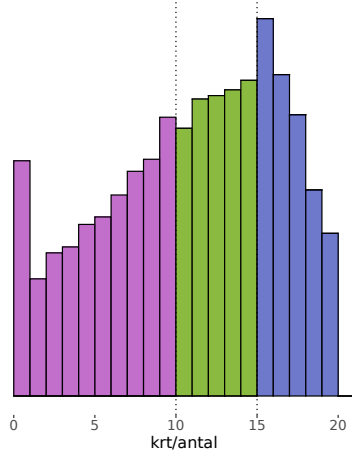




### Tytöt/Flickor



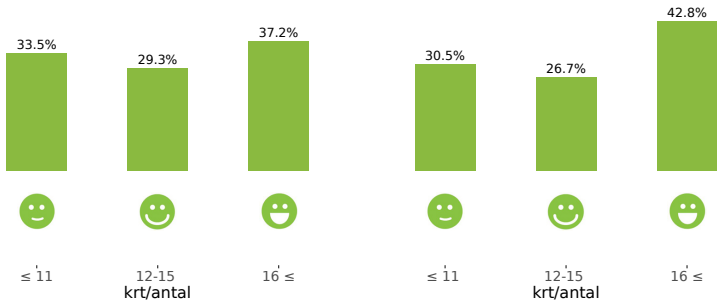
### Pojat/Pojkar





## Tytöt/Flickor

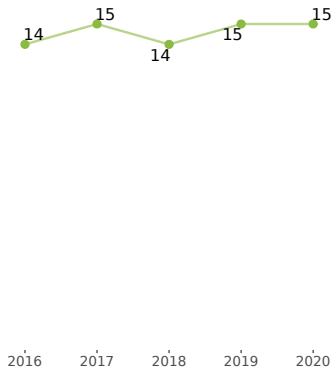
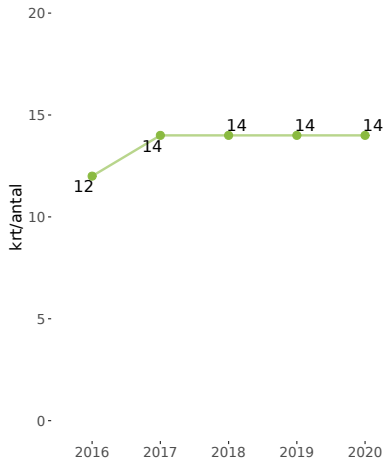
## Pojat/Pojkar





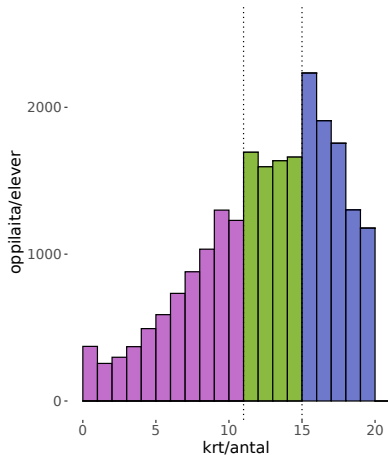
### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

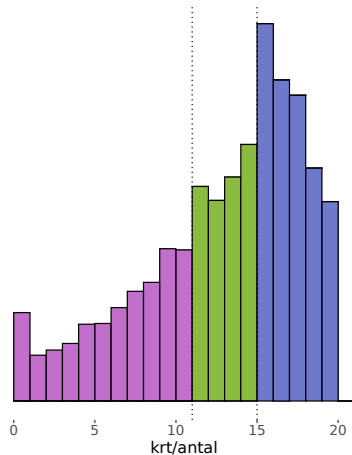




### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



# Liikkuvuus

## Kroppens rörlighet

Mittaa kehon normaalia anatomista liikkuvuutta  
Mäter den normala anatomiska rörligheten.



Kehon liikkuvuutta arvioidaan kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta.

Kroppens rörlighet bedöms med hjälp av tre olika ställningar som mäter rörligheten i bäckenområdet och de nedre extremiteterna, rörelseomfånget i lederna i den nedre ryggen och höftpartiet samt rörligheten i de övre extremiteterna och skulderpartiet.



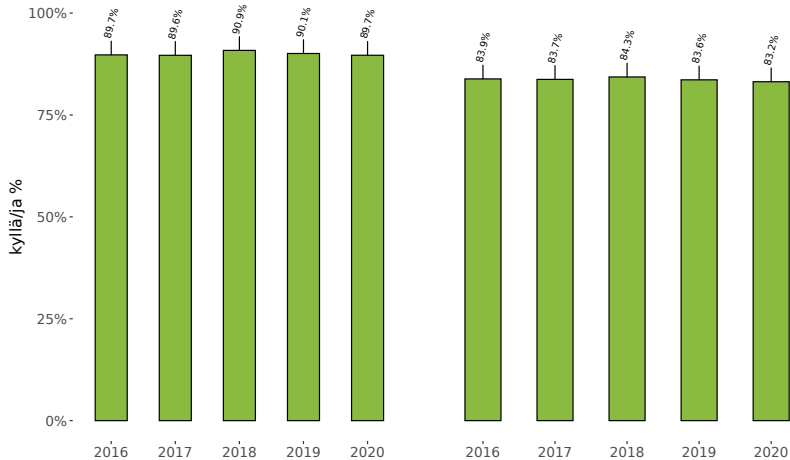
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass		
Pojat/Pojkar	1168	25709
5. luokka/5. klass		
Tytöt/Flickor	857	25493
8. luokka/8. klass		
Pojat/Pojkar	1776	24089
8. luokka/8. klass		
Tytöt/Flickor	1480	23852





### Tytöt/Flickor

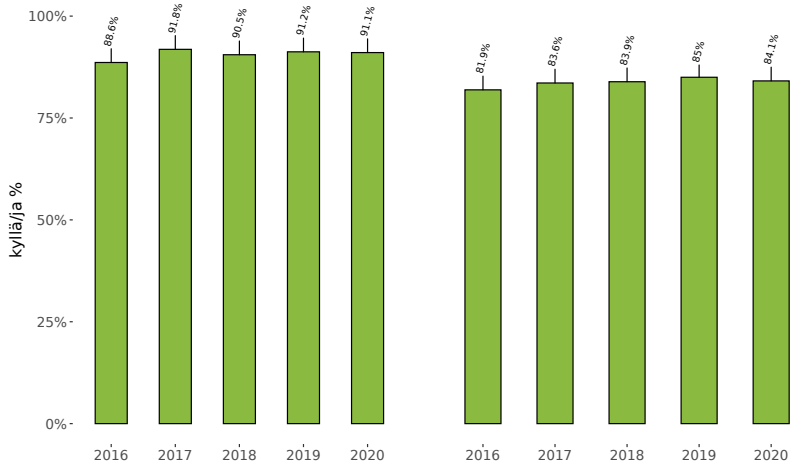
### Pojat/Pojkar

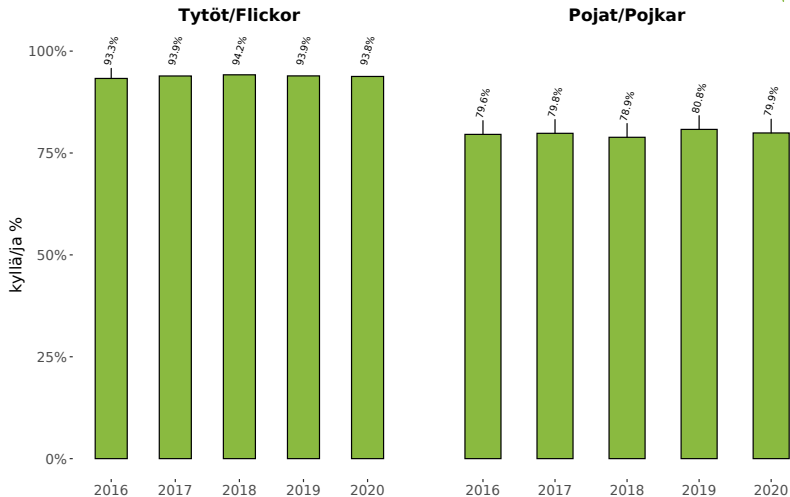




### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

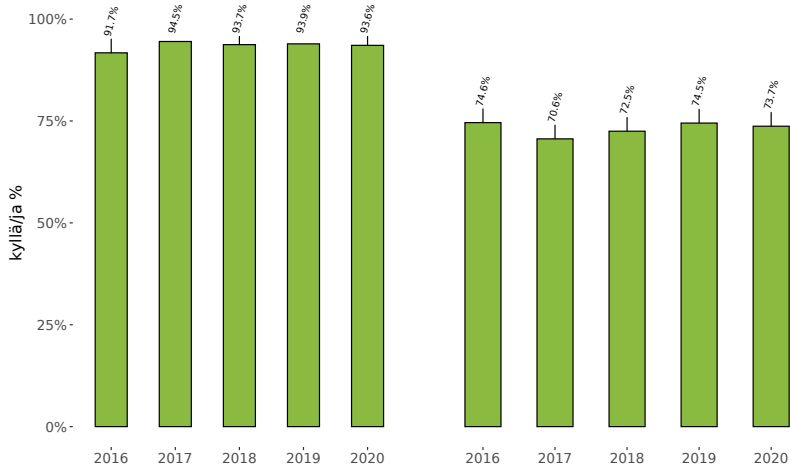


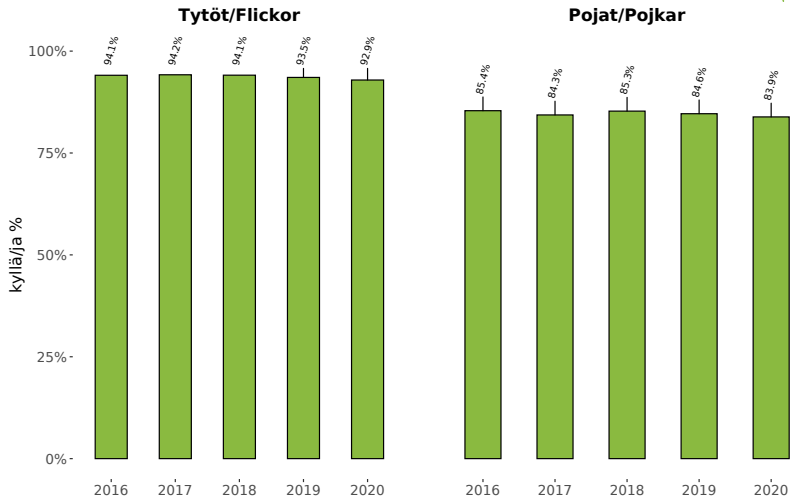


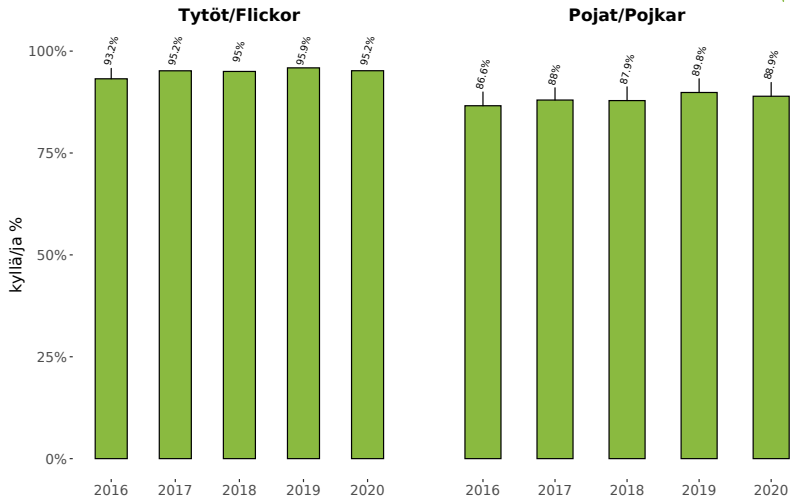


### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



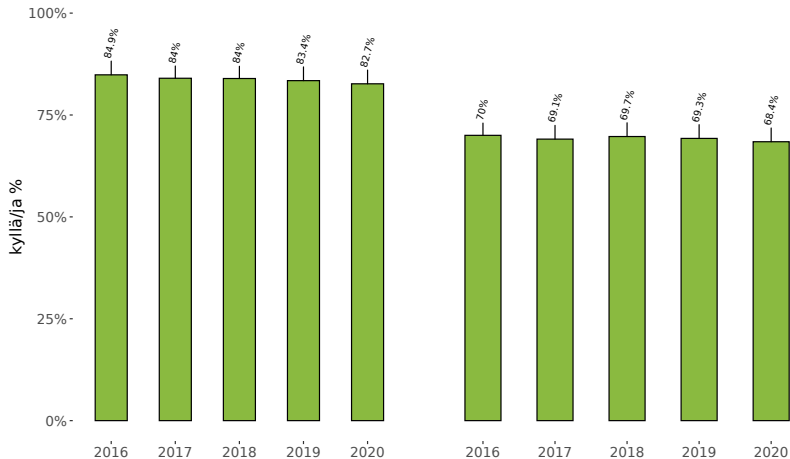






### Tytöt/Flickor

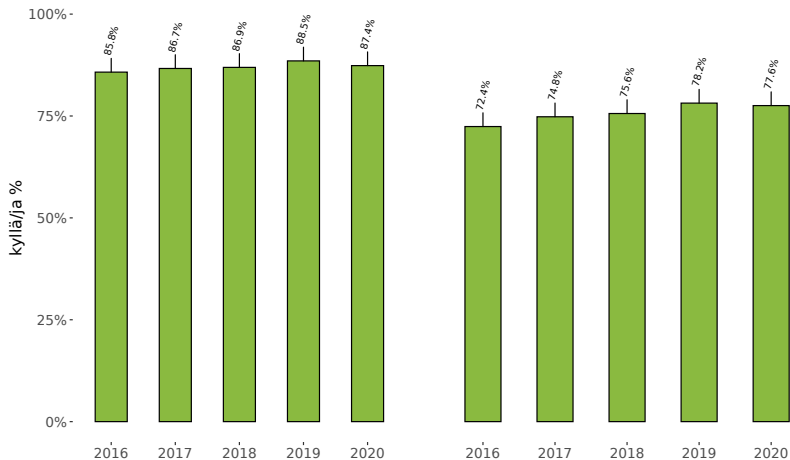
### Pojat/Pojkar





### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



# Lisätietoa



Lisätietoa Move!-järjestelmästä:

[www.oph.fi/fi/move](http://www.oph.fi/fi/move)

Maakunnalliset ja valtakunnalliset Move!-raportit:

[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset)

Kouluikäisten toimintakyvyn ja liikunnan seurantatiedot:

[www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi)

Tukea ja ideoita Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi:

[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita)



# Mer information



Läs mer om Move!-systemet:

[www.oph.fi/sv/move](http://www.oph.fi/sv/move)

Move!-resultat på nationell, landskaps- och kommunnivå:

[www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat)

Data om funktionsförmåga och fysisk aktivitet hos barn i skolåldern [på finska]:

[www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi)

Stöd och idéer för att utnyttja Move!-systemet:

[www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/stod-och-ideer](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/stod-och-ideer)

