move!

Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Ett uppföljninssystem för fysisk funktionsförmåga

Tulokset syksy 2020
Resultat hösten 2020

Kainuu
Kajanaland

Opetus- ja kulttuuriministeriö
OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Info

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.
- Mediaanitulos 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 redskapshantering).
- perceptionsmotoriska färdigheter.

I rapporten presenteras * för elever i årskurs 5 och 8 enligt mätningsdel:

- 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 tulosluokat
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 kuluttavalla 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.

Mittaustulosten hyödyntäminen

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*
- 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*

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*
- Move!-mittaustulokset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

Opettajat ja kouluyhteisö

- 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*

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.oph.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.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-vardnadshavare*

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.oph.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 tulosraportti
Move!-mätningarnas resultrapport

	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Yhteensä Totalt
Kainuu/Kajanaland 5. luokka/5. klass	365	335	700
Kainuu/Kajanaland 8. luokka/8. klass	374	327	701
Koko maa/Hela landet 5. luokka/5. klass	27056	26446	53502
Koko maa/Hela landet 8. luokka/8. klass	25969	25428	51397

Mittaustulokset on tarkastettu mittausosioittain. Tuloksista on poistettu arvot, jotka ylittävät korkeimman mahdollisen tuloksen. Tästä johtuen mittausosiokohtaisten tulosten määrän välillä voi olla eroja.

Mätningsresultat har kontrollerats mätningsdelområdesvis. Värden som överskrider det största möjliga resultatet har raderats från data. Därför kan det finnas skillnader i antalet resultat mellan olika mätningsdelområden

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 skyttellöpning (median, min:sek)	04:05	03:30	05:28	03:51
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt) Höjning av överkroppen (median, antal)	25	24	36.5	32
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä) 5-steg utan ansats (median, meter)	7.4	7.6	9.2	8.3
Etunojapunnerrus (mediaani, krt) Armpress (median, antal)	14	21	20	26
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt) Kast med lyra (median, antal)	12	11.5	15	14
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä) Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	78.9	87.9	86.2	91.5

20 metrin viivajuoksu
20 meters skyttellöpning

Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja
Mäter uthållighet och rörelseförmåga.

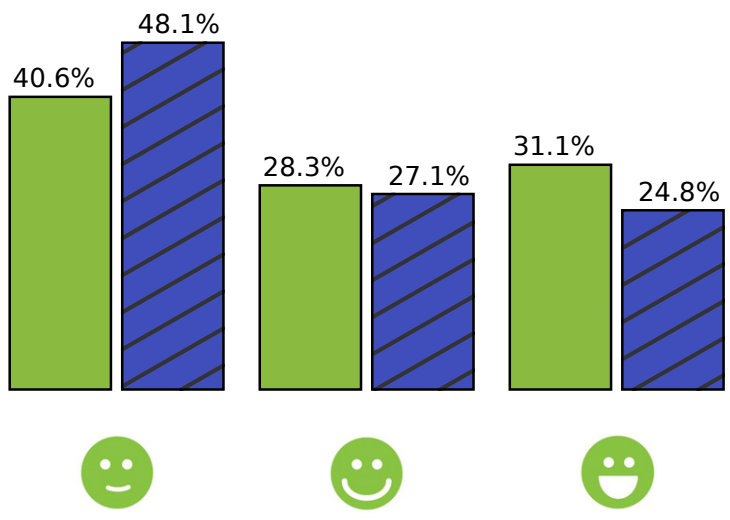
Oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

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

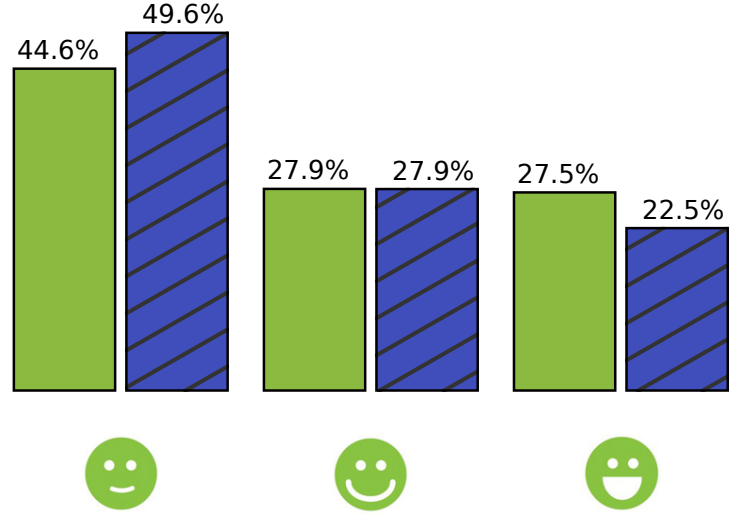
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	14	351
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	25	310
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	43	331
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	40	287

20 m viivajuoksun tulokset, 5. luokka (%)
20 m skyttellöpning resultat, 5. klass (%)

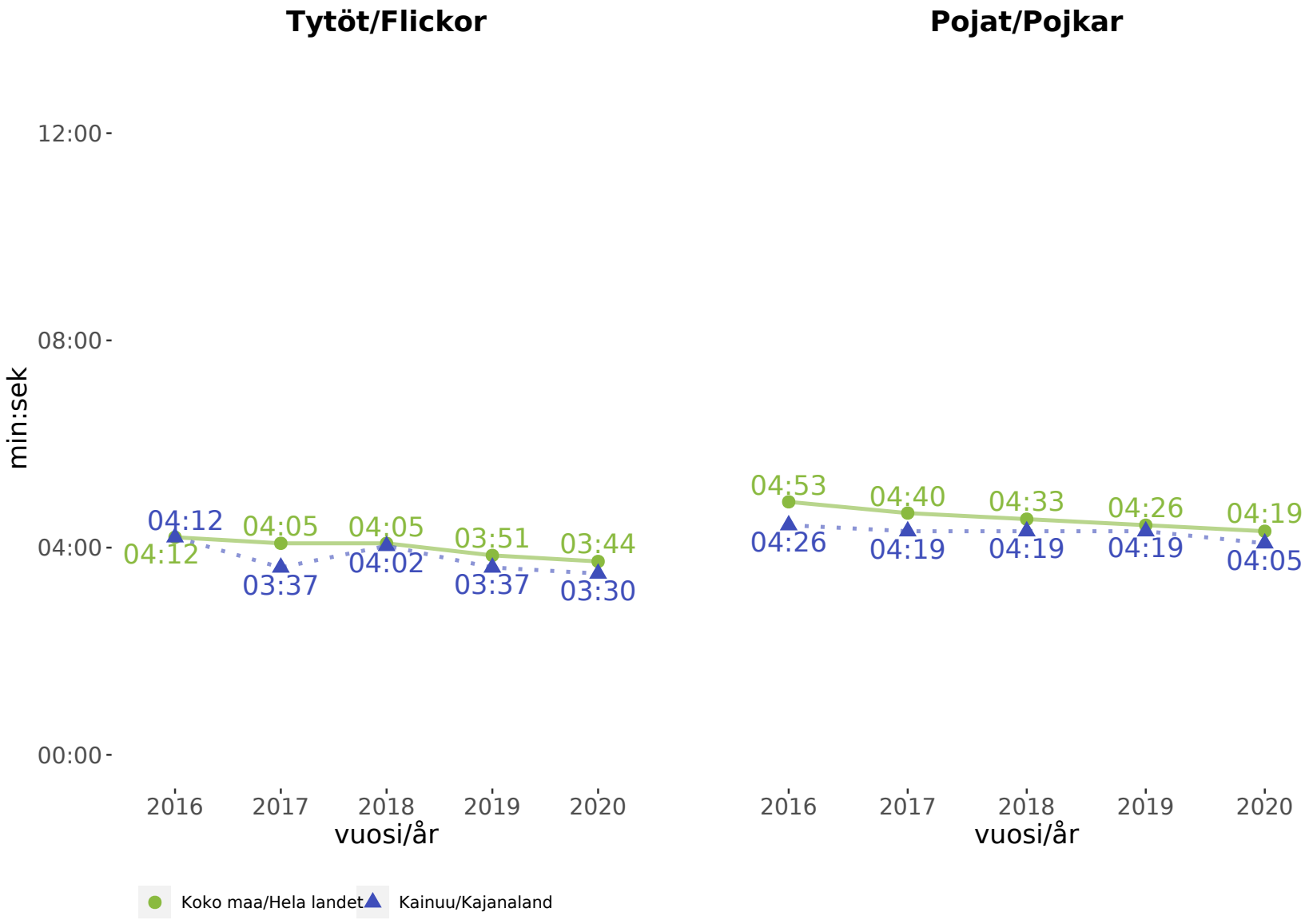
Tytöt/Flickor



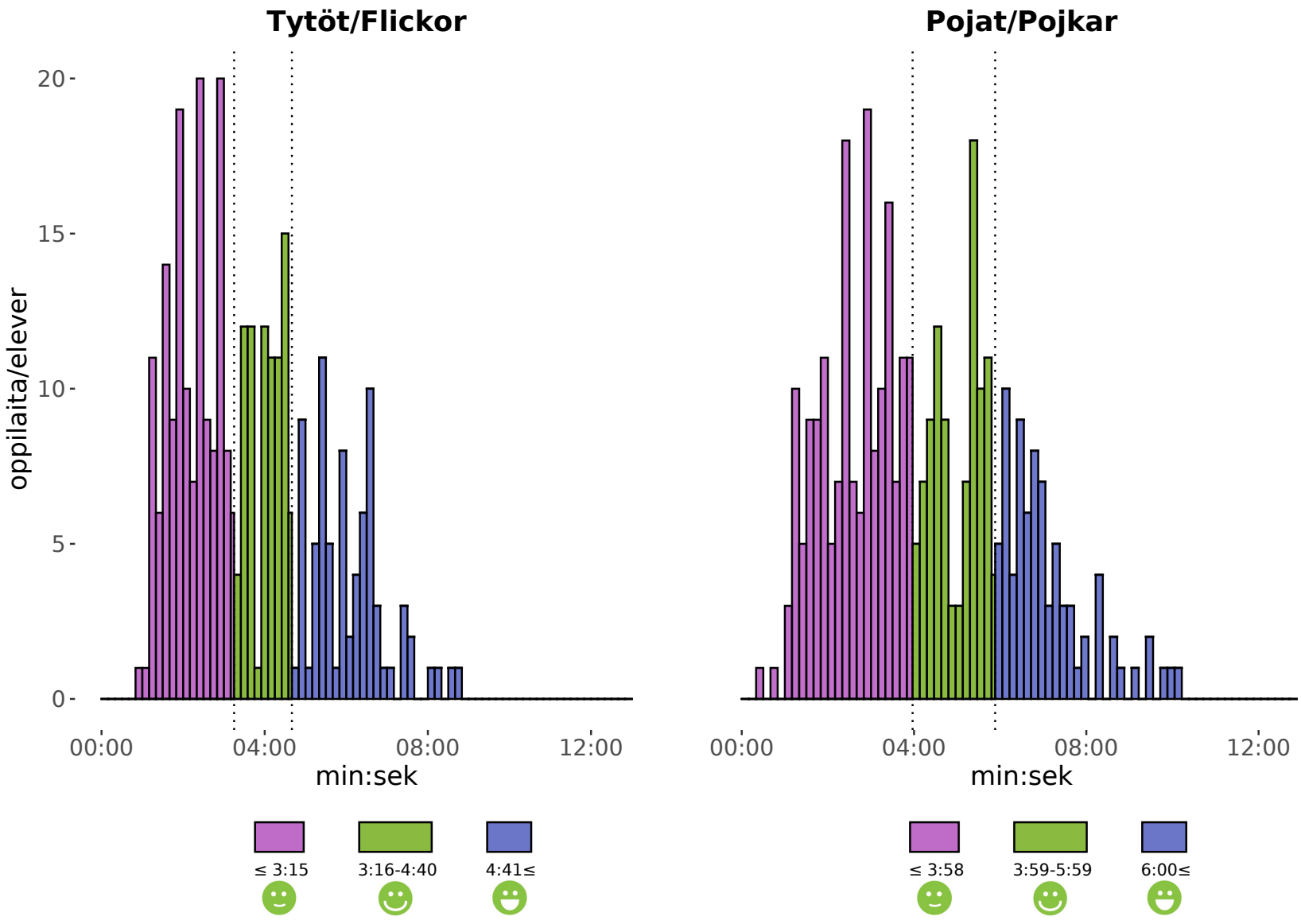
Pojat/Pojkar



20 m viivajuoksun mediaani (aika), 5. luokka
20 m skyttellöpning median (tiden), 5. klass

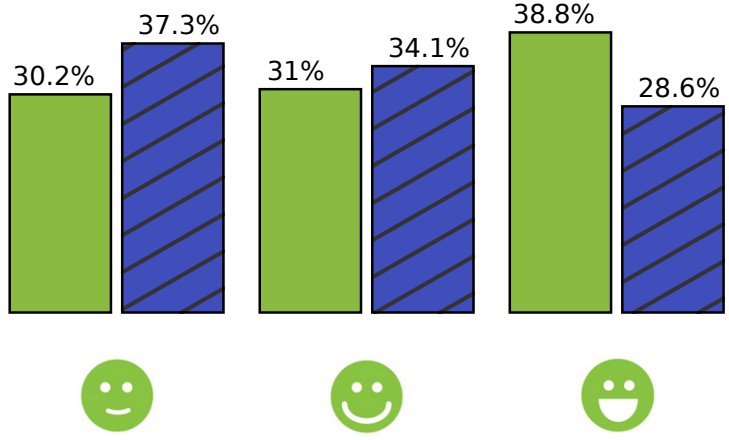


20 m viivajuoksun jakauma (aika), 5. luokka
20 m skyttellöpning distribution (tiden), 5. klass



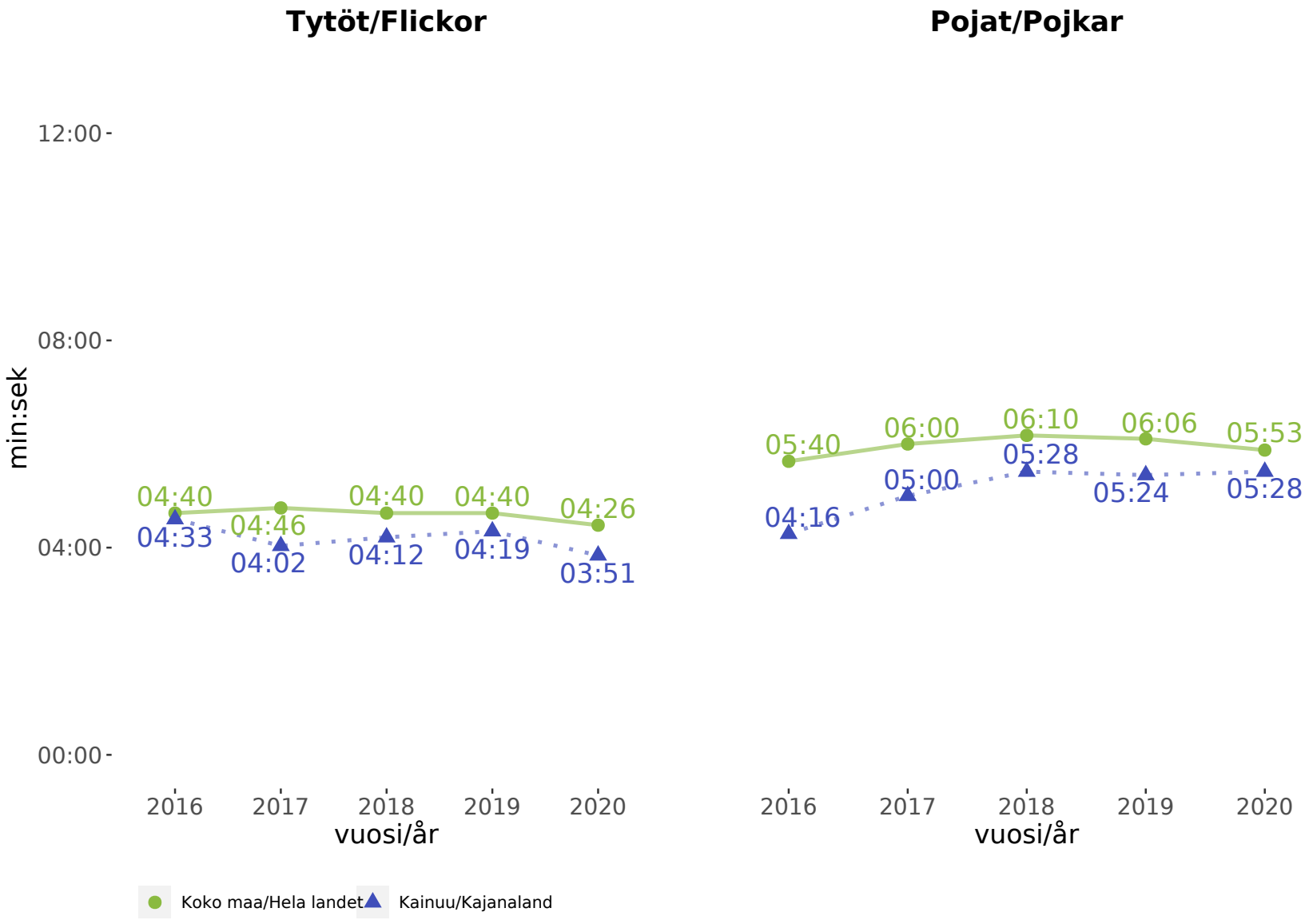
20 m viivajuoksun tulokset, 8. luokka (%)
20 m skyttellöpning resultat, 8. klass (%)

Tytöt/Flickor

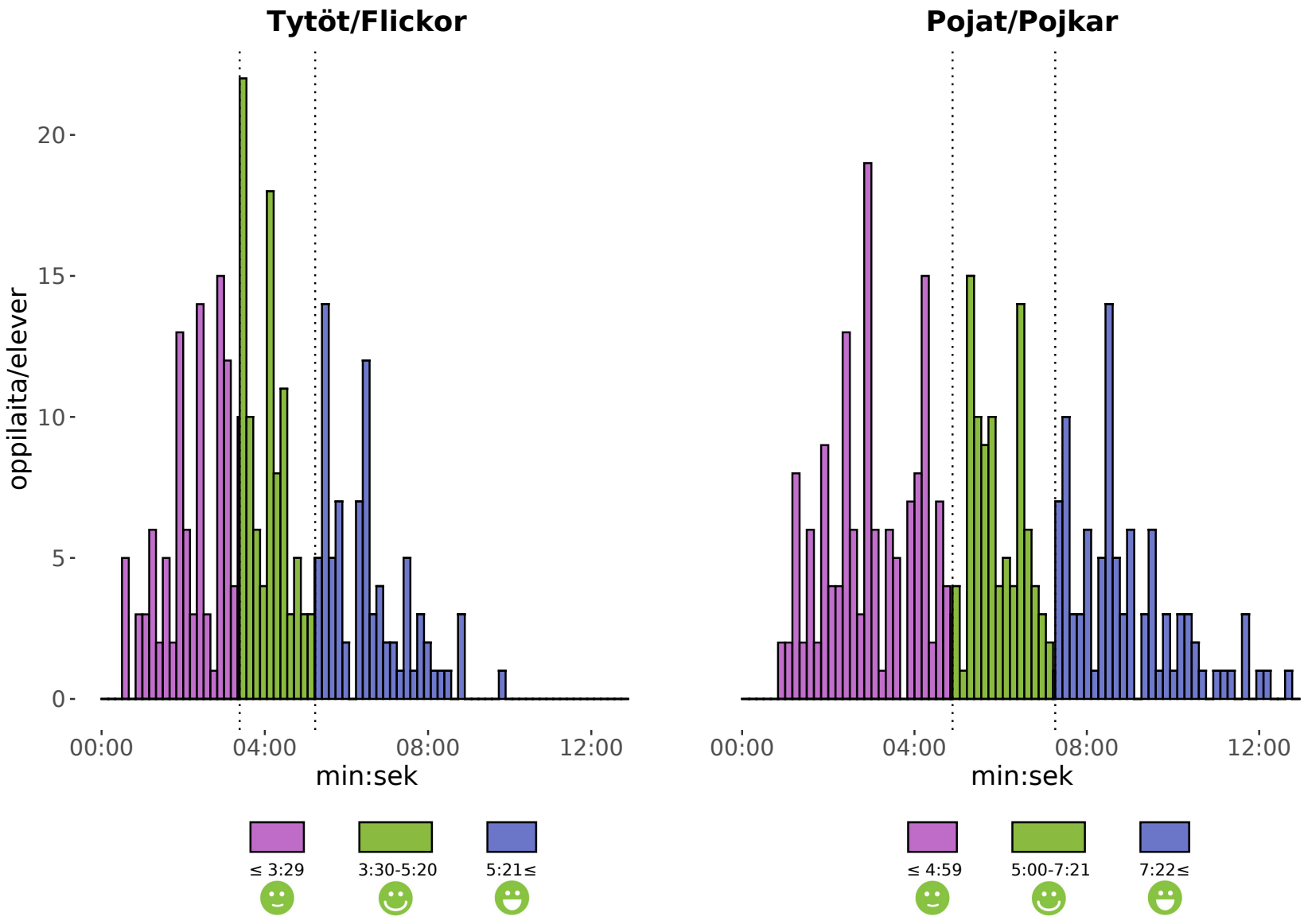


Pojat/Pojkar

20 m viivajuoksun mediaani (aika), 8. luokka
20 m skyttellöpning median (tiden), 8. klass



20 m viivajuoksun jakauma (aika), 8. luokka
20 m skyttellöpning distribution (tiden), 8. klass



Ylävartalon kohotus
Höjning av överkroppen

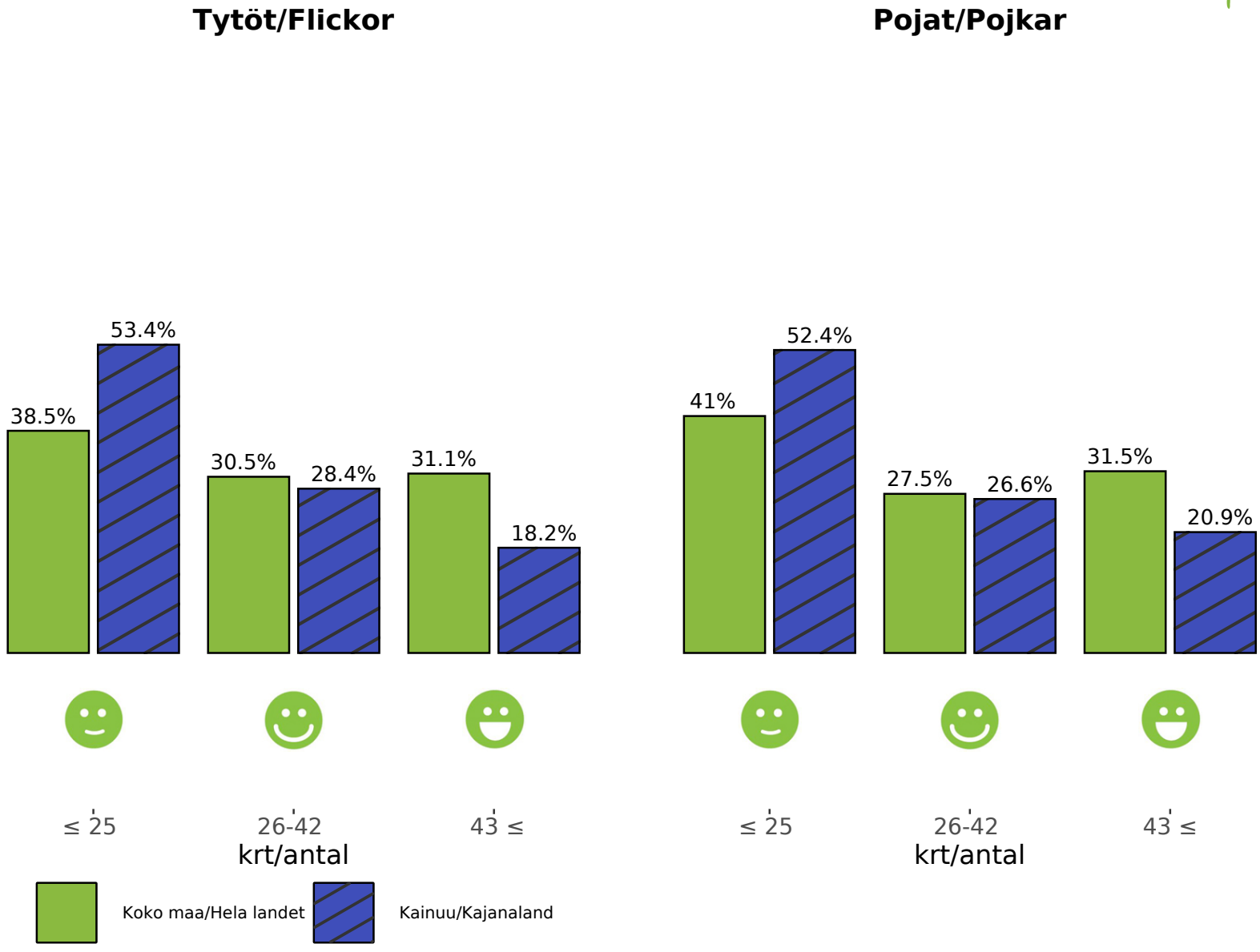
Keskivartalon voima, lihaskestävyys
Bålens styrka och uthållighet

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).

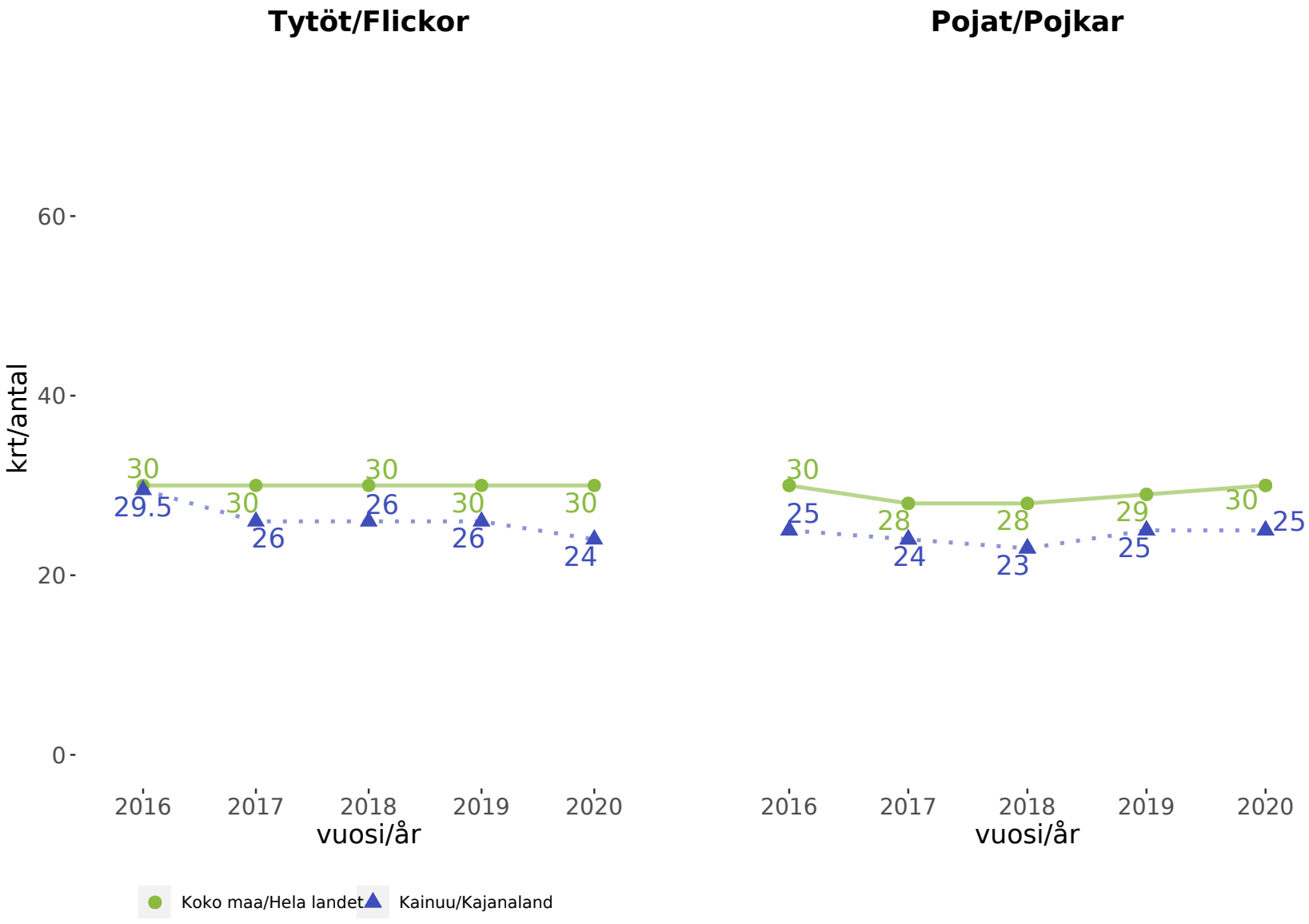
Eleven ligger på rygg med böjda knän och armarna utsträckta längs sidorna. I denna position utförs i jämn takt med ljudbandet så många sit-ups som möjligt så att fingrarna glider till den andra mätningsremsans kant. Resultatet är antalet korrekt utförda sit-ups (maximalt 75).

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	16	349
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	22	313
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	30	344
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	17	310

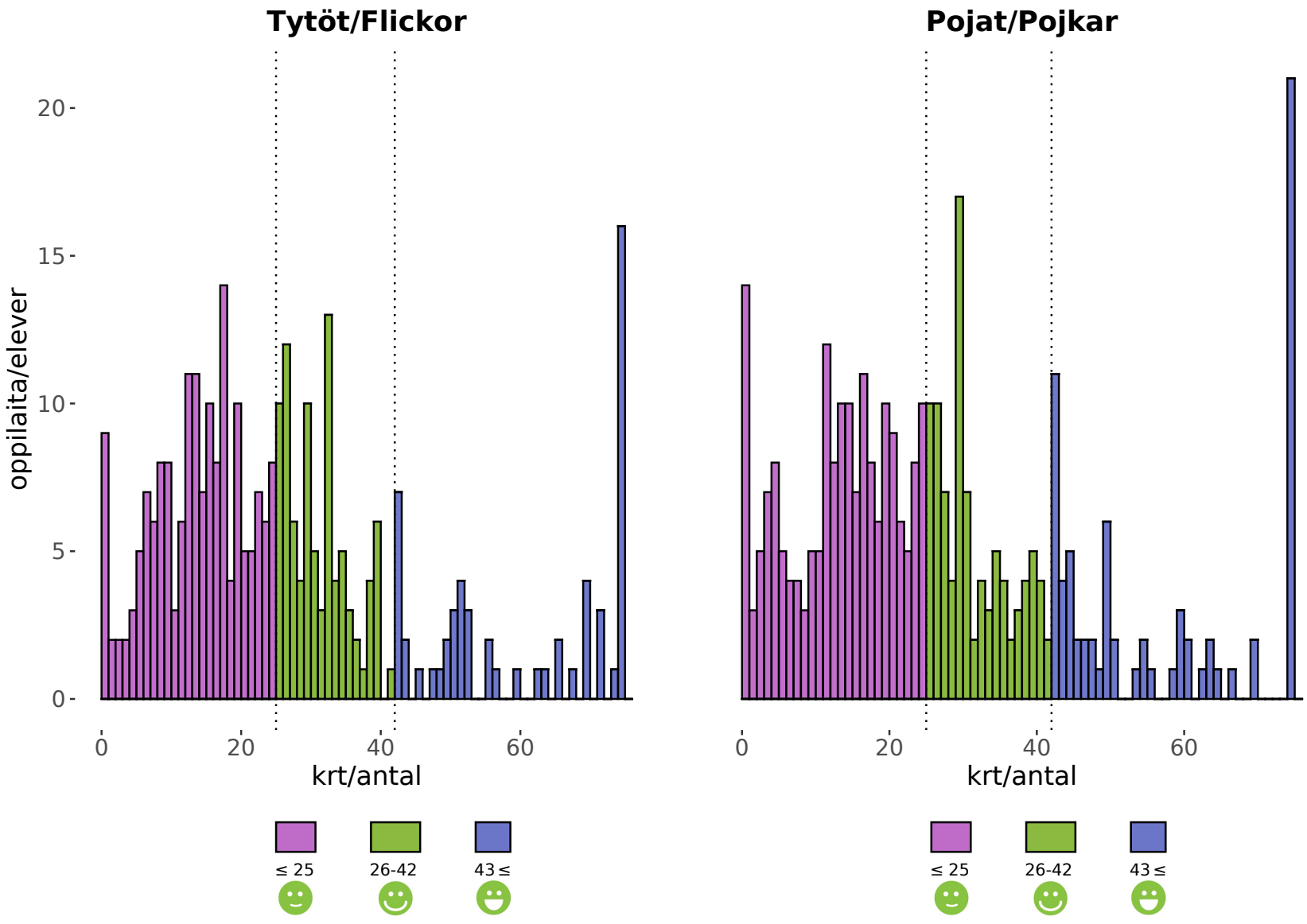
Ylävartalon kohotuksen tulokset, 5. luokka (%)
Höjning av överkroppen resultat, 5. klass (%)



Ylävartalon kohotuksen mediaani (krt), 5. luokka
Höjning av överkroppen median (antal), 5. klass

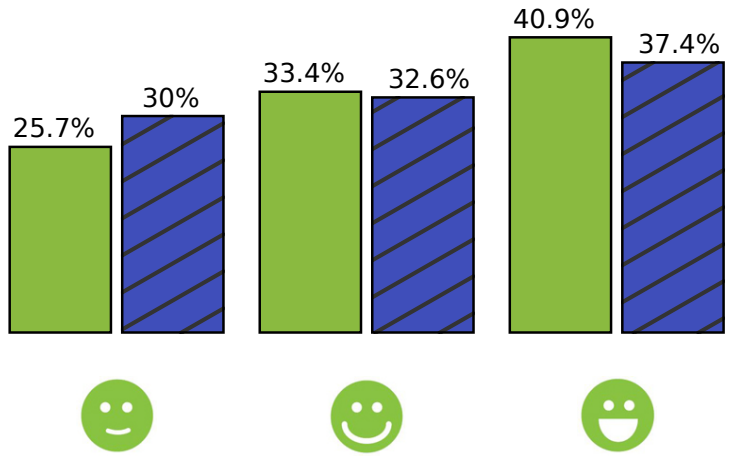


Ylävartalon kohotuksen jakauma (krt), 5. luokka
Höjning av överkroppen distribution (antal), 5. klass

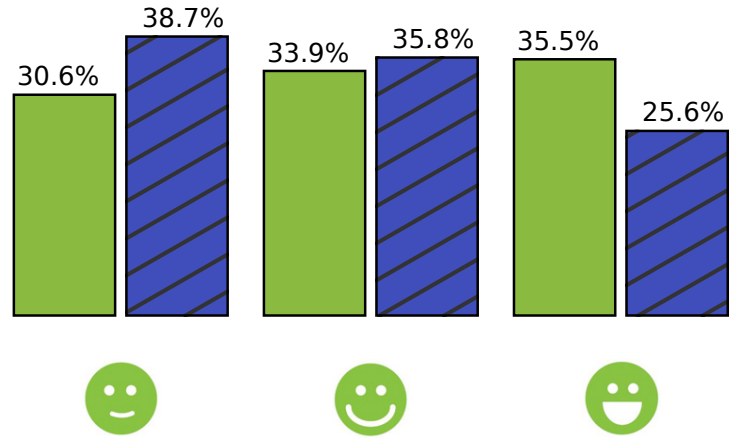


Ylävartalon kohotuksen tulokset, 8. luokka (%)
Höjning av överkroppen resultat, 8. klass (%)

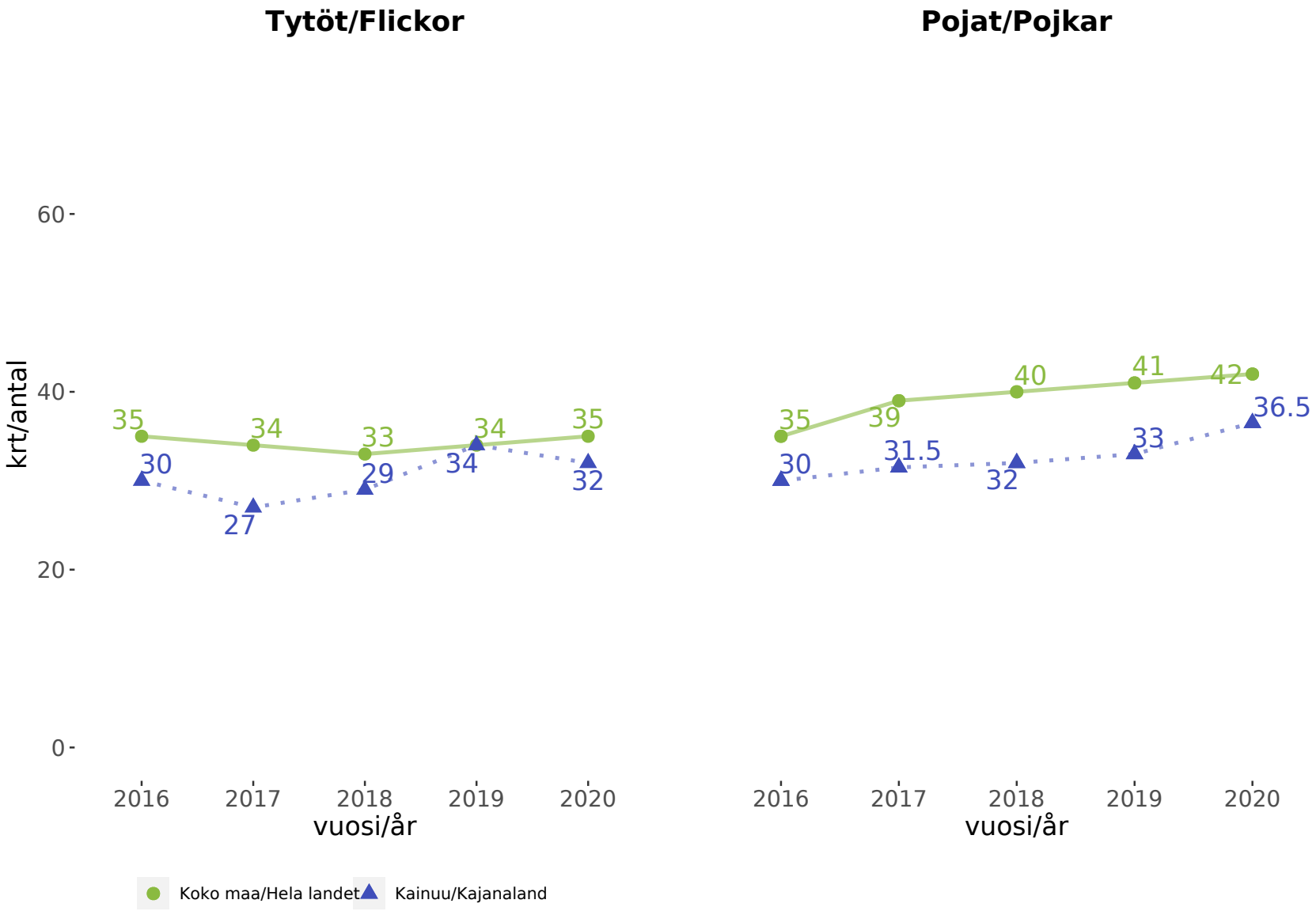
Tytöt/Flickor



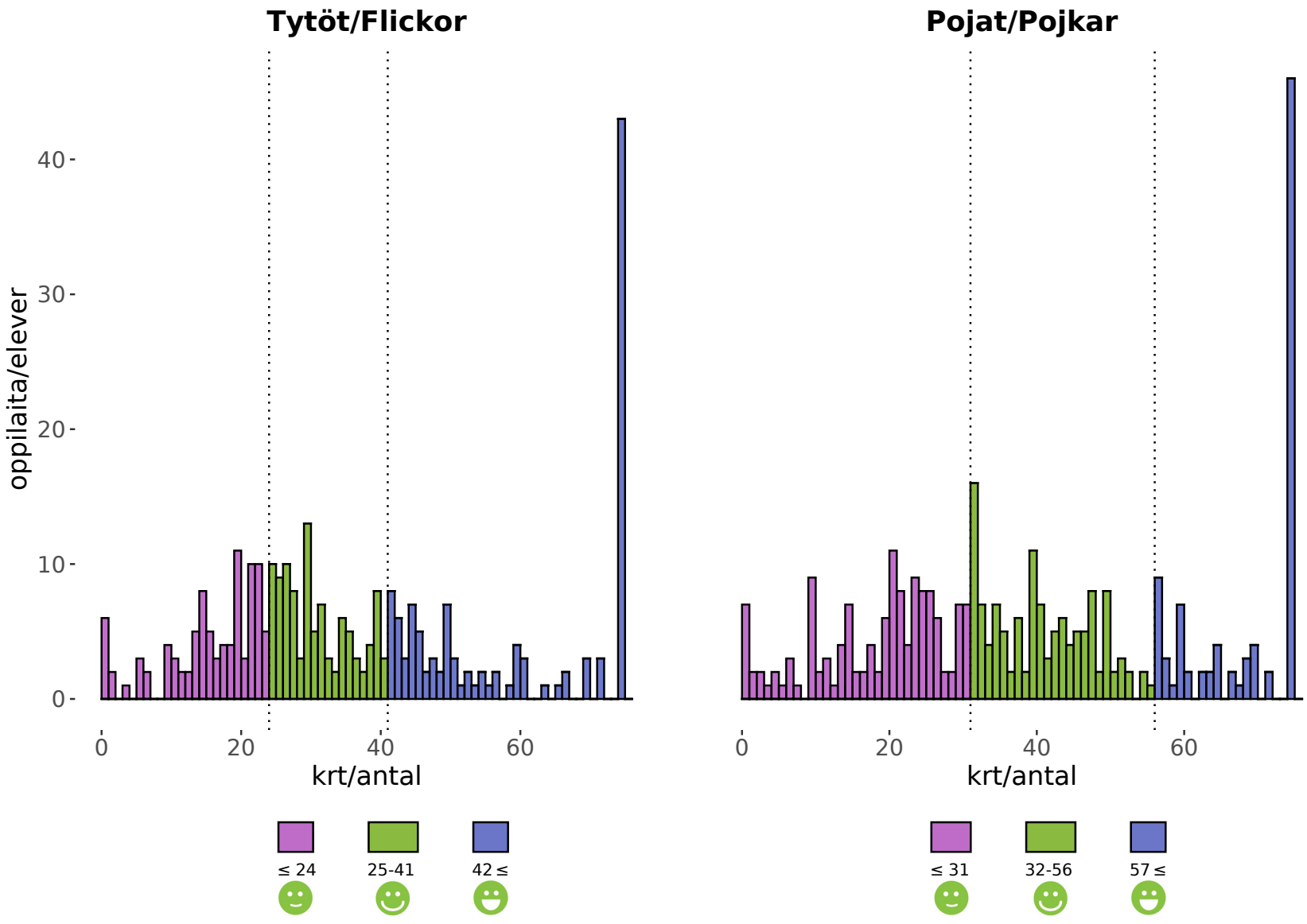
Pojat/Pojkar



Ylävartalon kohotuksen mediaani (krt), 8. luokka
Höjning av överkroppen median (antal), 8. klass



Ylävartalon kohotuksen jakauma (krt), 8. luokka
Höjning av överkroppen distribution (antal), 8. klass



Vauhditon 5-loikka
5-steg utan ansats

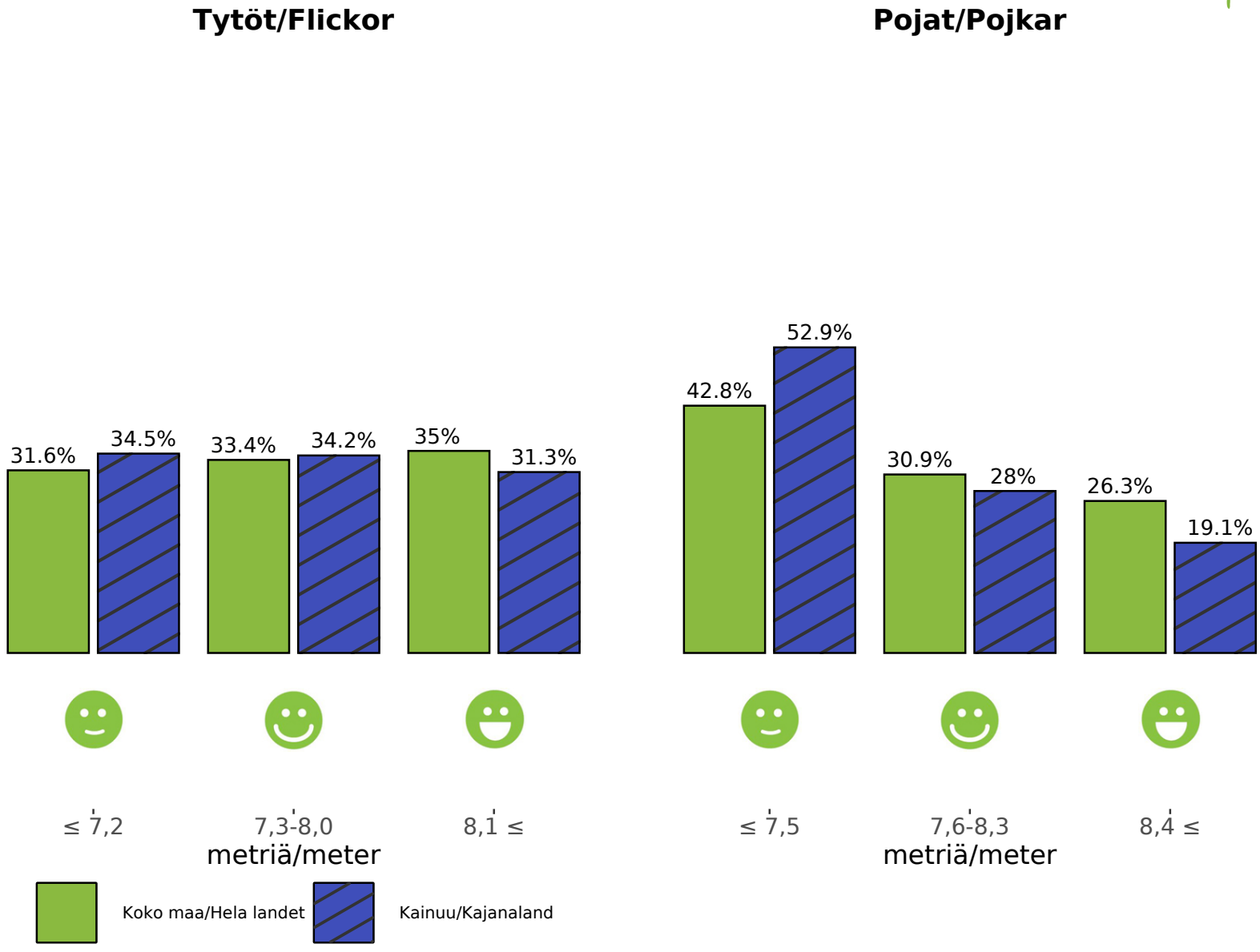
Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja
Mäter benens styrka, snabbhet, dynamiska balans och rörelsefärdigheter

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

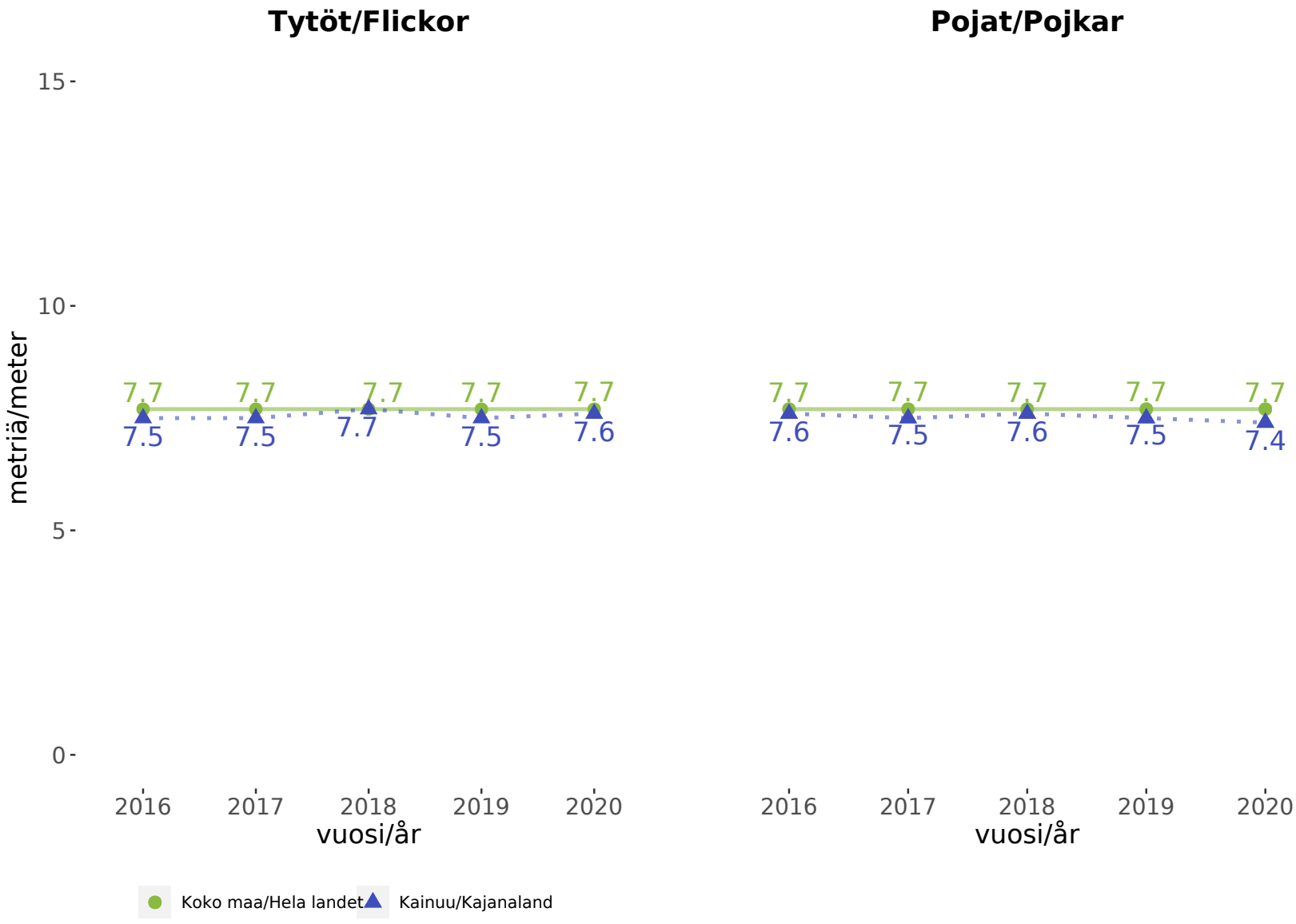
Eleven tar sammanlagt fem hoppsteg så att den första avstampen görs jämfota och därefter växelvis. Resultatet är avståndet från den första avstampen till nedslagsplatsen.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	19	346
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	22	313
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	34	340
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	38	289

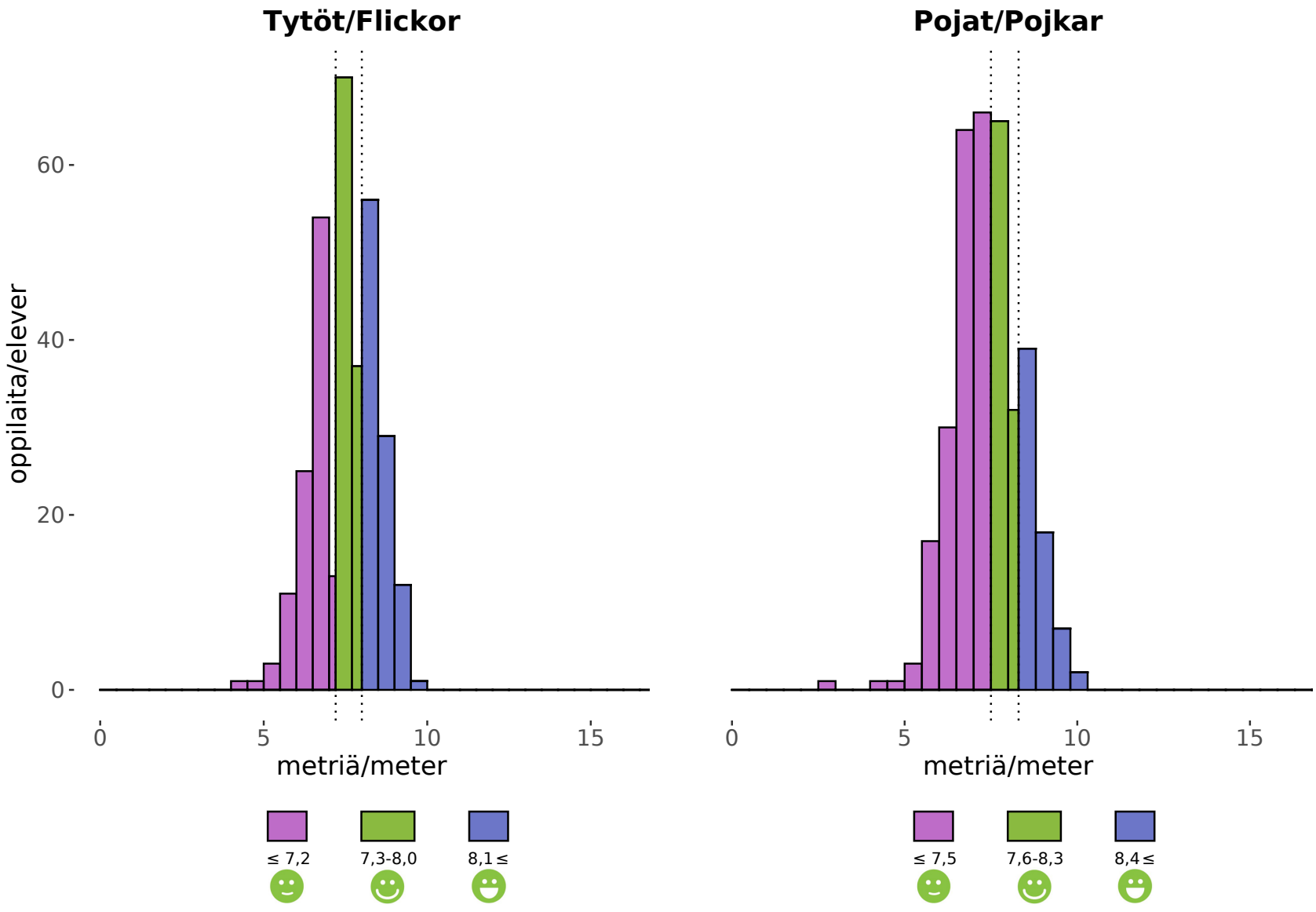
Vauhdittoman 5-loikan tulokset, 5. luokka (%)
5-steg utan ansats resultat, 5. klass (%)



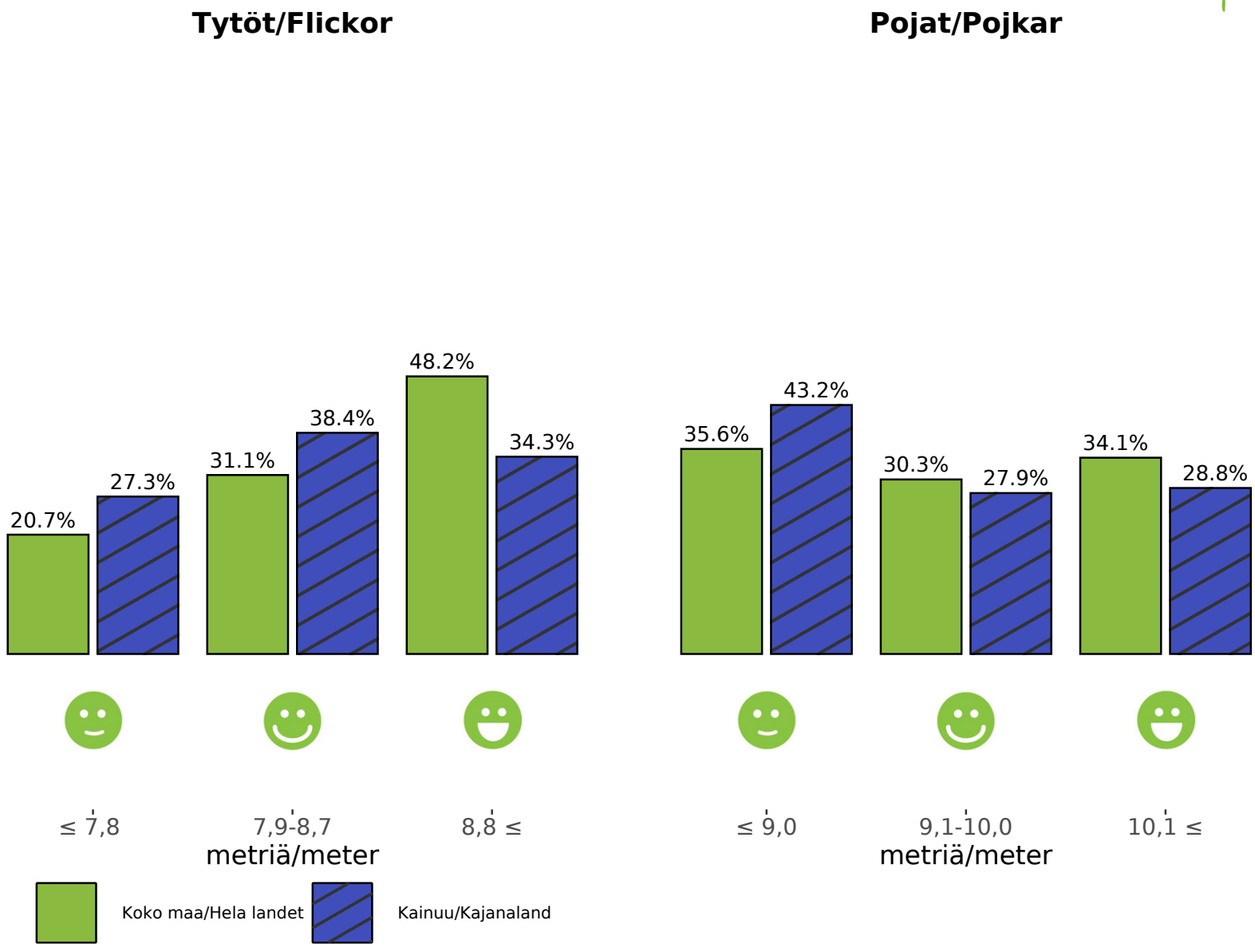
Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 5. luokka
5-steg utan ansats, median (meter), 5. klass



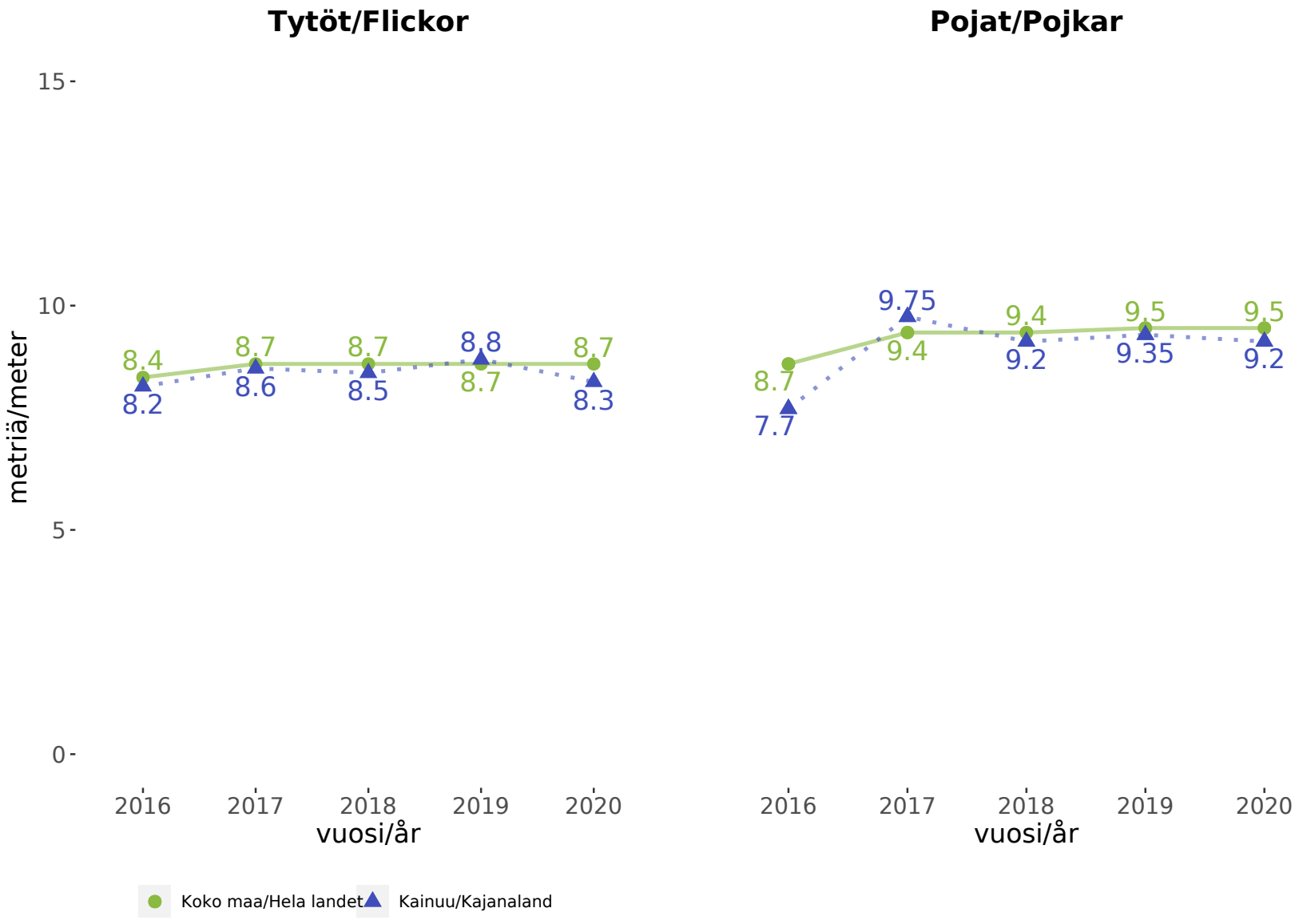
Vauhditon 5-loikka, jakauma (metriä), 5. luokka
5-steg utan ansats, distribution (meter), 5. klass



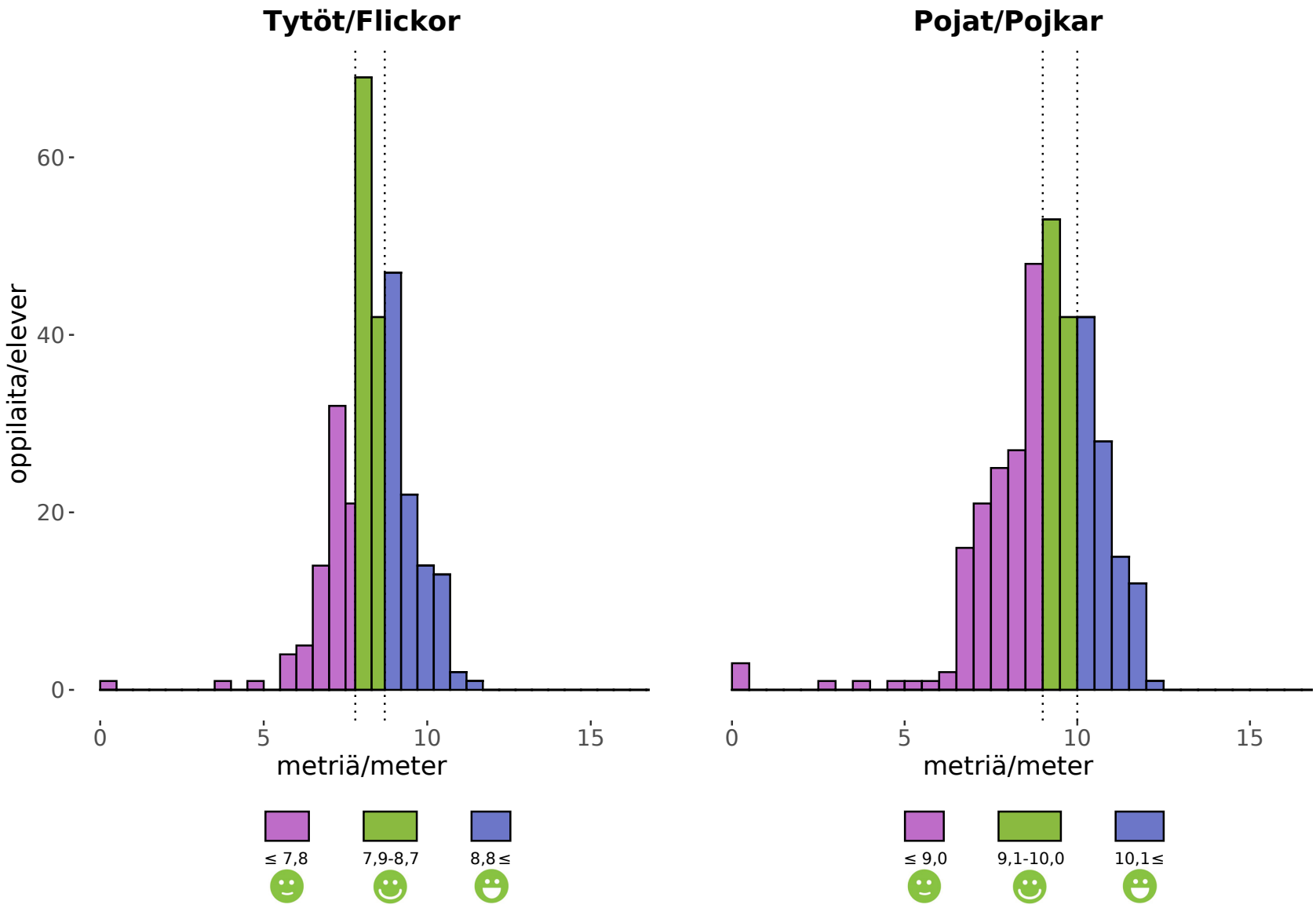
Vauhdittoman 5-loikan tulokset, 8. luokka (%)
5-steg utan ansats resultat, 8. klass (%)



Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 8. luokka
5-steg utan ansats, median (meter), 8. klass



Vauhditon 5-loikka, jakauma (metriä), 8. luokka
5-steg utan ansats, distribution (meter), 8. klass



Etunojapunnerrus
Armpress

Mittaa yläraajojen voimaa
Mäter överkroppens styrka och uthållighet

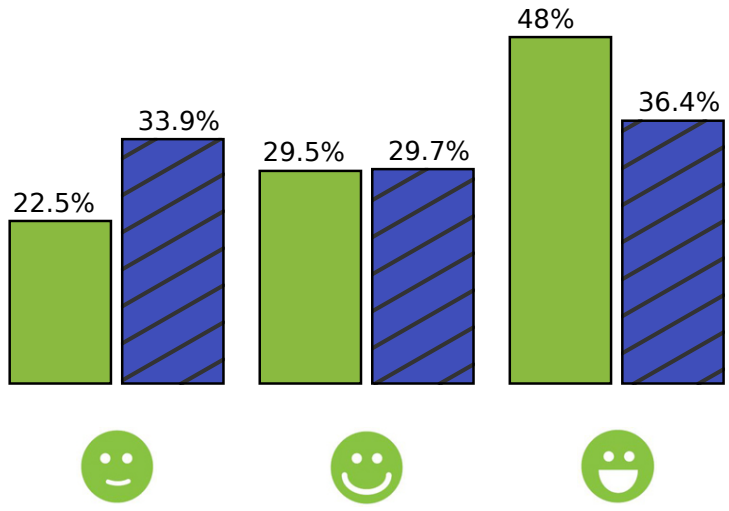
Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

Eleven gör så många armpressar som möjligt under 60 sekunder.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	24	341
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	22	313
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	27	347
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	22	305

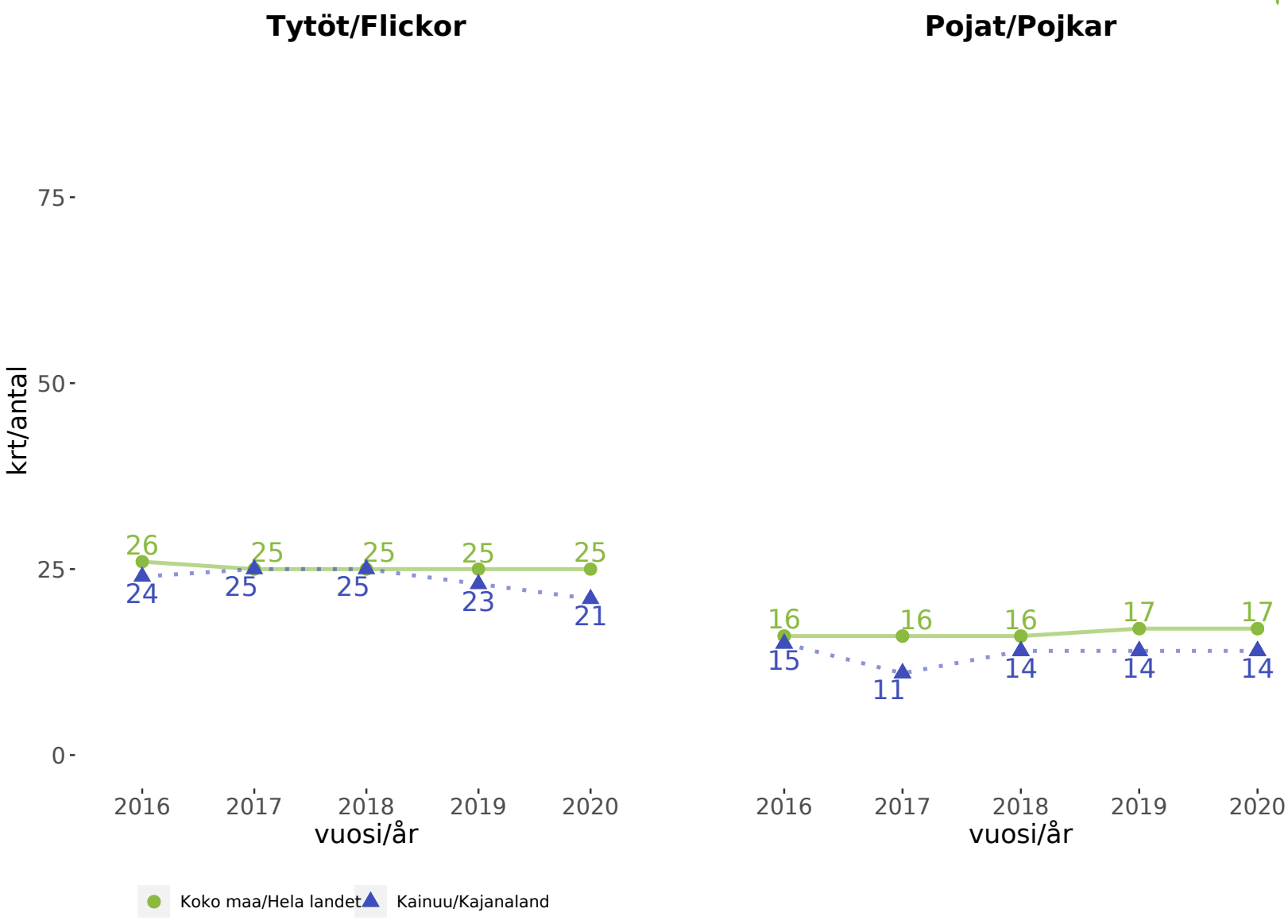
Etunojapunnerruksen tulokset (krt), 5. luokka (%)
Armpress resultat (antal), 5. klass (%)

Tytöt/Flickor

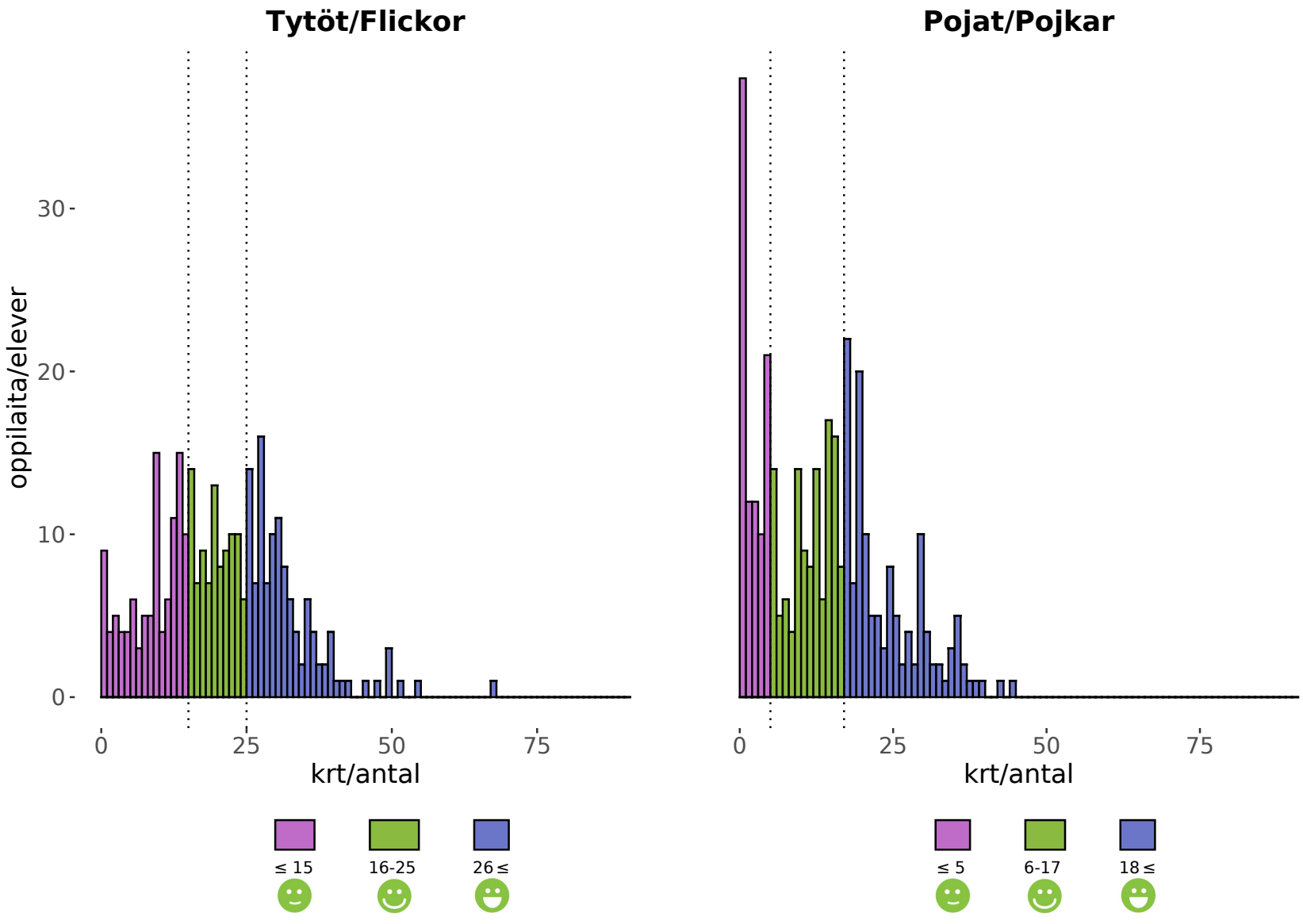


Pojat/Pojkar

Etunojapunnerruksen mediaani (krt), 5. luokka
Armpress median (antal), 5. klass

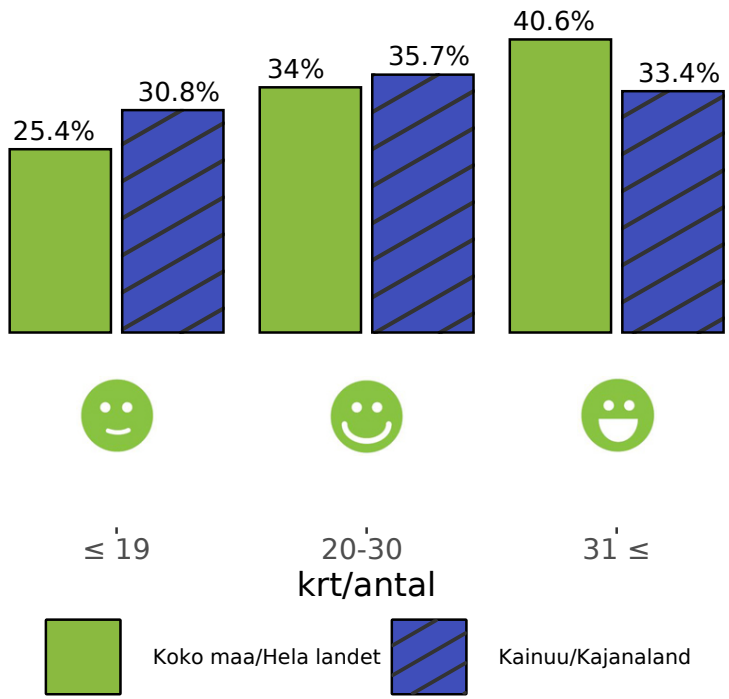


Etunojapunnerruksen jakauma (krt), 5. luokka
Armpress distribution (antal), 5. klass

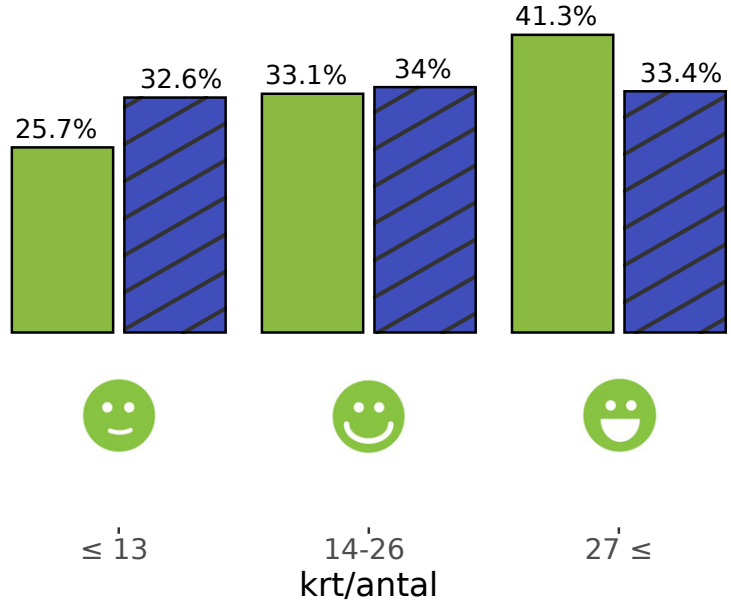


Etunojapunnerruksen tulokset (krt), 8. luokka (%)
Armpress resultat (antal), 8. klass (%)

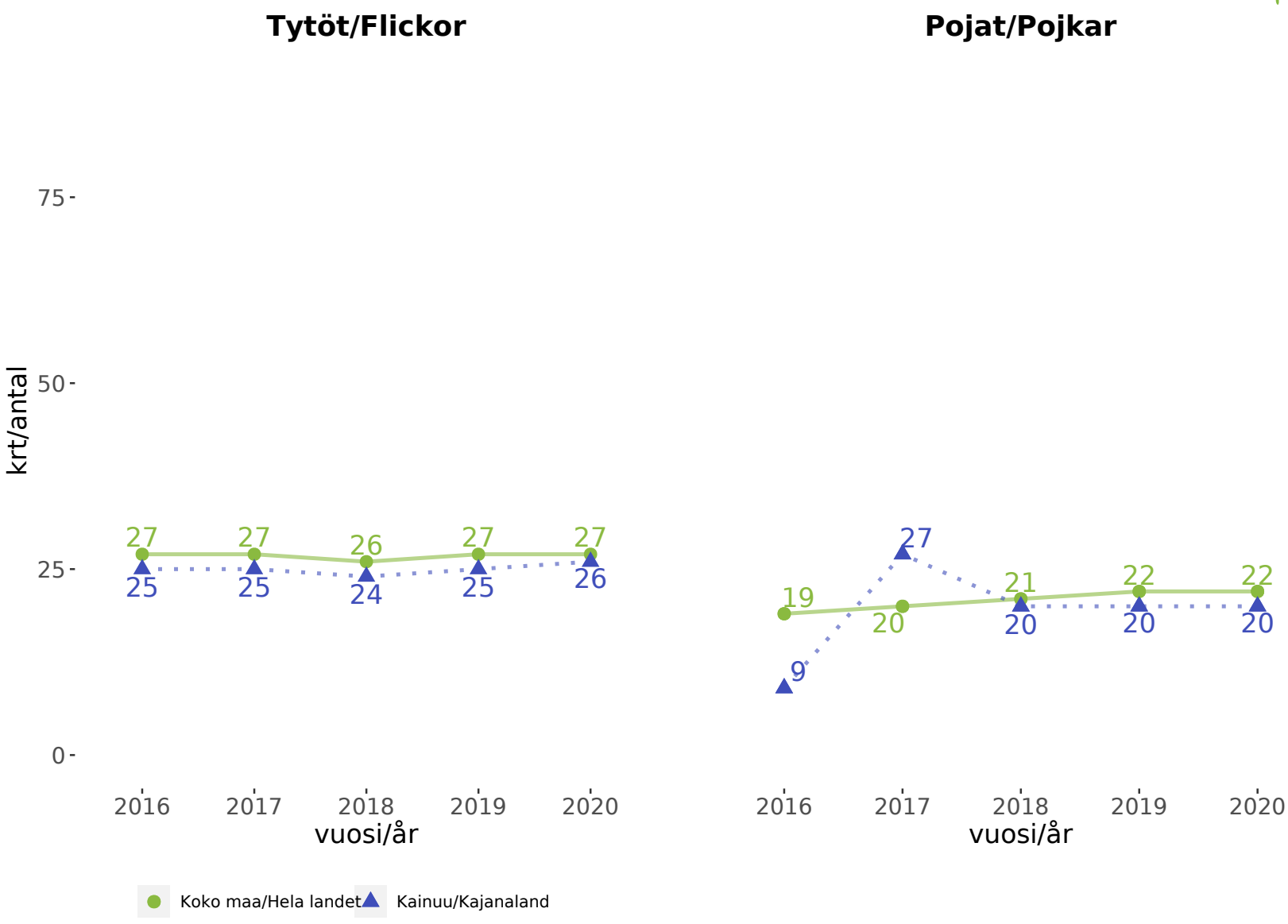
Tytöt/Flickor



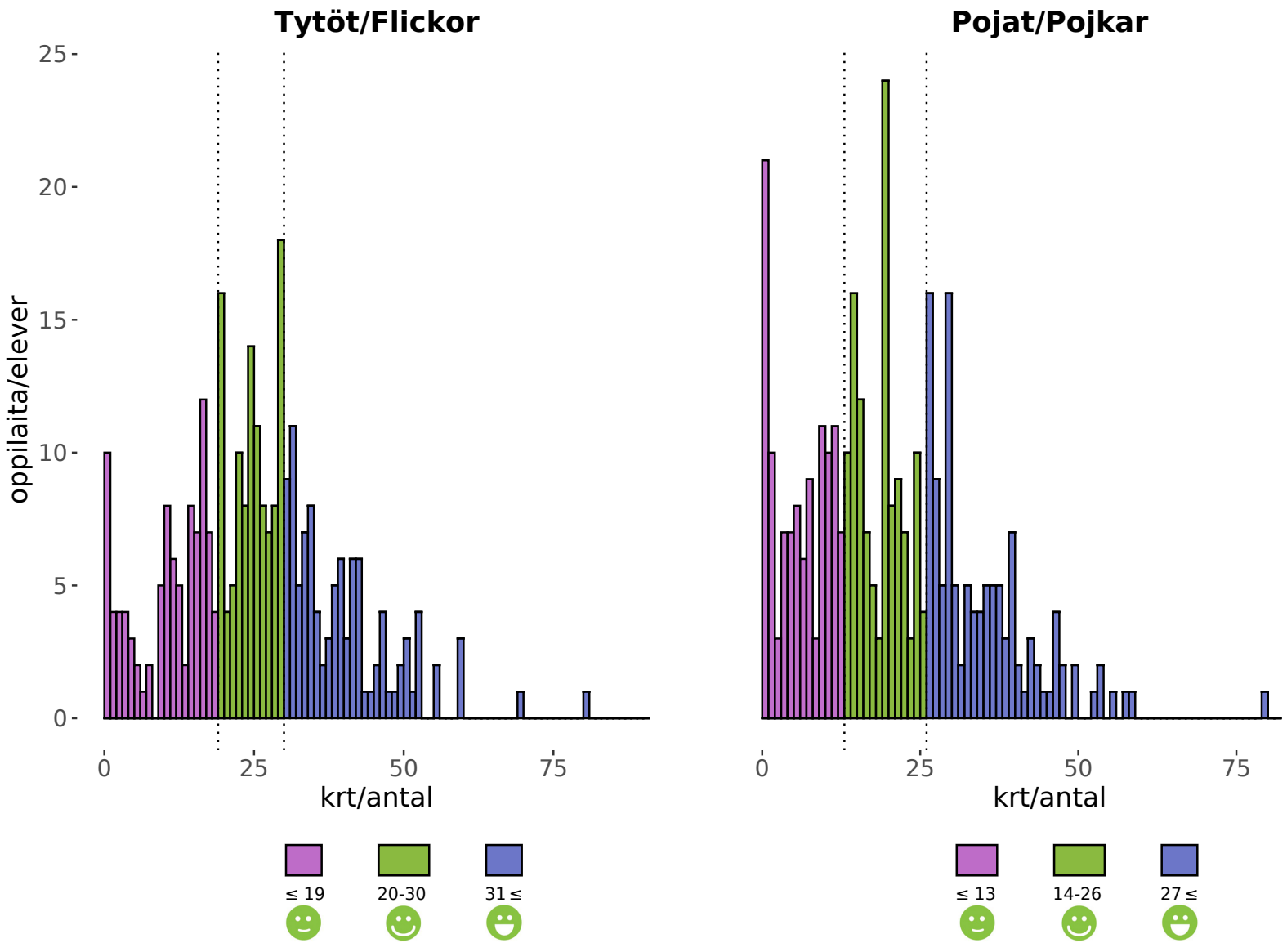
Pojat/Pojkar



Etunojapunnerruksen mediaani (krt), 8. luokka
Armpress median (antal), 8. klass



Etunojapunnerruksen jakauma (krt), 8. luokka
Armpress distribution (antal), 8. klass



Heitto-kiinniottoyhdistelmä
Kast med lyra

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

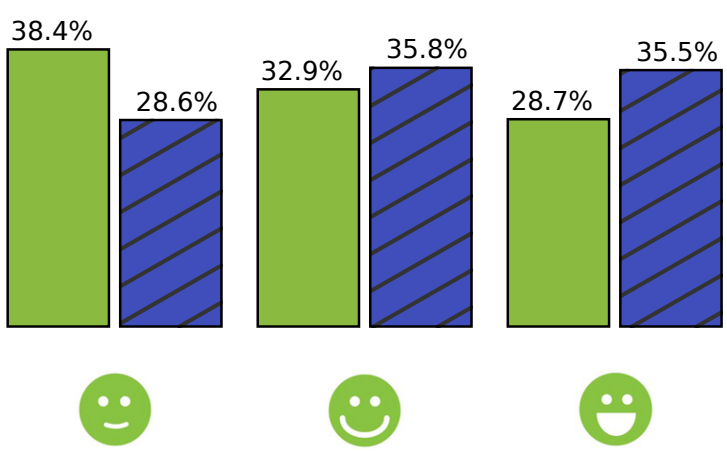
Oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinniotossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.

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.

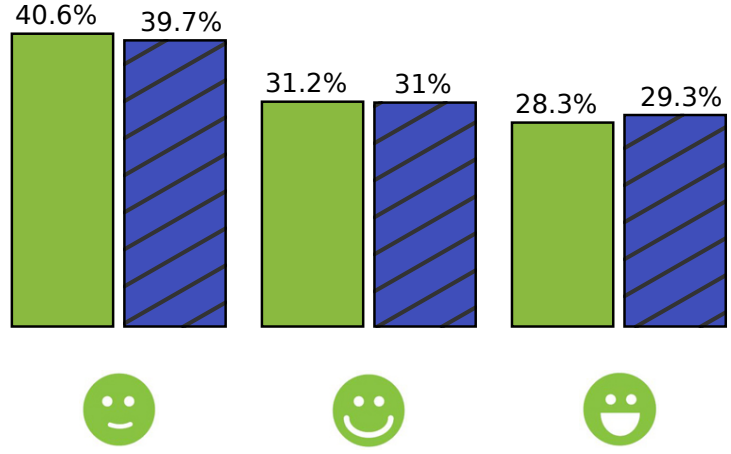
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	17	348
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	17	318
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	49	325
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	37	290

Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulokset (krt), 5. luokka
Kast med lyra resultat (antal), 5. klass

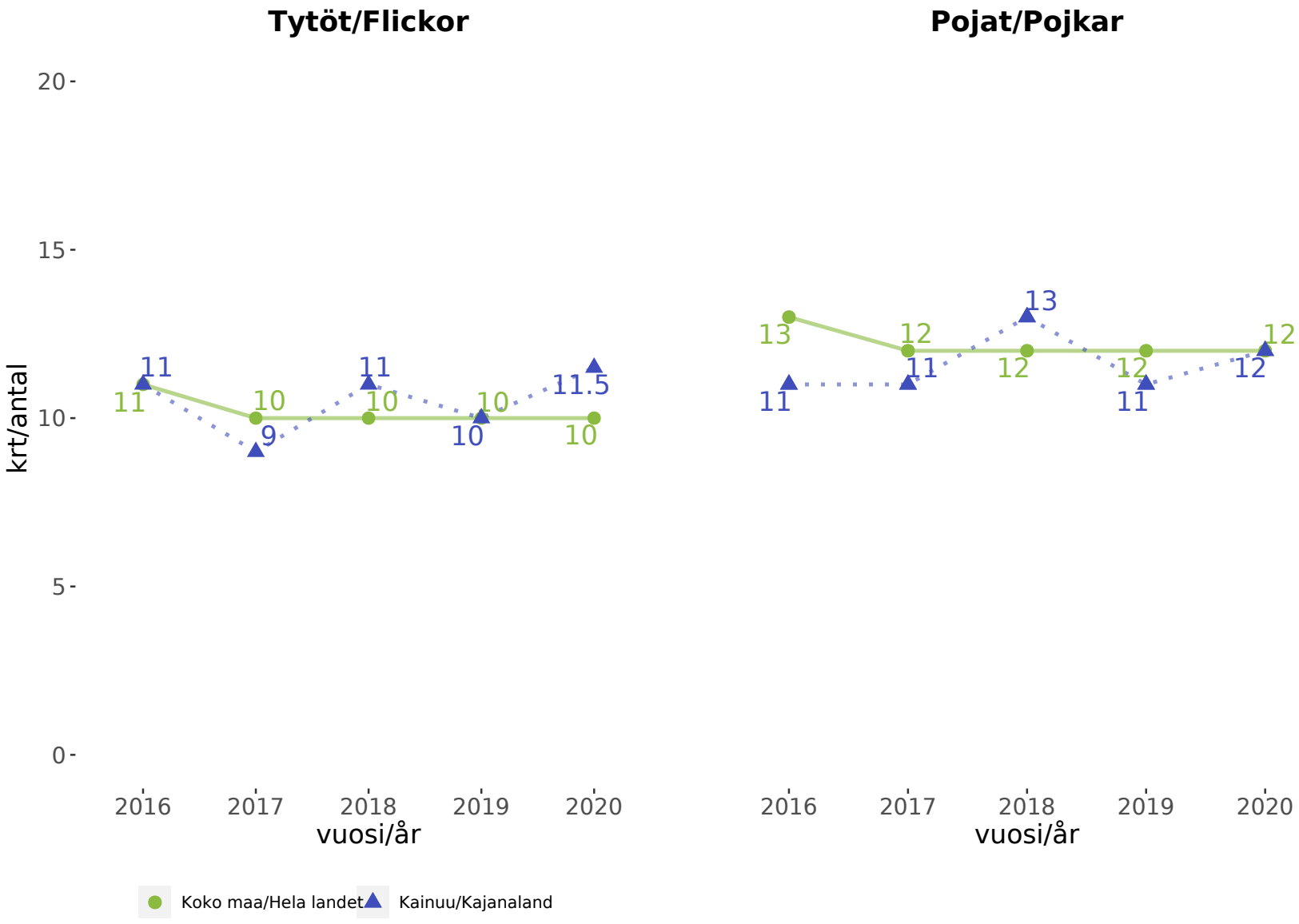
Tytöt/Flickor



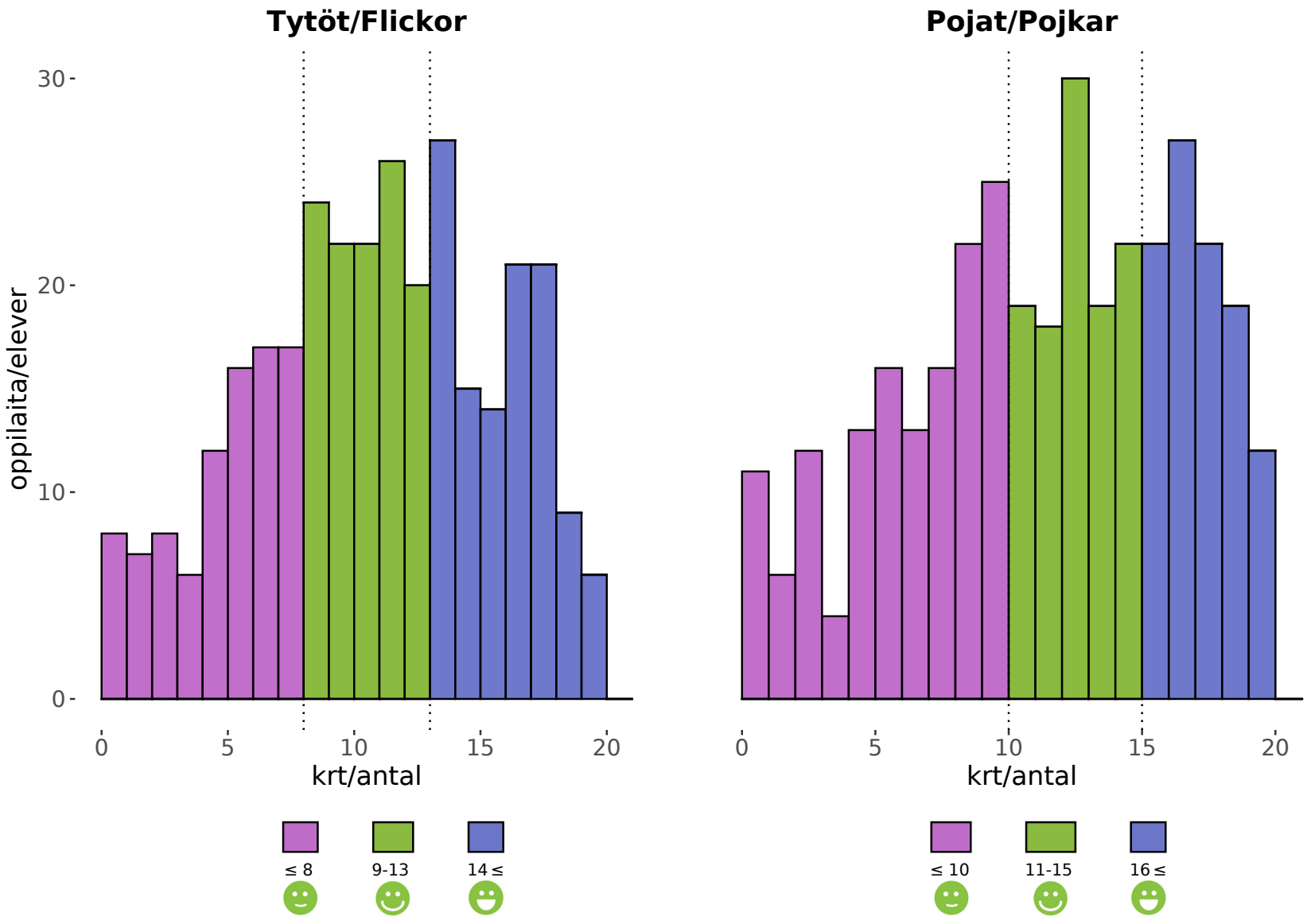
Pojat/Pojkar



Heitto-kiinniottoyhdistelmän mediaani (krt), 5. luokka
Kast med lyra median (antal), 5. klass

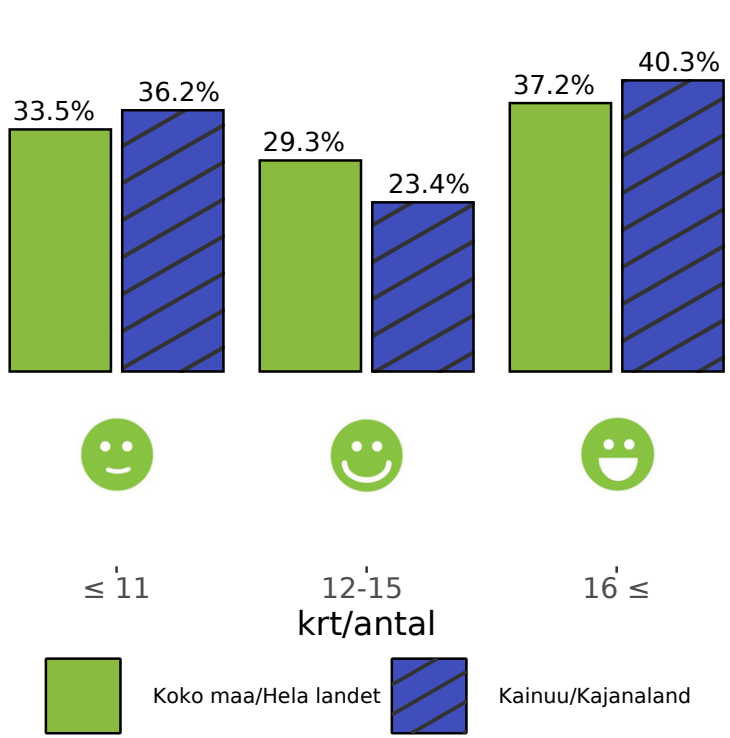


Heitto-kiinniottoyhdistelmän jakauma (krt), 5. luokka
Kast med lyra distribution (antal), 5. klass

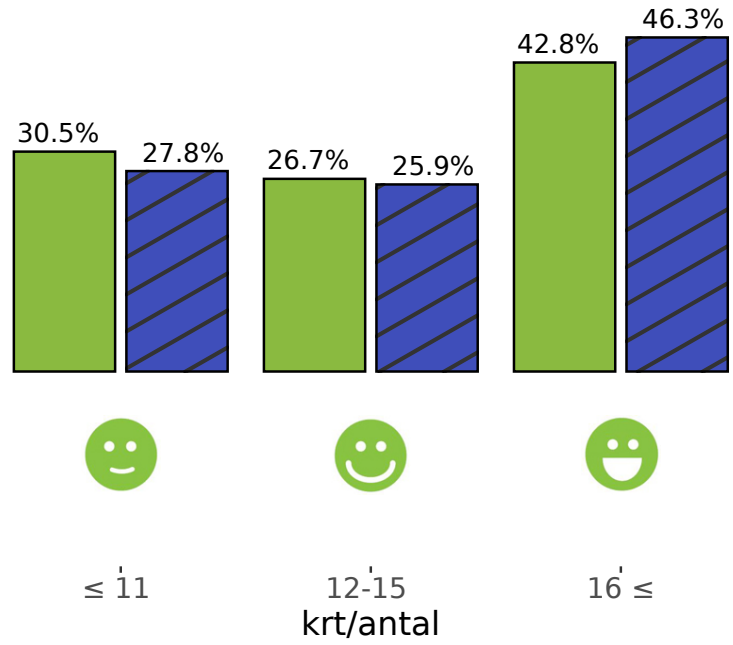


Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulokset (krt), 8. luokka
Kast med lyra resultat (antal), 8. klass

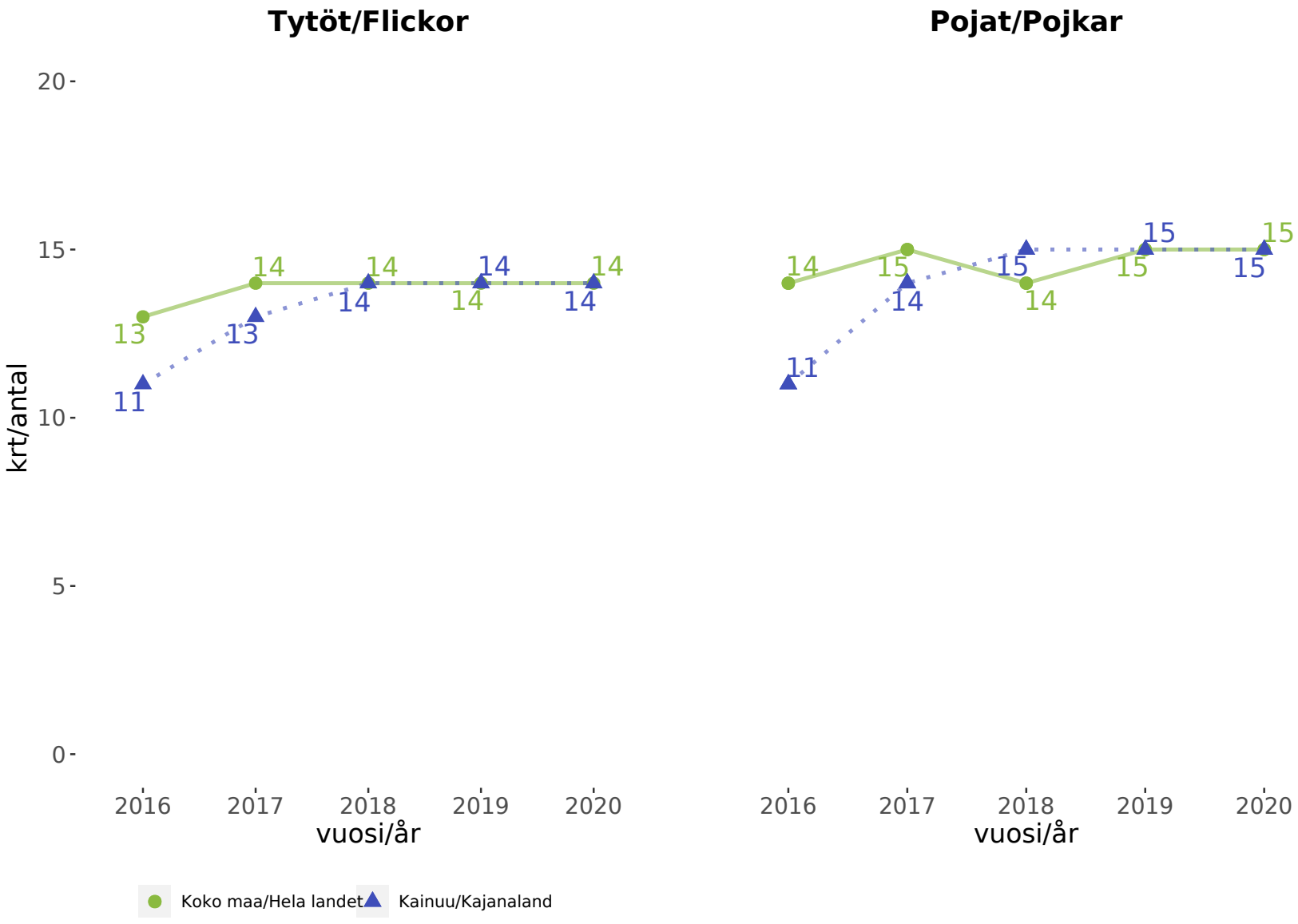
Tytöt/Flickor



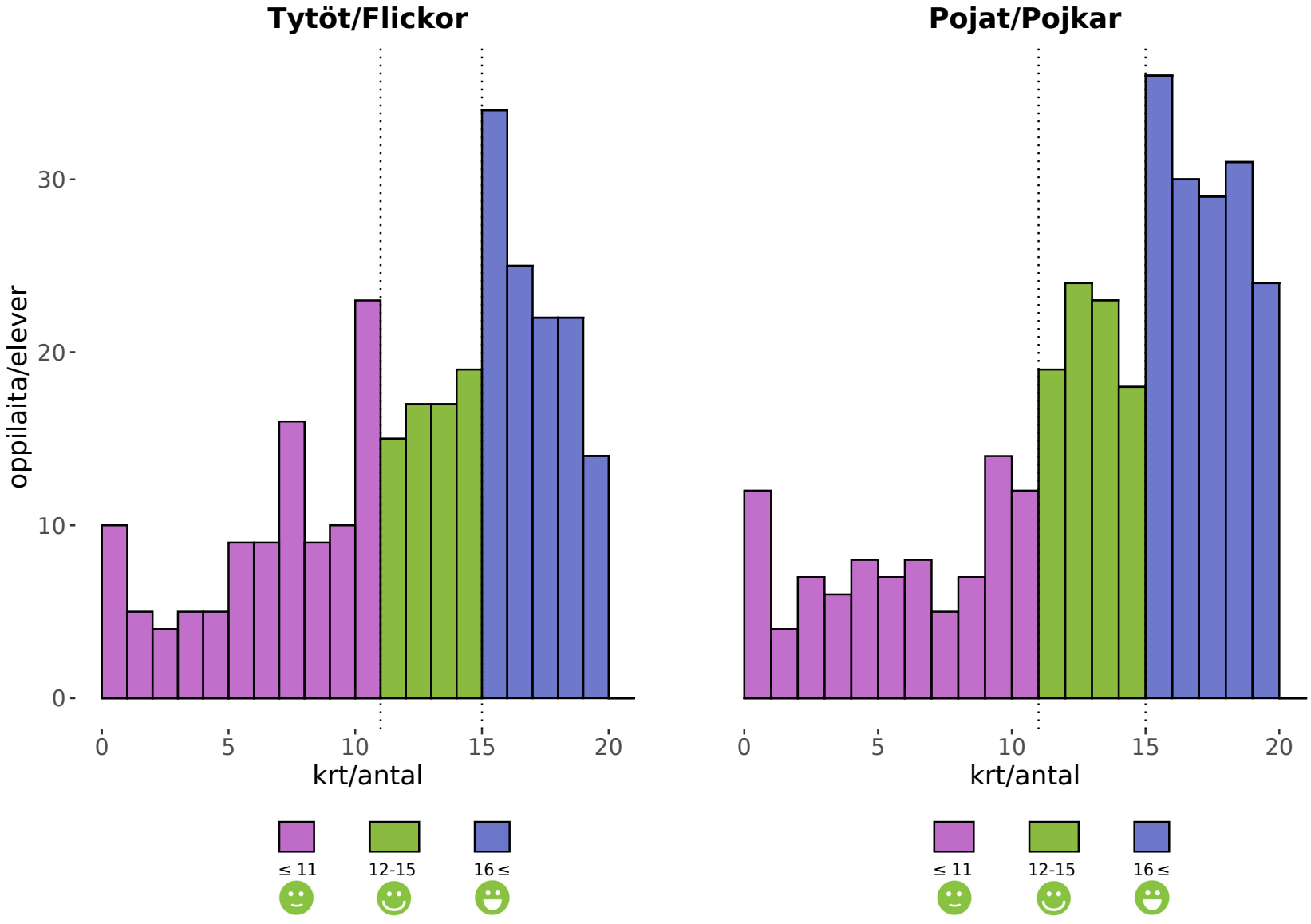
Pojat/Pojkar



Heitto-kiinniottoyhdistelmän mediaani (krt), 8. luokka
Kast med lyra median (antal), 8. klass



Heitto-kiinniottoyhdistelmän jakauma (krt), 8. luokka
Kast med lyra distribution (antal), 8. klass



Liikkuvuus
Kroppens rörlighet

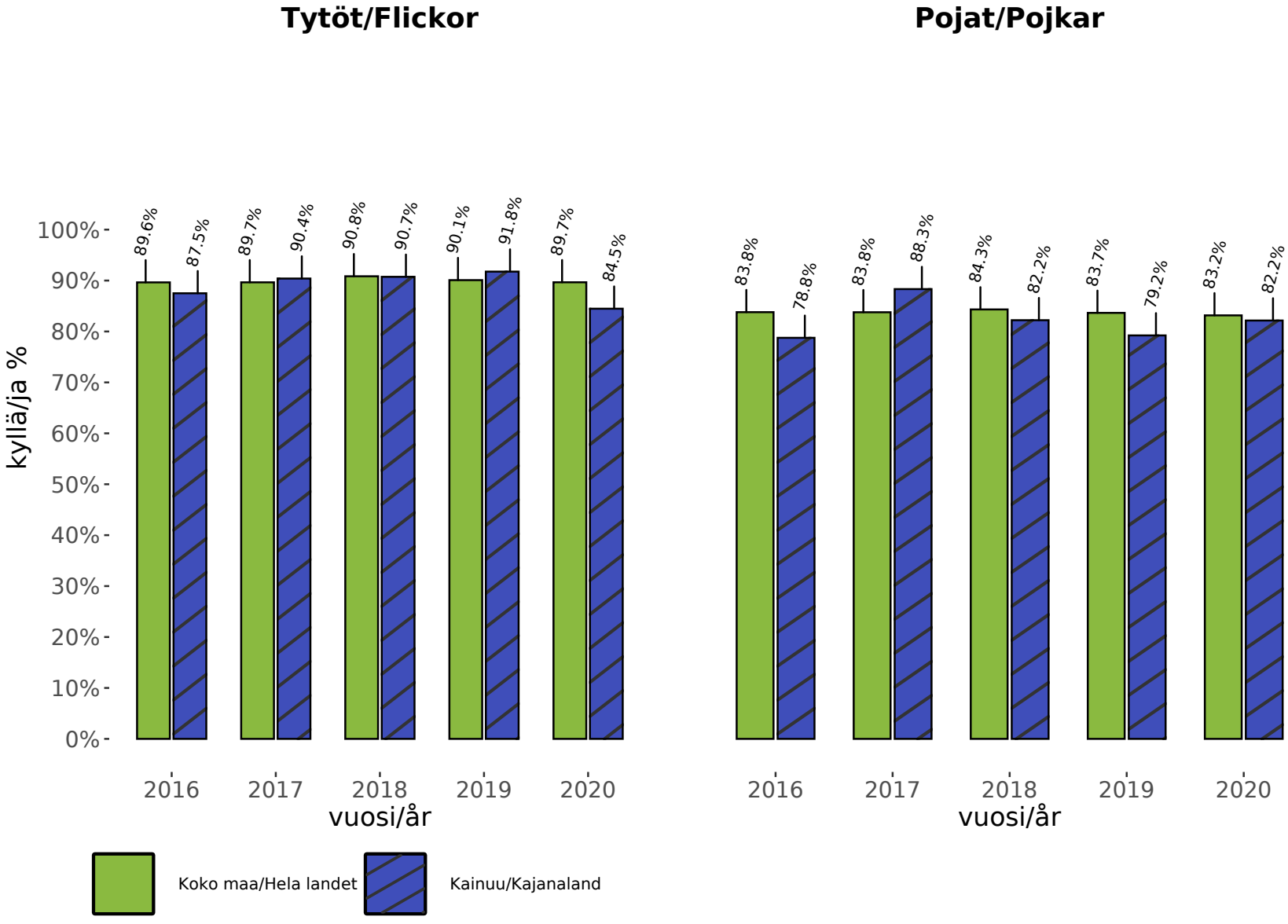
Mittaa kehon normaalia anatomista liikkuvuutta
Mäter den normala anatomiska rörligheten.

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.

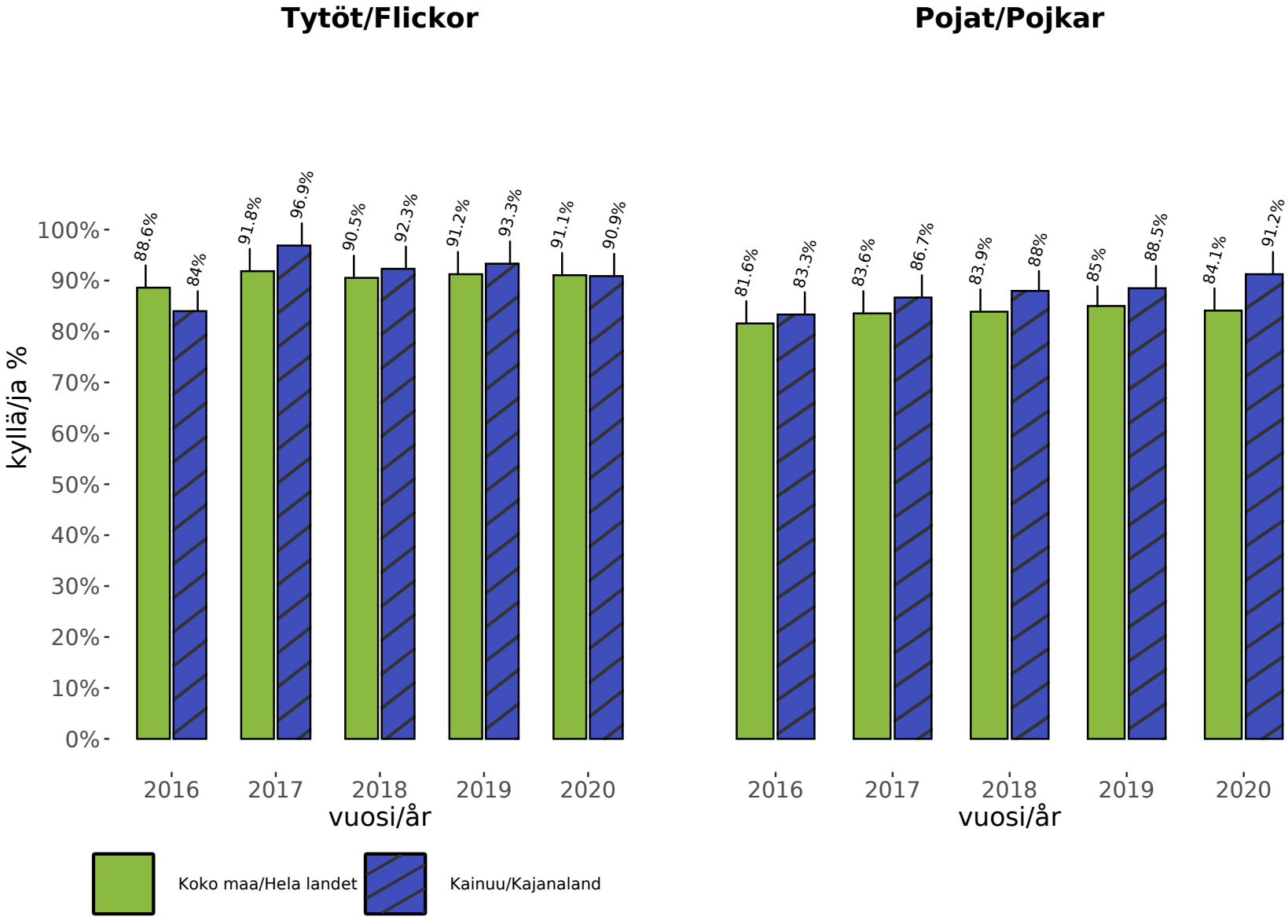
Kroppens rörlighet bedöms med hjälp av tre olika ställningar som mäter rörligheten i bäckenområdet och de nedre extremiteterna, rörelseomfånget i lederna i den nedre ryggen och höftpartiet samt rörligheten i de övre extremiteterna och skulderpartiet.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	12	353
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	13	322
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	20	354
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	20	307

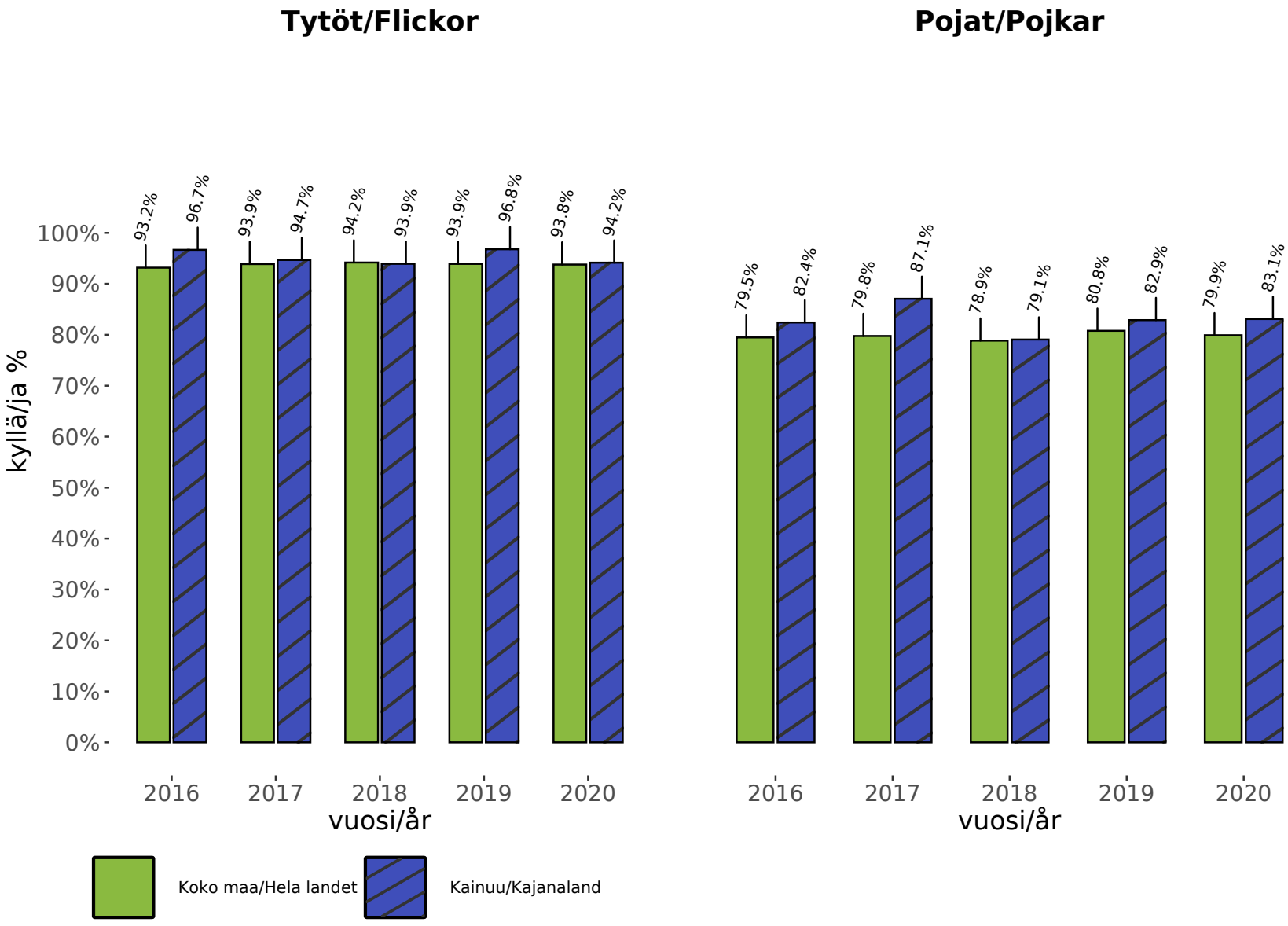
Kyykistys, 5. luokka
Huksittande, 5. klass



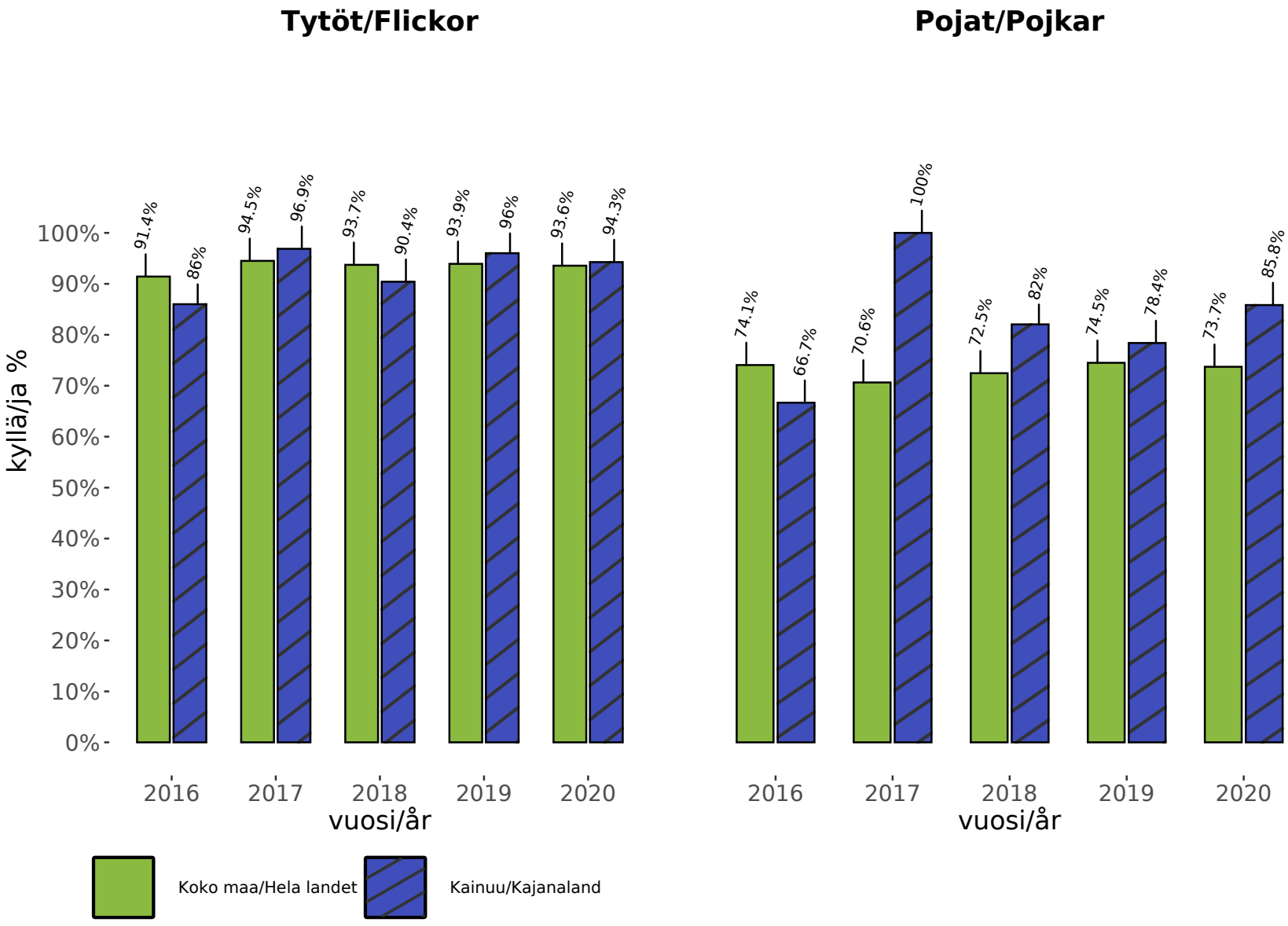
Kyykistys, 8. luokka
Huksittande 8. klass



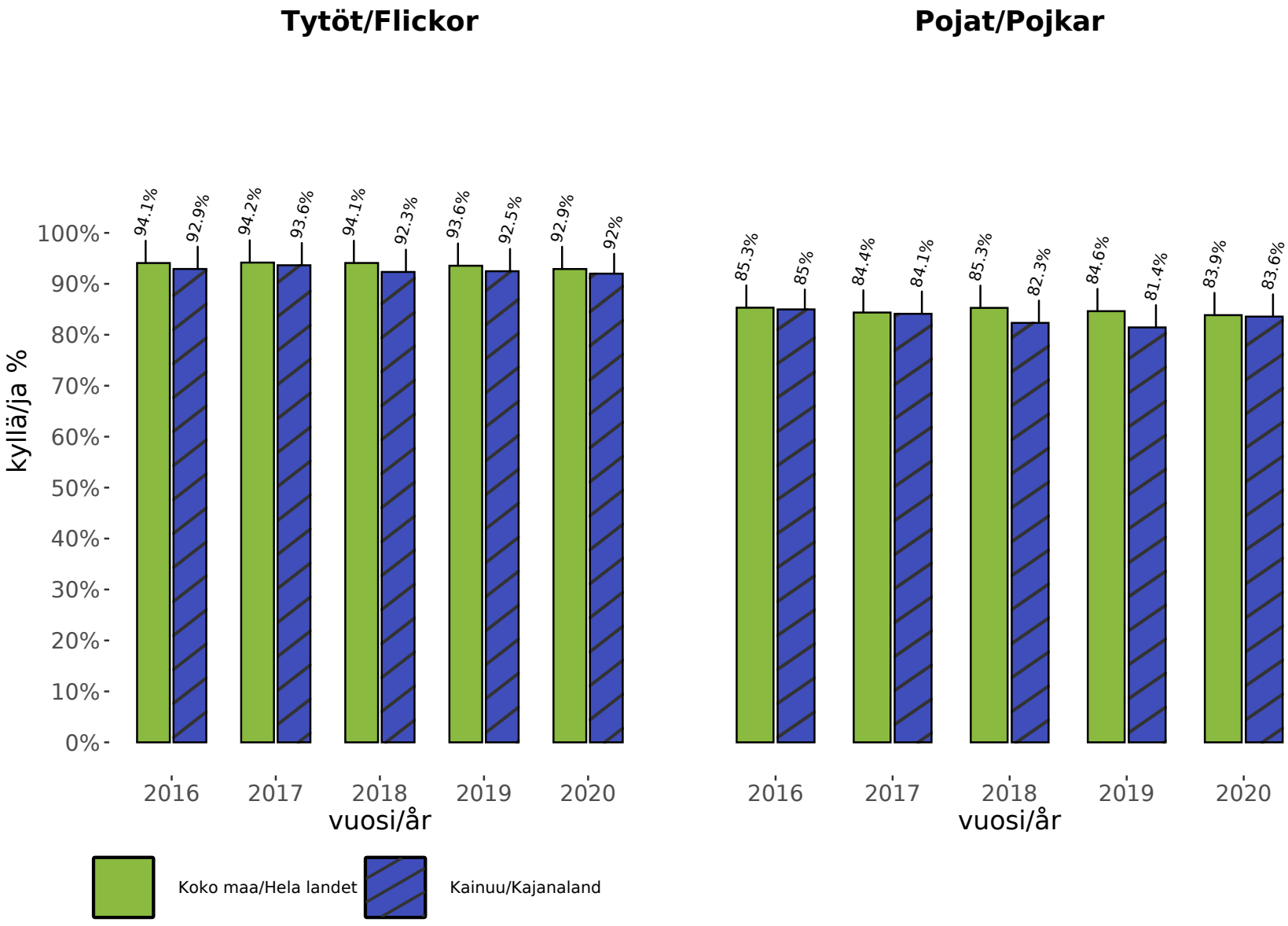
Alaselän ojennus täysistunnassa, 5. luokka
Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning, 5. klass



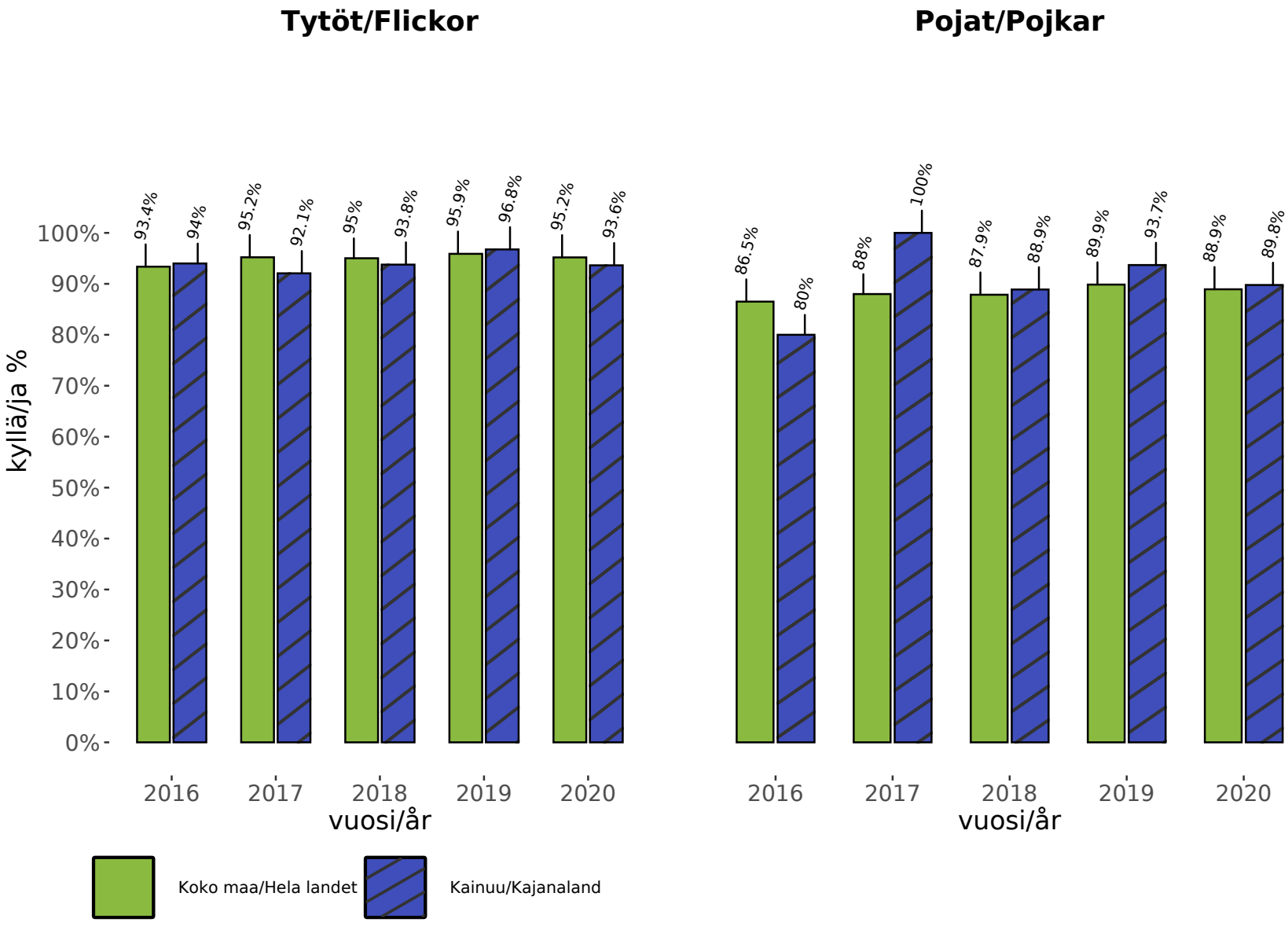
Alaselän ojennus täysistunnassa, 8. luokka
Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning, 8. klass



Olkapäiden liikkuvuus (oikea käsi ylhäällä) 5. luokka
Axlarnas rörlighet (höger arm i överläge) 5. klass

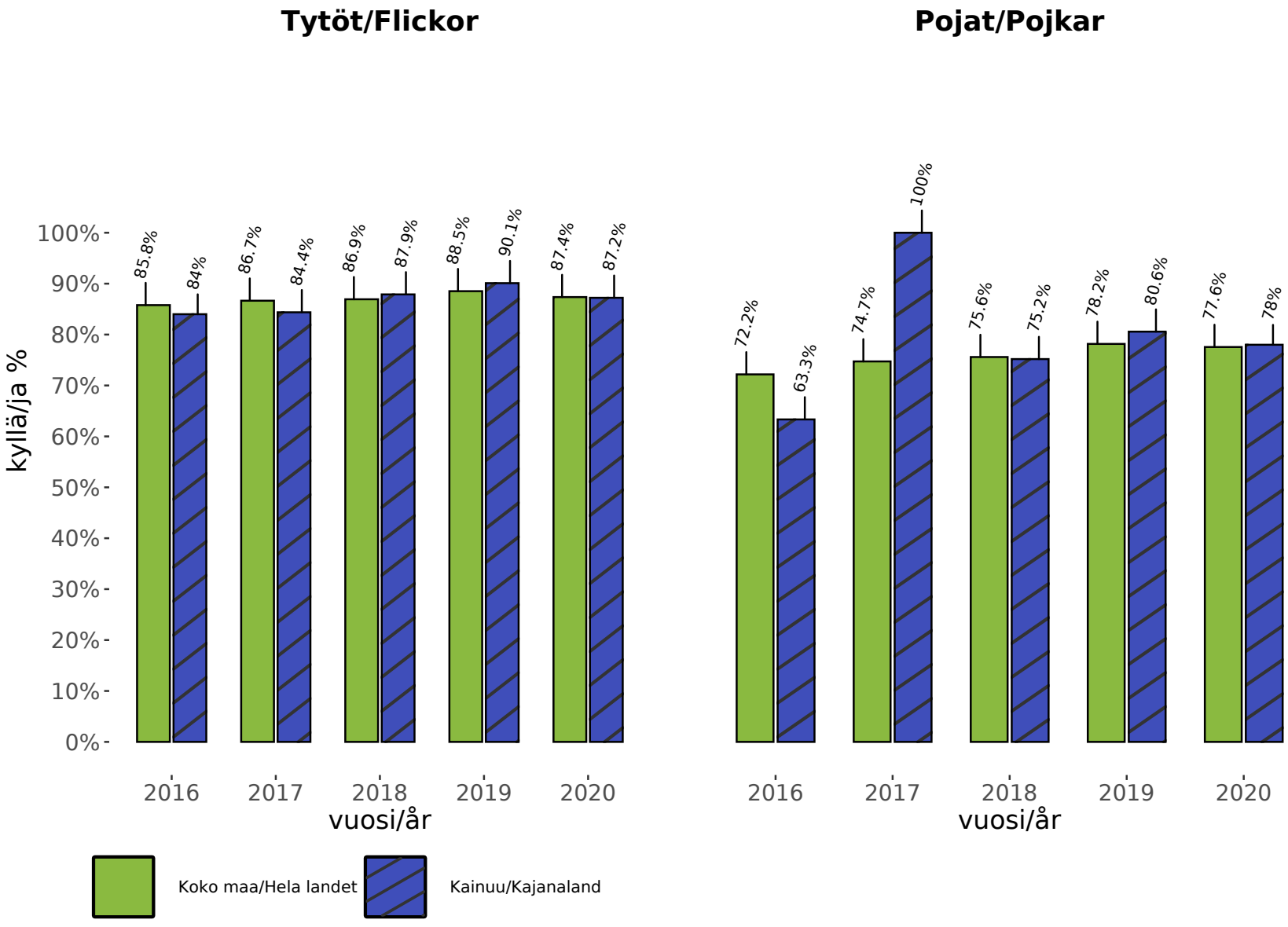


Olkapäiden liikkuvuus (oikea käsi ylhäällä) 8. luokka
Axlarnas rörlighet (höger arm i överläge)



Olkapäiden liikkuvuus (vasen käsi ylhäällä), 5. luokka
Axlarnas rörlighet (vänster arm i överläge), 5. klass

Olkapäiden liikkuvuus (vasen käsi ylhäällä), 8. luokka
Axlarnas rörlighet (vänster arm i överläge), 8. klass



Lisätietoa

Lisätietoa Move!-järjestelmästä:

www.oph.fi/fi/move

Maakunnalliset ja valtakunnalliset Move!-raportit:

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset

Kouluikäisten toimintakyvyn ja liikunnan seurantatiedot:

www.liikuntaindikaattorit.fi

Tukea ja ideoita Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi:

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita

Opetus- ja kulttuuriministeriö
OPETUSHALLITUS UTBILDNINGSSTYRELSEN
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO Statens idrottsråd
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Mer information

Läs mer om Move!-systemet:

www.oph.fi/sv/move

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

www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat

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

www.liikuntaindikaattorit.fi

Stöd och idéer för att utnyttja Move!-systemet:

www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/stod-och-ideer

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö
OPETUSHALLITUS UTBILDNINGSSTYRELSEN
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO Statens idrottsråd
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS