

# ANPASSAD RESULTATBLANKETT FÖR ELEV

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



**1** Anteckna mätresultaten på de tomma raderna

**2** Ange en beskrivning av mätningen

Mätavsnitt:	Resultat:	Beskrivning av mätningen:
20 METERS SKYTTELLÖPNING <i>uthållighet och rörelseförmåga</i>	_____	
5-STEG UTAN ANSATS <i>benstyrka, balans, rörelseförmåga</i>	_____	
KAST MED LYRA <i>rörelseförmåga och förmåga att hantera redskap, styrka i armarna</i>	_____	
HÖJNING AV ÖVERKROPPEN <i>styrka och uthållighet i bålen</i>	_____	
ARMPRESS <i>styrka och uthållighet i överkroppen</i>	_____	
HUKSITTANDE <i>bäckenområdets och benens rörlighet</i>	_____	
STRÄCKNING AV NEDRE RYGGEN I SITTANDE STÄLLNING <i>rörlighet i nedre delen av ryggen och höftområdet</i>	_____	
AXLARNAS RÖRLIGHET, HÖGER ARM UPPE <i>armarnas och skulderområdets rörlighet</i>	_____	
AXLARNAS RÖRLIGHET, VÄNSTER ARM UPPE <i>armarnas och skulderområdets rörlighet</i>	_____	

## Mer information om Move!-systemet

Move! är ett nationellt mättnings- och responsystem för den fysiska funktionsförmågan vars primära syfte är att uppmuntra elever till att ta eget ansvar för att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan. Mätresultaten utnyttjas som en del av gymnastikundervisningen samt med vårdnadshavarens samtycke som en del av de omfattande hälsoundersökningarna i årskurs 5 och 8.

### Den fysiska funktionsförmågan i elevens vardag

Med hjälp av den fysiska funktionsförmågan orkar eleven ta sig till skolan och fritidsaktiviteterna samt transportera skol- och hobbyutrustningen för egen maskin. Eleven orkar även koncentrera sig på skoluppgifterna, träffa vänner och engagera sig i hobbyer. Dessutom hjälper en bra fysisk funktionsförmåga eleven att ta sig fram i olika terränger samt att röra sig säkert i trafiken. Förutom den fysiska funktionsförmågan stödjer en hälsosam kost och tillräcklig sömn elevens ork och skolframgång. Den fysiska funktionsförmågan har en avgörande inverkan på det dagliga välbefinnandet och hälsan.

Uthållighet, rörlighet, snabbhet, styrka och motoriska basfärdigheter är delområden inom den fysiska funktionsförmågan som alla kan utveckla. Fysisk funktionsförmåga kan inte lagras, men att utveckla och underhålla de olika delarna av funktionsförmågan bör utgöra en regelbunden del av vardagen. Enligt den nationella motionsrekommendationen rekommenderas barn och ungdomar i åldern 7–17 år att motionera mångsidigt, raskt och ansträngande minst en timme om dagen.

### Mer information

Mer information om Move!-mätningarna, responsmaterial för elever och vårdnadshavare samt motionstips för att utveckla funktionsförmågan finns på webbplatsen: [www.oph.fi/sv/move](http://www.oph.fi/sv/move)