



MÄTNINGS- OCH RESPONSSYSTEM FÖR FYSISK FUNKTIONSFÖRMÅGA MOVE!

Handbok för mätningar



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Mättnings- och responssystem för fysisk funktionsförmåga Move!

www.oph.fi/sv/move

Handbok för Move!-mätningar

Mikko Huhtiniemi (red.)

Bilder Oravamedia Oy/Henri Valkeinen

© Mättnings- och responssystem för fysisk funktionsförmåga Move! 2021

INNEHÅLL

INLEDNING.....	4
BEAKTANDE AV ELEVENS HÄLSOTILLSTÅND I MÄTNINGARNA.....	5
MÄTNINGAR UTFÖRS I EN UPPMUNTRANDE OCH SÄKER ANDA	6
ANPASSADE MÄTNINGAR FÖR ELEVER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING.....	7
FÖRBEREDELSE INFÖR MÄTNINGARNA	8
MÄTAVSNITT	9
20 meters skyttelöping.....	10
5-steg utan ansats	12
Kast med lyra	14
Höjning av överkroppen	16
Armpress	18
Kroppens rörlighet.....	20
1. Huksittande.....	20
2. Sträckning av nedre ryggen i helsittande ställning.....	20
3. Axlarnas rörlighet med höger och vänster hand uppe.....	22

INLEDNING

Move! är ett nationellt mättnings- och responssystem för fysisk funktionsförmåga. Det primära syftet är att uppmuntra barn och unga till att ta eget ansvar för att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan. Move!-mätningarna som stöder bedömningen och utvecklingen av den fysiska funktionsförmågan är avsedda för alla elever i årskurs 5 och 8. Mätningarna samt den givna responsen hjälper eleven och hans familj att förstå sambandet mellan den fysiska funktionsförmågan och elevens hälsa, det dagliga välbefinnandet, orken och studierna.

I Move!-mätinstrumenten har den fysiska funktionsförmågan definierats ur en folkhälsovårdande synvinkel enligt Rissanen¹ som *”kroppens förmåga att klara av uppgifter som kräver fysisk ansträngning och att uppnå uppställda mål”*. Fysiska uppgifter i elevernas vardag inkluderar:

- att ta sig till skolan för egen maskin
- förmågan att lyfta och bära sin egen skol- och hobbyutrustning
- förmågan att röra sig i trafiken, i olika slags terränger och på olika underlag samt att iaktta omgivningen och reagera på lämpligt sätt
- förebyggandet av skadeverkningar av en stillasittande livsstil: att upprätthålla det normala anatomiska rörlighetsområdet, speciellt i överkroppen och höftområdet.

Den här handboken introducerar uppdaterade Move!-mätinstrument i sex avsnitt som mäter elevens uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet samt motoriska grundfärdigheter. Mätarna har ursprungligen utvecklats under ledning av en multiprofessionell expertgrupp ledd av idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet 2010–2012. En separat rapport² har publicerats om utvecklingsarbetet där berörda parter kan lära sig mer om urvalet av och tillförlitligheten hos de olika mätavsnitten.

Att göra mätningar utan att använda resultaten från dem är onödigt. Därför bör man fästa särskild uppmärksamhet vid ett mångsidigt utnyttjande av mätresultaten såväl på individuell, lokal, regional som nationell nivå. Move! är först och främst ett pedagogiskt verktyg, alltså är en omtänksam och uppmuntrande attityd viktig såväl inom mätningen, responsen som utnyttjandet av resultaten.

21.6.2021

Redaktör för mättningshandboken

Mikko Huhtiniemi

Utvecklingschef

Move!-systemet

¹ Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Uleåborg: Uleåborgs universitet.

² Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & S Iivonen. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylä: Jyväskylä universitet.

BEAKTANDE AV ELEVENS HÄLSOTILLSTÅND I MÄTNINGARNA

Mätning av den fysiska funktionsförmågan utförs som en del av skolans fysiska fostran. Mätningarna följer de allmänna riktlinjerna och verksamhetsprinciperna för skolidrotten, men eftersom man i mätningarna närmar sig elevens individuella maximala prestationsförmåga är det viktigt att ta hänsyn till följande:

Eleven kan inte delta i mätningar av den fysiska funktionsförmågan under en akut infektion, till exempel om eleven har ont i halsen eller feber. I dessa fall bör eleven inte heller komma till skolan.

Utöver detta **kan eleven inte delta i mätningar av den fysiska funktionsförmågan** om man vet att eleven har allvarliga hjärtsymtom, yrsel eller medvetslöshetsattacker under ansträngande träning eller om eleven har ett motionsförbud som utfärdats av en läkare eller sjukskötare.

Eleven kan delta i mätningar av den fysiska funktionsförmågan med beaktande av eventuella begränsningar när eleven har till exempel:

- astma
 - Vid behov kan läraren påminna eleven om att ta ett läkemedel som vidgar luftvägarna innan mätningarna börjar.
- diabetes
 - Läraren kan se till att eleven har ätit mellanmål om det gått en längre tid sedan en måltid.
- en idrottsbegränsning som ställts av en läkare, sjukskötare eller fysioterapeut (t.ex. smärta i leder eller muskler).
 - Följ anvisningarna från ovannämnda yrkespersoner.

Mätavsnittet ska avbrytas om eleven blir illamående.

MÄTNINGAR UTFÖRS I EN UPPMUNTRANDE OCH SÄKER ANDA

Varje elev har rätt till en säker studiemiljö. Move!-mätningarna ingår i skolans fysiska fostran, alltså följs läroplanens riktlinjer och samma verksamhetsprinciper som i andra motionsinnehåll i utförandet. Mätningen av funktionsförmågan omfattar emellertid faktorer som gäller psykosocial säkerhet och en positiv inlärningsatmosfär som läraren bör ägna särskild uppmärksamhet åt.

Syftet med mätningarna och utnyttjande av resultaten

- Move!-mätningarna går igenom med eleverna i god tid innan de utförs.
- Eleverna informeras om syftet med Move!-mätningarna. Mätningarna ger eleven information om den egna fysiska funktionsförmågan samt tips för att utveckla den. Syftet med systemet är att uppmuntra elever till att ta hand om den fysiska funktionsförmågan både i skolan och på fritiden.
- Eleverna informeras om hur mätresultaten används. Det betonas att resultaten av Move!-mätningarna inte används som kriterier för bedömning av skolgymnastiken.

En positiv och uppmuntrande atmosfär

- Tonvikten läggs på att göra sitt bästa, personlig utveckling och att lära sig nytt.
- Elevernas upplevelse om autonomi, kompetens och sammanhållning stöds.
- Undvik jämförelse med andra och instruera eleverna i att fokusera på sin egen prestation. Kritik mot en själv och andra är inte tillåtet.
- Säkerställ att varje elev får koncentrera sig på sin egen prestation i lugn och ro.
- Ge eleven positiv och uppmuntrande respons.
- Ge utrymme för olika känslor såsom nervositet och osäkerhet och visa omtanke och medkänsla.

ANPASSADE MÄTNINGAR FÖR ELEVER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Vem är de anpassade mätningarna avsedda för?

Move!-mätningarna kan utföras på ett anpassat sätt för elever med långvariga eller bestående funktionsnedsättningar eller skador (t.ex. svårigheter att se, höra, röra sig, koncentrera sig eller förstå). Om det för elevens del är motiverat att anpassa ett eller flera mätavsnitt antecknas förutom resultatet även anpassningsmetoden på elevens resultatblankett.

En anpassning av mätningarna **är inte avsedd** för elever med tillfälliga hinder eller skador som försvårar utförandet, till exempel en stukning av vristen. I sådana fall ska mätningarna utföras och resultaten registreras till de delar det är möjligt. Om eleven inte utför ett eller flera mätavsnitt till exempel på grund av en stukad vrist antecknas avsnittet i fråga som inte utfört.

Mer information om genomförande av mätningar för elever med funktionsnedsättning

Move!-webbplatsen innehåller tips och anvisningar om anpassning av mätningar. För att underlätta lärarens arbete innehåller webbplatsen även videor på anpassningsmöjligheter i olika mätavsnitt.



På Move!-webbplatsen (oph.fi/sv/move):

Guide till anpassade Move!-mätningar

Videor för anpassning av Move!-mätningar

FÖRBEREDELSE INFÖR MÄTNINGARNA

Redskap som behövs vid mätningarna

Avsnitt	Utrustning
20 meters skyttellöping	Måttband, koner, tejp, ljudanläggning och ljudsignal.
5-steg utan ansats	Minst 15 meter långt måttband, tejp, lång gymnastikmatta vid behov.
Kast med lyra	Tennisboll (studsar minst 50 cm när den släpps från 1 m höjd), måttband, tejp.
Höjning av överkroppen	Markeringstejp eller mätningstremsor i på förhand bestämd storlek (8 cm/åk. 5 och 12 cm/åk. 8), gymnastikmattor, ljudanläggning och ljudsignal.
Armpress	Stoppur, gymnastikmattor, 10 cm högt mjukt föremål vid behov.
Alla avsnitt	Resultatblanketter (elevens och gruppens).

Mätmaterialen finns på Move!-webbplatsen (oph.fi/move).

Organisering och genomförande av mätningar

Före mätningarna ska läraren läsa noggrant igenom anvisningarna i handboken. Dessutom ser läraren till att eleverna har bekantat sig med och tränat mätavsnitten på förhand.

Mätavsnitten kan organiseras och genomföras på många olika sätt beroende på lokala förhållanden och lärarens lösningar. Mätningarna kan utföras under gymnastiklektionerna (exempel nedan) eller till exempel på en separat temadag. Mätningarna utförs i första hand i gymnastiksalen, men om förhållandena och situationen kräver kan avsnitt också utföras till exempel på en idrottsplan. Mätningarna kan utföras i par eller grupp enligt lärarens bedömning.

Exempel på genomförande (2 x 90 min):

- Första dubbeltimmen: 5-steg utan ansats, kast med lyra och rörlighet.
- Andra dubbeltimmen: armpress, höjning av överkroppen och 20 m skyttellöping.

Uppvärmning:

Före mätningarna utförs en mångsidig inledande uppvärmning som till exempel kan omfatta löpning inom ett angivet område eller angiven rutt eller enligt eget innehåll (t.ex. leka tafatt), löpning på stället, x hopp, ryggmuskelövningar, situps, snurrande av armarna, stretchning (axlar, höftböjarmuskulerna, fram- och baklåret), svängande med benen.

MÄTAVSNITT

Sammanfattning av mätavsnitten

Delområden för den fysiska funktionsförmågan							
	Motoriska grundfärdigheter			Fysiska egenskaper			
	Rörelseförmåga	Balansförmåga	Förmåga att hantera redskap	Uthållighet	Styrka	Snabbhet	Rörlighet
20 meters skyttellöpning	X			X			
5-steg utan ansats	X	X			X	X	
Kast med lyra	X		X		X		
Höjning av överkroppen				X	X		
Armpress				X	X		
Rörlighet Huksittande, sträckning av nedre delen av ryggen och axlarnas rörlighet							X

20 meters skyttellöpning

Den 20 meter långa skyttellöpningen mäter uthålligheten och rörelseförmågan. Även elevernas maximala syreupptagningsförmåga kan uppskattas indirekt genom mätningen. I skyttellöpningen på 20 meter mäts antalet linjer som överskridits och hur länge eleven klarar av att springa till det hela tiden accelererande tempot på ljudinspelningen.



Redskap och förberedelser

- Nödvändiga redskap är ett måttband, koner, tejp, ljudanläggning, ljudsignal för 20 meters skyttellöpning, papper, blyertspennor, resultatblanketter.
- Skyttellöpningen utförs på en löpyta på minst 25 meter, helst i en gymnastiksal. Om gymnastiksalen inte är stor nog för löpytan kan mätningen genomföras på en idrottsplan. Före mätningen mäter man upp en sträcka på 20 m som markeras med plastkoner. Start- och slutlinjerna markeras tydligt.
- 20 meters skyttellöpningen utförs barfota eller med halkfria skor.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.

Mätprocessen




1. Eleverna springer i så stora grupper som utrymmet tillåter med tanke på deras säkerhet.
2. I startpositionen står eleverna bakom startlinjen. Efter att de hört startsignalen från ljudinspelningen springer de till andra sidan så att båda fötterna överskrider bakre linjen. Efter att ha hört nästa ljudsignal springer de igen till motsatt sida. Eleverna fortsätter så länge de orkar eller tills läraren ber dem sluta. I början är tempot lugnt men det ökar med ca en minuts mellanrum.
3. Eleven ska hinna över linjen före följande ljudsignal. Om eleven inte hinner över linjen ska hen öka tempot och komma ikapp under de följande två linjeavstånden. Mätningen avslutas när eleven inte längre kan hålla löptempot. Följande två linjer efter förseningen räknas med i den totala prestationen även om eleven inte längre kan komma ikapp löptempot. Läraren avbryter elevens prestation ifall eleven börjar må illa eller har tydliga svårigheter att hålla tempot. Annars upphör mätningen när eleven själv avslutar löpningen.
4. Vid behov kan prestationen utföras parvis så att elevparet får i uppgift att följa upp varandras löpning och antalet sprungna sträckor. Detta kan göras genom att lyssna på ljudinspelningen eller skriva upp antalet sträckor.
5. Resultatet är antalet sprungna sträckor när eleven slutfört prestationen. Starten räknas inte utan själva räkningen börjar vid den första övergången av den bakre linjen. Antalet sträckor kan konverteras till tid med hjälp av konverteringstabellen som finns på Move!-webbplatsen.
6. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.

Mätrespons

Uthållighet är kroppens förmåga att motstå trötthet i uppgifter som kräver fysisk ansträngning. Uthållighetsegenskaperna återspeglar till stor del andningsorganens och cirkulationsorganens funktion. Uthållighetsträning har många positiva effekter på hjärtat och blodcirkulationen och särskilt på att orka i skolan. Uthålligheten utgör grunden för all rörlighet, eftersom det gör det möjligt för barnet att till exempel ta sig till skolan genom att gå eller cykla och simma tillbaka till stranden på sommaren.

En bra uthållighet och rörelseförmåga hjälper eleven att inte bara springa eller åka skidor utan också att koncentrera sig på skolarbetet. En bra fysisk uthållighetskondition kan bland annat kopplas till bra skolframgång och goda vitsord.

Bra former av uthållighetsmotion är de motions sätt där man använder flera stora muskelgrupper, såsom skidåkning, simning, löpning och cykling. Många bollspel förbättrar också uthålligheten om spelet är kontinuerligt utan pauser. För att utveckla uthålligheten och rörelseförmågan rekommenderas att barn och unga motionerar raskt och ansträngande i minst en timme varje dag. Dessutom bör ansträngande motion av uthållighetstyp utföras minst tre dagar i veckan. Lärare: se till att dina gymnastiklektioner innehåller tillräckligt med fortlöpande fysiskt aktiva aktiviteter för alla elever.

	<p>Årskurs 5 flickor $\geq 36/4:41$ pojkar $\geq 47/6:00$</p> <p>Årskurs 8 flickor $\geq 41/5:21$ pojkar $\geq 60/7:22$</p>	<p>Genom uthållighet och rörelseförmåga klarar eleven väl de normala vardagliga sysslorna som kräver uthållighet och rörelseförmåga. Uppmuntra eleverna att fortsätta på samma sätt genom att upprätthålla en livsstil eller hobby som upprätthåller fysisk aktivitet. Påminn också om en mångsidig kost och tillräckligt med sömn!</p>
	<p>Årskurs 5 flickor $24-35/3:16-4:40$ pojkar $> 30-46/3:59-5:59$</p> <p>Årskurs 8 flickor $25-40/3:30-5:20$ pojkar $> 38-59/5:00-7:21$</p>	<p>Elevens uthållighet och rörelseförmåga ligger på en nivå som gör att hen kan klara av normala vardagliga sysslor. Vardagsmotion, som att ta sig till skolan för egen maskin eller utomhusspel med kompisar, tillräcklig sömn och en mångsidig kost är mycket viktigt för att orka såväl i skolan som på fritiden. Det viktigaste är att eleven motionerar minst tre gånger i veckan så att hen blir andfådd. Detta är en bra grund för att öka aktiviteten och pröva olika hobbyer!</p>
	<p>Årskurs 5 flickor $\leq 23/3:15$ pojkar $\leq 29/3:58$</p> <p>Årskurs 8 flickor $\leq 24/3:29$ pojkar $\leq 37/4:59$</p>	<p>Elevens uthållighet och rörelseförmåga kräver träning! Uthålligheten utgör hörnstenen som det är bra att bygga upp den fysiska funktionsförmågan på. Motionsformer som förbättrar uthålligheten, såsom promenader, joggning och cykling stärker senorna, lederna, musklerna samt särskilt hjärtat och lungorna. En bra uthållighet, hälsosam kost och tillräcklig sömn hjälper eleven att orka både i skolan och på fritiden. Uppmuntra eleven att öka vardagsmotionen, till exempel genom att ta sig till kompisarna, fritidsaktiviteterna eller skolan för egen maskin.</p>

5-steg utan ansats

5-steg utan ansats mäter styrkan, snabbheten, den dynamiska balansen och rörelseförmågan i benen. I 5-steg utan ansats görs fem mångstegshopp och det första avstampet är ett jämfota-avstamp.



Redskap och förberedelser

- Den nödvändiga utrustningen är ett minst 15 meter långt måttband, tejp och resultatblanketter. Vid behov en lång gymnastikmatta.
- 5-steg utan ansats utförs på en lång halkfri gymnastikmatta barfota eller på gymnastiksalens golv med inneskor.
- Platsen för det första avstampet märks ut på underlaget med tejp.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.

Mätprocessen




1. Eleven prövar 5-steg utan ansats före själva mätningen.
2. Eleven ställer sig bakom avstampsmarkeringen med fötterna bredvid varandra på axelbredd.
3. Det första avstampet görs jämfota och därefter fyra språng med turvis avstamp. Efter femte avstampet landar eleven jämfota. Händer kan användas fritt för att stödja avstampen.
4. Eleven utför övningen.
5. Om eleven misslyckas vid första försöket har hen rätt till ett nytt försök.
6. Resultatet mäts med måttband från avstampslinjen till det landningsställe som ligger närmast startpunkten vid landning jämfota. Resultatet mäts och antecknas med 1 centimeters noggrannhet.
7. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.

Mätrespons

Hoppen i 5-stegsövningen är rytmiska och upprepade ansträngningar som görs efter varandra. Hoppförmåga och spänstighet behövs när man rör sig, spelar olika spel eller lekar under rasterna, men snabba och spänstiga ben bidrar också till att man inte faller om man vacklar till eller halkar.

Skelettet stärks fram till ca 15–16 års ålder. Därför är det nödvändigt att hoppa tillräckligt för att säkerställa en normal utveckling. Att öva hopp utvecklar rytmkänslan, spänstigheten, snabbheten och balansen vid rörelse samt stärker benmuskulerna.

Hoppförmågan kan utvecklas bland annat med olika slags bollspel, utelekar eller till exempel parkour. Det viktigaste är att eleven gör många olika slags ansatser, hopp eller språng. För att stödja utvecklingen av skelettet och muskler är målet att göra 50–100 ansatser varje dag, till exempel olika studs, hopp eller språng. Uppmuntra eleven att emellanåt välja trapporna istället för hissen.

	Årskurs 5 flickor $\geq 8,10$ m pojkar $\geq 8,40$ m Årskurs 8 flickor $\geq 8,80$ m pojkar $\geq 10,10$ m	De färdigheter och den spänstighet som eleven behöver för hopp är på en bra nivå. Uppgifter som kräver hopp går smidigt. Ju fler olika slags hopp eleven gör, desto fler alternativ samlas i rörelsebanken som kan användas till exempel i bollspel eller gymnastik. Uppmuntra eleven att upprätthålla en bra nivå genom att fortsätta på samma sätt!
	Årskurs 5 flickor 7,30–8,09 m pojkar 7,60–8,39 m Årskurs 8 flickor 7,90–8,79 m pojkar 9,10–10,09 m	De färdigheter och den spänstighet som eleven behöver för hopp är på den nivå som krävs för vardagssysslor. Genom att öva mångsidiga hopp blir skelettet och musklerna starkare och balansen utvecklas. Att spela olika slags spel går också smidigare. Hoppförmågan kan utvecklas genom att exempelvis hoppa över olika hinder. Motion bör omfatta aktiviteter som utvecklar hoppförmågan flera gånger i veckan.
	Årskurs 5 flickor $\leq 7,29$ m pojkar $\leq 7,59$ m Årskurs 8 flickor $\leq 7,89$ m pojkar $\leq 9,09$ m	Eleven behöver öva på sin hoppförmåga. Genom att förbättra hoppförmågan och spänstigheten blir skelettet och musklerna starkare och balansen utvecklas. Uppmuntra eleven att hoppa eller ta långa skutt i exempelvis trappor vid varje tillfälle. På detta sätt får det utvecklande skelettet och musklerna mångsidig träning.

Kast med lyra

Vid kast med lyra mäts koordinativa färdigheter, perceptionsmotoriska färdigheter och styrkan i armarna. I mätavsnittet kastas en tennisboll med en hand 20 gånger mot ett visst område från ett visst avstånd och fångas efter en golvstuds.



Redskap och förberedelser

- Den nödvändiga utrustningen omfattar en tennisboll, synlig tejp, ett måttband och resultatblanketter.
- Kast med lyra utförs i en rymlig lokal, helst en gymnastiksal. På en jämn vägg markeras med synlig tejp en 1,5 m x 1,5 m stor kastruta vars nedre kant är 90 cm från golvet.
- I årskurs 5 ska avståndet för flickor vara 7 m och för pojkar 8 m. I årskurs 8 ska avståndet för flickor vara 8 m och för pojkar 10 m. Kaststrecket markeras tydligt på golvet.
- Om det inte finns någon slät vägg kan en 1,5 m x 1,5 m stor fanerskiva fästas på ribbstolarna.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.

Mätprocessen




1. Eleven placerar sig vid kaststrecket, som är på ett bestämt avstånd, med en tennisboll i handen.
2. Övningen utförs genom att stå bakom kaststrecket och kasta bollen uppåt mot det utmärkta området och fånga bollen efter en golvstuds. Eleven får röra sig mot bollen och själv bestämma var hen fångar bollen.
3. Eleven kastar bollen 20 gånger i sin egen takt och resultatet är det totala antalet framgångsrika kast med lyra. I en lyckad totalprestation träffar eleven kastområdet och fångar bollen efter en studs.
4. Övningen kan utföras i par. Paret får till uppgift att räkna antalet lyckade prestationer.
5. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.

Mätrespons

Förmåga att hantera redskap kräver behärskande av ett redskap, främst med händerna (t.ex. boll, penna, handverktyg, tangentbord) och fötterna (t.ex. boll). Att kasta och fånga ett redskap är en koordinativ egenskap där bland annat synsinnet spelar en viktig roll. Till exempel att fånga en boll kräver att bollen först lokaliserar i omgivningen.

De motoriska basfärdigheterna som man lär sig inom gymnastiken främjar inläringen och kontrollen av finmotoriska färdigheter som behövs i många fritidsaktiviteter. Eleven behöver dessutom sensomotoriska färdigheter varje dag, till exempel för att röra sig säkert i trafiken under skolresor och fritiden. Vid kast med lyra mäts förmågan att hantera ett redskap, öga-hand koordination samt styrkan i armarna.

Redskapshantering och sensomotoriska färdigheter kan förbättras genom olika bollspel, handarbete, ritning, målning, spelande av musik eller skrivning, antingen ensam eller med vänner. Till exempel tennis, badminton, bordtennis, golf, boboll eller innebandy är motionsformer som utvecklar elevens egenskaper att hantera redskap på ett mångsidigt sätt. Målet är att eleven dagligen utför olika uppgifter som innefattar hantering av olika redskap.

	Årskurs 5 flickor ≥ 14 ggr pojkar ≥ 16 ggr Årskurs 8 flickor ≥ 16 ggr pojkar ≥ 16 ggr	Eleven förmåga att hantera redskap är på en bra nivå när det gäller hans funktionsförmåga. Eleven klarade av att kasta och fånga bollen smidigt. Att variera kastredskap ger den unga en mångsidig rörelsebank, vilket förbättrar elevens sensomotoriska förmåga att hantera redskap. Uppmuntra eleverna att också öva motoriken i den svagare handen. Uppmuntra eleven att upprätthålla en bra nivå på de nuvarande egenskaperna genom att fortsätta på samma sätt!
	Årskurs 5 flickor 9–13 ggr pojkar 11–15 ggr Årskurs 8 flickor 12–15 ggr pojkar 12–15 ggr	Eleven färdigheter i att kasta och ta lyra ligger på en nivå där även olika bollspel och bollekar kan utföras smidigt. Uppmuntra eleven att utveckla sina kastfärdigheter, till exempel genom att byta kastredskap, vilket gör det lättare att utföra även svårare uppgifter som kräver hantering av olika redskap. Med lite extra träning kan man åstadkomma mycket!
	Årskurs 5 flickor ≤ 8 ggr pojkar ≤ 10 ggr Årskurs 8 flickor ≤ 11 ggr pojkar ≤ 11 ggr	Eleven behöver extra träning i att kasta och ta lyra! En god förmåga att hantera redskap hjälper eleven att skriva, rita och handarbeta samt vid spel och lek under rasten. Genom att träna att kasta och ta lyra på ett mångsidigt sätt utvecklar eleven sin koordination och balans, varvid det är lättare att även lära sig svårare färdigheter. Uppmuntra eleven att regelbundet träna kast med lyra!

Höjning av överkroppen

Vid höjning av överkroppen mäts särskilt de djupa magmuskelnas muskeluthållighet. Höjning av överkroppen, dvs. situps, genomförs i takt med ljudinspelningen, så många gånger som möjligt. Antalet korrekt utförda situps räknas. Det maximala resultatet är 75 repetitioner.



Redskap och förberedelser

- Den nödvändiga utrustningen omfattar mätningssremсор eller markeringstejp (bredden är 8 cm i åk 5 och 12 cm i åk 8), gymnastikmattor, ljudanläggning och ljudsignal för höjning av överkroppen samt resultatblanketter.
- Gymnastikmattorna placeras på golvet i gymnastiksalen. Fingrarnas glidyta markeras på mattan med tejp eller så används separata mätningssremсор.
- Mätavsnittet kan utföras barfota eller med skor.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.




Mätprocessen

1. Eleverna utför mätningen parvis på sina egna gymnastikmattor.
2. I startpositionen lägger sig eleverna på rygg på mattan och böjer benen i ca 100 graders vinkel så att hälarna tar i mattan och fötterna är en bit ifrån varandra. Armarna hålls raka med fingrarna utsträckta bredvid kroppen och huvudet på golvet. Fingertopparna placeras på kanten av det område som är markerat på mattan.
3. Se till att elevens axlar och skuldror är avslappnade i startpositionen (kontrollera att rörelsen inte görs genom att lyfta på axlarna). Rörelsen bör göras genom att dra ihop magmuskeln, inte genom att röra på armarna eller axlarna eller genom att gunga upp överkroppen.
4. Magmuskeln dras ihop så att överkroppen höjs från underlaget och fingrarna glider till andra kanten av området som markerats på mattan. Huvudet ska röra mattan när eleven sänker överkroppen. Hälarna ska vara mot golvet under prestationen.
5. Prestationerna utförs i jämn takt enligt ljudbandet och pauser är inte tillåtna. Eleven utför så många prestationer som hen orkar eller tills läraren ber eleven sluta.
6. Resultatet är antalet korrekt utförda höjningar. Det maximala resultatet är 75 repetitioner.
7. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.

Mätrespons

Styrka i bålen behövs för att upprätthålla en bra hållning och balans. En bra hållning och balans hjälper till exempel elever att orka sitta länge under skoldagen. Rygggraden är en stötspelare som stöds av mag- och ryggmusklerna. Mag- och ryggmusklerna behöver underhållas och tränas regelbundet, eftersom de behövs för all slags rörelse och kontrollen av kroppspositioner.

Styrkan i bålen kan förbättras till exempel genom dans, budo och kampsporter, redskapsgymnastik, klättring, skidåkning, racketspel eller hemma med gymnastik. Magmuskelrörelser förbättrar bålkontrollen. Ibland är det också bra att sträcka ut rygggraden hängande exempelvis på en stege eller sträcka händerna mot skyn. Målet är att en skolelev ska utföra en träning som utvecklar styrkan i bålen minst tre gånger i veckan.

	Årskurs 5 flickor ≥ 43 ggr pojkar ≥ 43 ggr Årskurs 8 flickor ≥ 42 ggr pojkar ≥ 57 ggr	Styrkan i elevens bål är på en bra nivå. När rygg- och magmusklerna är starka och uthålliga är det lättare att upprätthålla rätt hållning och undvika otäcka ryggproblem. Uppmuntra eleven att ta hand om muskelbalansen, dvs. att göra samma mängd muskelövningar för både ryggen och magen. Mag- och ryggmusklerna gillar ett aktivt liv. Uppmuntra alltså eleven att fortsätta på samma sätt!
	Årskurs 5 flickor 26–42 ggr pojkar 26–42 ggr Årskurs 8 flickor 25–41 ggr pojkar 32–56 ggr	Elevens funktionsförmåga i mag- och ryggmusklerna behöver ytterligare träning. Mag- och ryggmusklerna behöver regelbunden träning, vilket eleven bör vara uppmärksam på. En tillräcklig styrkenivå i mag- och ryggmusklerna hjälper till att upprätthålla hållningen både när man sitter, står och rör på sig. Rörelseövningar stärker magmusklerna, förbättrar rygggradens mobilitet och gör att ryggen mår bättre. Uppmuntra eleverna att träna sina mag- och ryggmuskler minst tre gånger i veckan genom olika träningsformer!
	Årskurs 5 flickor ≤ 25 ggr pojkar ≤ 25 ggr Årskurs 8 flickor ≤ 24 ggr pojkar ≤ 31 ggr	Elevens bålstyrka bör utvecklas! Styrka i bålen behövs när man sitter, står samt i all slags rörelse. Starka mag- och ryggmuskler stöder rygggraden, hjälper till att orka sitta under skoldagen och förhindrar otäck ryggsmärta. Spenderar eleven mycket tid till exempel framför datorn eller tv:n? En liten gymnastikpaus då och då är bra, eftersom mag- och ryggmusklerna gillar ett aktivt liv!

Armpress

Armpress mäter den dynamiska styrkan och uthålligheten i axelområdet och armarnas muskler samt den statiska uthålligheten i de stödjande musklerna. Under mätningen görs så många armpressar som möjligt under 60 sekunder.



Redskap och förberedelser

- Nödvändiga redskap är stoppur, gymnastikmattor, ett 10 cm högt mjukt föremål vid behov, resultatblanketter.
- Mätningen utförs i en rymlig lokal, helst i en gymnastiksal.
- Eleverna utför mätningen i par. En gymnastikmatta och en egen plats i salen reserveras för varje par.
- För att åskådliggöra den nedre positionen kan man vid behov använda ett 10 cm högt mjukt föremål, t.ex. en skumgummibit, som eleven ska röra med bröstkorgen i den nedre positionen.
- Mätningen kan utföras barfota eller med skor.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.




Mätprocessen

1. Eleverna utför mätningen parvis på sina egna gymnastikmattor.
2. Vid armpress lägger sig eleverna på mage på mattan, placerar handflatorna i samma bredd som axlarna och med fingrarna framåt. Armbredden är lagom när man kan röra axlarna med tummarna. Fötterna placeras med högst en höftbredds avstånd från varandra. Pojkarna använder handflatorna och tårna som stödpunkter, flickorna handflatorna och knäna.
3. Rörelsen startar i den övre positionen (händerna utsträckta) därifrån man sänker kroppen till den nedre positionen (överarmarna är i vågrät position) och återgår sedan till startpositionen. Under prestationen hålls bålen stram och rak (höftvinkel = 160–180°) och huvudet i linje med kroppen.
4. Elevparets uppgift är att räkna de lyckade prestationerna och kontrollera tekniken.
5. Målet är att göra så många korrekta armpress som möjligt på 60 sekunder.
6. Resultatet är antalet armpress som utförts korrekt under 60 sekunder.
7. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.

Mätrespons

Med styrka i de övre extremiteterna avses särskilt styrkan och uthålligheten i armarnas sträckmuskler, bröst-muskulerna och musklerna i skulderområdet som behövs bland annat för att lyfta och bära skolmaterial och hobbyutrustning. Starka armar och skuldror hjälper positionskontrollen och att upprätthålla hållningen. De är också till hjälp vid olika motionsformer och uppgifter som kräver styrka.

Styrkan i armarna kan utvecklas till exempel genom att klättra, hänga med armarna, traditionella armpress eller genom att skotta snö. Många former av träning som kräver armstyrka, såsom simning, redskapsgymnastik, skidåkning eller rullskridskoåkning med stavar, utvecklar också styrkan och uthålligheten i armarna. Målet är att en skolelev ska utföra en träning som utvecklar muskelstyrkan i övre kroppen minst tre gånger i veckan.

	Årskurs 5 flickor ≥ 26 ggr pojkar ≥ 18 ggr Årskurs 8 flickor ≥ 31 ggr pojkar ≥ 27 ggr	Styrkan och uthålligheten i elevens armar och skulderområdet är på en bra nivå med tanke på funktionsförmågan. Med mångsidiga armpress-, häng- och handståendeövningar kan eleven förbättra styrkan och uthålligheten i nacken och skuldrorna för att lära sig allt mer krävande prestationstekniker. Uppmuntra eleven att upprätthålla en bra styrkenivå i överkroppen genom att fortsätta på samma sätt!
	Årskurs 5 flickor 16–25 ggr pojkar 6–17 ggr Årskurs 8 flickor 20–30 ggr pojkar 14–26 ggr	Styrkan och uthålligheten i elevens armar är på en nivå där de dagliga uppgifterna som kräver armstyrka går smidigt. Med lite extra träning av armarna kan eleven enkelt förebygga oönskad smärta i nacken och skuldrorna som långvarigt sittande framför tv:n eller datorn kan orsaka. Uppmuntra eleven att utveckla och upprätthålla styrkan och uthålligheten i armarna genom olika motionsformer!
	Årskurs 5 flickor ≤ 15 ggr pojkar ≤ 5 ggr Årskurs 8 flickor ≤ 19 ggr pojkar ≤ 13 ggr	Elevens armstyrka kräver träning för att klara av de dagliga aktiviteterna utan att bli trött. Tillräcklig styrka och uthållighet i armarna hjälper eleven att klara sig i skolan och på fritiden, eftersom bibehållandet av positionskontrollen och hållningen i nacke och skuldror förutsätter starka muskler i nacken och skuldrorna. Genom att öva dessa muskler kan man förhindra uppkomsten av oönskad smärta i nacken och skuldrorna. Uppmuntra eleven att utveckla styrkan och uthålligheten i armarna genom olika motionsformer!

Kroppens rörlighet

1. Huksittande

Vid huksittande mäts höftböjarens, knästräckarens, baklårens, vadmusklernas och omkringliggande vävnaders elasticitet. Även rörligheten i lederna kring vristerna och vaderna mäts.

Redskap och förberedelser

- Nödvändig utrustning: resultatblanketter.
- Rörlighetsavsnitten utförs på ett plant golv barfota.
- Ryggens hållning ska synas och därför instrueras eleverna att stoppa in tröjan i byxlinningen.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.

Mätprocessen

1. Läraren berättar kriterierna för prestationen och visar eleverna hur övningen ska göras.
2. I startpositionen står man i grundposition med benen i samma bredd som höften så att fötterna pekar framåt. Båda armarna sträcks rakt upp bredvid huvudet. Från denna position sänker man sig ner i huksittande där rörelsen stoppas.
3. I en lyckad prestation:
 - a. förblir ryggen rak
 - b. hålls hämlarna på golvet
 - c. går inte knäna över tårna när man hukar sig
 - d. är knäna i en högst 90 graders vinkel
 - e. är höftvinkeln större än 45 grader
 - f. hålls händerna uppe och
 - g. fötterna och knäna på höftbredd.
4. Läraren bedömer elevens prestation. Om alla kriterier uppfylls antecknas siffran ett (1) som resultat. Om något av kriterierna inte uppfylls antecknas siffran noll (0) som resultat.
5. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.



2. Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning

Sträckning av den nedre delen av ryggen i helsittande ställning mäter rörelseomfånget i lederna i nedre ryggen och höftområdet. Den mäter också elasticiteten i musklerna och vävnaderna som omger dem i nedre ryggen, höften och baklåren.

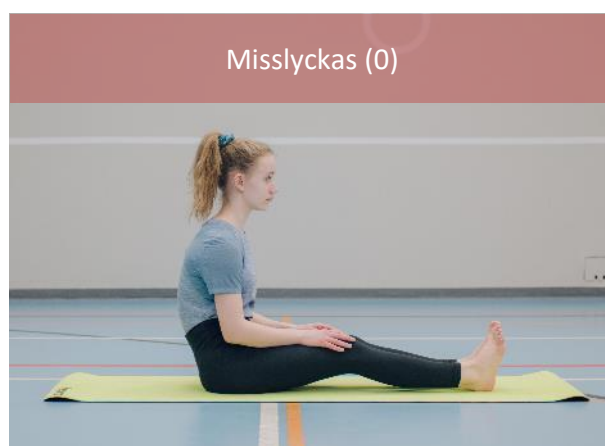
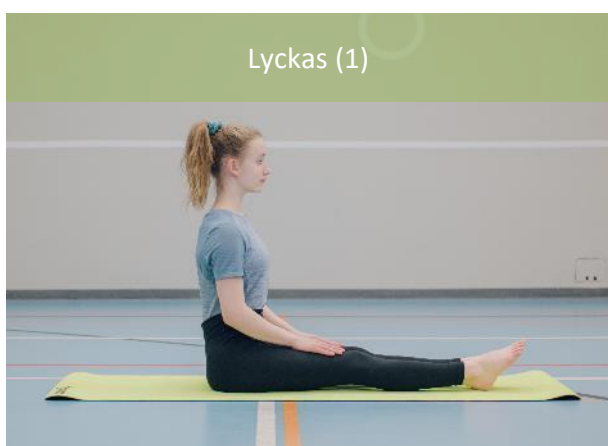
Redskap och förberedelser

- Nödvändig utrustning: resultatblanketter.
- Rörlighetsavsnitten utförs på ett plant golv barfota.
- Ryggens hållning ska synas och därför instrueras eleverna att stoppa in tröjan i byxlinningen.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.

Mätprocessen

1. Läraren berättar kriterierna för prestationen och visar eleverna hur övningen ska göras.
2. I prestationen sitter eleven på golvet i helsittande ställning med nedre delen av ryggen rak. Fötterna är ihop rakt framåt och händerna avslappnade ovanpå benen.
3. I en lyckad prestation:
 - a. är nedre delen av ryggen rak
 - b. är höfterna ovanpå sittbensknölna
 - c. hålls benen raka.
4. Läraren bedömer elevens prestation. Om alla kriterier uppfylls antecknas siffran ett (1) som resultat. Om något av kriterierna inte uppfylls antecknas siffran noll (0) som resultat.
5. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.



3. Axlarnas rörlighet med höger och vänster hand uppe

Axelrörligheten mäter elasticiteten i musklerna och vävnaderna som omger dem i axel- och skulderområdet samt rörelseomfånget i axlarnas och skuldrornas senor och leder.

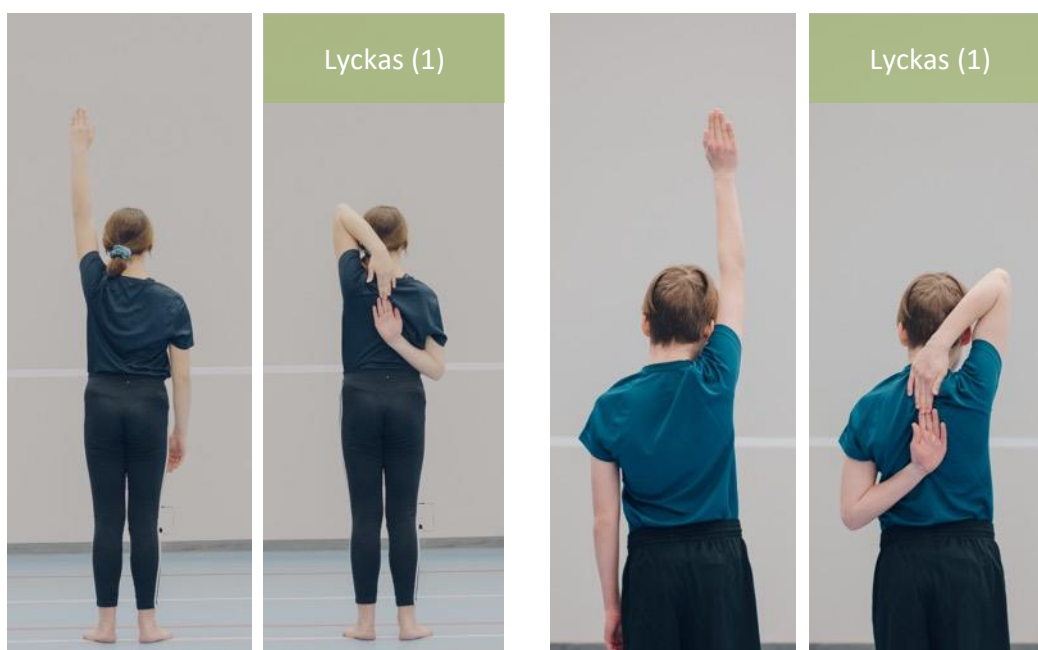
Redskap och förberedelser

- Nödvändig utrustning: resultatblanketter.
- Rörlighetsavsnitten utförs på ett plant golv barfota.
- Ryggens hållning ska synas och därför instrueras eleverna att stoppa in tröjan i byxlinningen.

Mätavsnittet kan genomföras anpassat ifall eleven har en långvarig eller bestående funktionsnedsättning eller skada som försvårar utförandet. Läs mer om anpassning på sidan 7.

Mätprocessen

1. Läraren berättar kriterierna för prestationen och visar eleverna hur övningen ska göras.
2. Prestationen utförs på båda sidor, dvs. med både vänster och höger hand uppe.
3. I startpositionen står man i grundposition med rak rygg. Ena armen sträcks upp mot taket och armbågen böjs så att handen riktas mot området mellan skulderbladen. Den motsatta handen böjs sedan underifrån mellan skulderbladen så att händerna vidrör varandra.
4. I en lyckad prestation:
 - a. vidrör händerna varandra
 - b. bibehålls grundpositionen, ryggen får inte svanka
 - c. är prestationstempot lugnt.
5. Läraren bedömer elevens prestation. Om alla kriterier uppfylls antecknas siffran ett (1) som resultat. Om något av kriterierna inte uppfylls antecknas siffran noll (0) som resultat. Resultatet antecknas skilt för höger och vänster hand uppe.
6. Eleven informeras om sitt personliga resultat som antecknas i resultatblanketterna.





Mätrespons

I mätavsnittet för kroppsrörlighet mäts kroppens normala anatomiska rörlighet med hjälp av tre olika positioner (huksittande, sträckning av nedre delen av ryggen i helsittande ställning samt rörligheten i höger och vänster axel). Rörlighet består av ledernas rörlighet samt elasticiteten i musklerna och vävnaderna som omger leden. Rörligheten är antingen aktiv eller passiv. Aktiv rörlighet avser rörelseomfånget som uppnås genom eget muskelarbete utan hjälpmedel. Till exempel att föra händerna ihop bakom ryggen innebär aktiv rörlighet. Passiv rörlighet är när händerna förs ihop bakom ryggen med hjälp av en annan person eller ett hjälpmedel. För att de dagliga sysslorna ska gå smidigt måste lederna röra på sig i en viss minimimängd.

Ett bra rörelseomfång i leder och muskler möjliggör omfattande, sparsamma och hälsosamma rörelser utan hårt muskelarbete. Genom regelbunden rörlighetsträning kan man förebygga otäcka smärttillstånd. De kan uppstå om en led inte rör sig normalt.

Innan stretchingen utförs en uppvärmning som används för att höja kroppstemperaturen. Då tänjs musklerna bättre och risken för otäcka bristningar minskar. Med stretchning före prestationen förbereds kroppen för ansträngning med korta pumpande tånjningar. Med långa och lugna tånjningar efter ansträngningen återgår musklerna till sin vilolängd. Slutstretchningen bidrar till återhämtningen. Olika kontrollerade positioner, huksittande, tånjningar och sträckningar är bra rörlighetsövningar. Målet är att en skolelev ska göra flera sträckningar och tånjningar dagligen.

	1 poäng	Elevers rörlighet är på en bra nivå med tanke på dagliga sysslor. Mångsidig rörlighet skapar goda förutsättningar även för inläring av mer krävande träningsformer. Rörlighetsövningar bör utföras regelbundet dagligen eller veckovis för att bibehålla ledernas rörelseomfång och musklernas elasticitet. Uppmuntra eleverna till regelbundna tånjningar och sträckningar för att upprätthålla rörligheten!
	0 poäng	Elevers rörlighet behöver träning. Rörlighet är en egenskap som enkelt kan förbättras med hjälp av lite träning. Bra rörlighet hjälper dagliga aktiviteter då musklerna inte behöver arbeta så hårt för att uppnå rörelseomfånget i lederna. Att till exempel sitta och koncentrera sig på skollektioner är lättare om eleven har en bra rörlighet som hjälper hen att sitta rak i ryggen. Uppmuntra eleverna till regelbundna tånjningar, sträckningar eller rörlighetsövningar!



Mer information om Move!-systemet:
oph.fi/sv/move



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS