

## 8. LUOKAN OPPILAAN TULOSLOMAKE



Nimi: \_\_\_\_\_

Luokka: \_\_\_\_\_






Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Mittaustuloksia hyödynnetään osana liikuntakasvatusta sekä huoltajan suostumuksella osana 5. ja 8. luokan laajoja terveystarkastuksia.

**1** Kirjaa mittaustulokset tyhjille viivoille

**2** Ympyröi tulosta vastaava kategoria tai sovellettu mittaus




**3** Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan

**4** Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittausosio	Tulos	 1p	 2p	 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU <i>kestävyys ja liikkumistaidot</i>	_____ viivaa	tytöt: ≤ 24 viivaa pojat: ≤ 37 viivaa	tytöt: 25–40 viivaa pojat: 38–59 viivaa	tytöt: ≥ 41 viivaa pojat: ≥ 60 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA <i>alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot</i>	_____ m	tytöt: ≤ 7,89 m pojat: ≤ 9,09 m	tytöt: 7,90–8,79 m pojat: 9,10–10,09 m	tytöt: ≥ 8,80 m pojat: ≥ 10,10 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO <i>ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 11 krt pojat: ≤ 11 krt	tytöt: 12–15 krt pojat: 12–15 krt	tytöt: ≥ 16 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS <i>keskivartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 24 krt pojat: ≤ 31 krt	tytöt: 25–41 krt pojat: 32–56 krt	tytöt: ≥ 42 krt pojat: ≥ 57 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS <i>ylävartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 19 krt pojat: ≤ 13 krt	tytöt: 20–30 krt pojat: 14–26 krt	tytöt: ≥ 31 krt pojat: ≥ 27 krt	S
Kehon liikkuvuus		 0p	 1p		Sovellettu
KYYKISTYS <i>lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA <i>alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:			Yhteensä: _____ / 19 pist.		
<b>Huomioita:</b>					
Lisätietoja mittauksista ja tuloksista sekä vinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi: <a href="http://www.oph.fi/move">www.oph.fi/move</a>					

## Fyysinen toimintakyky koululaisen arjessa

Fyysisen toimintakyvyn avulla oppilas jaksaa kulkea koulu- ja harrastusmatkat sekä kuljettaa koulu- ja harrastusvälineitä omin voimin. Hän jaksaa myös keskittyä koulutehtäviin, tavata kavereita ja harrastaa. Lisäksi hyvä fyysinen toimintakyky auttaa liikkumaan erilaisissa maastoissa sekä toimimaan turvallisesti liikenteessä. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittämisen ja ylläpitämisen tulisi olla säännöllinen osa arkea.

	Fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Jatka samaan malliin!
	Fyysinen toimintakyky on kohtalaisella tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Pienellä lisäharjoittelulla jaksaminen ja hyvinvointi edistyvät.
	Fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Pyri lisäämään liikuntaa arkisiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Kokeile myös uusia aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja tai liikuntamuotoja.

### 20 m viivajuoksu

Kestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä fyysistä ponnistelua vaativissa tehtävissä. Kestävyysominaisuudet kuvastavat pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Kestävyysliikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoon sekä erityisesti koulussa jaksamiseen. Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla jaksaa esimerkiksi kulkea koulumatkan kävellen tai pyöräillen ja uida kesällä takaisin rantaan. Hyvä fyysinen kestävyyskunto on yhteydessä muun muassa hyvään koulumenestykseen ja todistusarvosanoihin.

### Vauhditon 5-loikka

Viisiloikan hyppy ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä ponnistuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitaan liikkumisessa, erilaisissa peleissä tai välituntileikeissä, mutta nopeat ja kimmoiset jalat auttavat myös selviytymään horjahduksista ja liukastumisista kaatumatta. Luusto vahvistuu noin 15–16-vuotiaaksi asti. Siksi riittävä hyppely on välttämätöntä normaalin kehityksen turvaamiseksi. Hyppyjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta, tasapainoa sekä vahvistaa jalkojen lihaksia.

### Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä ja jaloilla. Heittäminen ja kiinniottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa muun muassa näköaistilla on keskeinen merkitys. Liikunnassa opittavat karkeamotoriset käsittelytaidot edistävät monissa harrastuksissa tarvittavien hienomotoristen käsittelytaitojen oppimista ja hallitsemista. Havaintomotorisia taitoja tarvitaan päivittäin esimerkiksi kulkemiseen turvallisesti liikenteessä koulumatkoilla ja vapaa-aikana.

### Ylävartalon kohotus

Keskivartalon voimaa tarvitaan hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämisessä. Hyvä ryhti ja tasapaino auttavat esimerkiksi jaksamaan koulupäivän pitkät istumisjaksot. Selkäranka on tukipilari, jota vatsa- ja selkälihakset tukevat. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä huoltoa ja harjoitusta, koska niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja asentojen hallinnassa.

### Etunojapunnerrus

Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten, rintalihasten ja hartiaseudun voimaa ja kestävyttä, joita tarvitaan muun muassa koulutarvikkeiden ja harrastusvälineiden nostamisessa ja kuljettamisessa. Voimakkaat yläraajat ja hartiaseutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa liikuntamuodoissa ja tehtävissä.

### Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikkelaajuutta. Liikkuvuus koostuu nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat, täytyy nivelten liikkua tietyn minimimäärän. Hyvä liikkelaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat, taloudelliset ja terveelliset liikeradat ilman kovaa lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voi ennaltaehkäistä kiputiloja, joita voi tulla, jos joku nivel ei liiku normaalisti.