

SOVELLETTU OPPILAAN TULOSLOMAKE

Nimi: _____

Päivämäärä: _____



1 Kirjaa mittaustulokset
tyhjille viivoille

2 Kirjaa kuvaus
mittauksesta

Mittausosio:	Tulos:	Kuvaus mittauksesta:
20 M VIIVAJUOKSU <i>kestävyys ja liikkumistaidot</i>	_____	
VAUHDITON 5-LOIKKA <i>alaraajojen voima, tasapaino, liikkumistaidot</i>	_____	
YLÄVARTALON KOHOTUS <i>keskivartalon voima ja kestävyys</i>	_____	
ETUNOJAPUNNERRUS <i>ylävartalon voima ja kestävyys</i>	_____	
HEITTO-KIINNIOTTO <i>ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot</i>	_____	
KYYKISTYS <i>lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i>	_____	
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA <i>alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus</i>	_____	
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>	_____	
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>	_____	

Lisätietoa Move!-järjestelmästä

Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaukset ovat osa perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmaa. Huoltajan suostumuksella tietoja hyödynnetään myös osana 5. ja 8. vuosiluokalla toteutettavia laajoja terveystarkastuksia kouluterveydenhoitajan ja/tai koululääkärin toimesta.

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. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi terveellinen ruokavalio ja riittävät yöunet tukevat oppilaan jaksamista. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittämisen ja ylläpitämisen tulisi olla säännöllinen osa arkea. Lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä.

Lisätietoja

Lisää tietoa Move!-mittauksista, palauteateriaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.oph.fi/move