



SOVELTAVIEN MOVE!- MITTAUSTEN OPAS OPETTAJILLE

Piritta Asunta ja Anni Lindeman (toim.)

SISÄLLYS

1 SOVELTAVIEN MITTAUSTEN VALINTA.....	2
2 TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN MITTAUKSISSA.....	5
2.1 Oppilaan terveydentilan huomioiminen.....	5
2.2 Psykososiaalisen turvallisuuden huomioiminen	6
3 MITTAUSOSIOT	8
3.1 20 metrin viivajuoksu	8
3.2 Vauhditon 5-loikka	14
3.3 Heitto-kiinniottoyhdistelmä.....	20
3.4 Ylävartalon kohotus	24
3.5 Etunojapunnerrus	29
3.6 Kehon liikkuvuus	37
3.6.1 Kyykistys.....	37
3.6.2 Alaselän ojennus täysistunnassa.....	41
3.6.3 Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä	45
4 TULOSLOMAKKEET	48
5 LÄHTEET	49

1 SOVELTAVIEN MITTAUSTEN VALINTA

Fyysisen toimintakyvyn arviointia ja kehittämistä tukevat Move!-mittaukset on tarkoitettu kaikille perusopetuksen oppilaille. Move!-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää). Mittausten soveltamista ei ole tarkoitettu oppilaille, jolla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haikka tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys. Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, kirjataan oppilaan tuloslomakkeelle tuloksen lisäksi myös soveltamistapa.

Tähän oppaaseen on koottu ohjeita ja vinkkejä erilaisten sovellusten toteuttamiseksi. Opettaja voi valita mittausosioista toimintarajoitteiselle oppilaalle suoritustavaksi yhden neljästä eri vaihtoehdosta oppilaan toimintakyvyn mukaan (ks. taulukko 1)

1a) yleisen Move!-mittauksen

1b) yleisen Move!-mittauksen lisäjärjestelyin

2a) sovelletun Move!-mittauksen

2b) vaihtoehtoisen mittauksen.

Yleiset mittaukset		
1 a	Move!-mittaus	Tulos merkitään valtakunnalliseen järjestelmään Opettajan käsikirjan ohjeistusten mukaisesti.
1 b	Move!-mittaus lisäjärjestelyin	
Sovelletut mittaukset		
2 a	Sovellettu mittaus	Tulos merkitään valtakunnalliseen järjestelmään sovelletusti toteutetuksi.
2 b	Vaihtoehtoinen mittaus	

Taulukko 1 Neljä erilaista tapaa suorittaa mittausosio oppilaalle, jolla on toimintarajoite.

Ohjeistukset Move!-mittausten yleisiin osioihin (suoritustapa 1a) löytyvät [Opettajan käsikirjasta](#).

Jos mittausosio on toteutettu yleisen Move!-mittauksen ohjeiden mukaisesti mutta lisäjärjestelyn avulla (suoritustapa 1b), merkitään valtakunnalliseen järjestelmään yleisten ohjeiden mukaisesti, ei siis sovelletusti toteutettuna. Esimerkiksi, jos oppilaalla on kuulovamma, 20 metrin viivajuoksussa ja ylävartalon kohotuksessa opettaja mahdollistaa suorituksen antamalla äänimerkin visuaalisesti. Kyseessä ovat pedagogiset vinkit ja keinot, joiden avulla oppilas voi suoriutua mittauksen perusversiosta ilman sovellusta. Näitä yleisen suoritustavan mahdollistavia lisäjärjestelyjä on kuvattu tässä oppaassa jokaisen mittausosion kohdalla.

Mittausosio, joka on toteutettu Move!-mittausosion sovelluksena (suoritustapa 2a), merkitään mittausosio valtakunnalliseen järjestelmään sovelletusti toteutetuksi. Esimerkiksi 20 metrin viivajuoksun juostava matka on lyhennetty 15 metriin. Sovelletussa Move!-mittauksessa on muutettu esimerkiksi etäisyyttä ja välinettä.

Jos oppilas ei kykene suorittamaan Move!-mittausta edes sovelletusti, voidaan hänelle valita kokonaan vaihtoehtoinen mittaus (suoritustapa 2b). Oppilas, joka liikkuu manuaalisella pyörätuolilla, voi vauhdittoman 5-loikan sijaan suorittaa vaihtoehtoisena mittauksena esimerkiksi eteen-taakselauksen. Tai jos pyörätuolilla liikkuvan oppilaan ylävartalon toimintakyky ei mahdollista suorittamaan 20 metrin viivajuoksun sovellettua versiota, viivakelausta, voi kestävyyttä arvioida vaihtoehtoisena mittauksena eli 6 minuutin kelausena omaan rauhallisempaan tahtiin.

Taulukkoon 2 on koottu yhteen Move!-mittausosioiden soveltaminen erilaisten toimintarajoiteluokien mukaan. Toimintarajoitteen, vamman tai sairauden taso vaihtelee yksilöllisesti ja osalla oppilaista esiintyy myös useita toimintarajoitteita samanaikaisesti. Tämän vuoksi taulukko 2 on vain suuntaa antava ja auttaa opettajaa hahmottamaan, millaiset mittauksen osiot saattavat olla mahdollisia toteuttaa eri toimintarajoiteluokkiin kuuluvilla oppilaille. Jos oppilaalla on esimerkiksi vain lieviä tarkkaavuuden pulmia, sovelluksille ei välttämättä ole tarvetta, ellei oppilaalla ole lisäksi myös motorisen oppimisen vaikeutta. Sama pätee myös esimerkiksi kehitykselliseen kielihäiriöön. Jos oppilaalla on kuitenkin tarkkaavuuden pulmia tai kehityksellinen kielihäiriö sekä lisäksi motorisen oppimisen vaikeudesta johtuvia koordinaatiovaikeuksia tai pulmia oman kehon hahmottamisen kanssa, voi soveltamisen ideota katsoa liikkumisen vaikeudet luokan alta.

Moni oppilas, jolla on toimintarajoite, tarvitsee runsaasti aikaa oikeiden suoritustekniikoiden oppimisessa ja ohjeiden ymmärtämisessä. Tämän vuoksi mittauksen osioiden tekniikoita olisi hyvä harjoitella jo hyvissä ajoin ennen varsinaisia mittauksia. Olisi tärkeää, että mittauksien tilanne olisi jäsenneilty selkeäksi, ympäristö olisi rauhallinen ilman ylimääräisiä ärsyksiä ja ohjeet annettaisiin mahdollisimman monikanavaisesti.

Sovellettuihin ja vaihtoehtoihin mittauksiin ei ole olemassa viitearvoja, joten oppilaan tulos sekä sovelluksen tapa on kirjattava ylös henkilökohtaiseen tuloslomakkeeseen. Olisi toivottavaa, että mittaus suoritetaan uudestaan tulevina vuosina samalla tavalla, jolloin on mahdollista nähdä oppilaan toimintakyvyssä tapahtunut muutos.

Kuulemisen vaikeus	Oppilas, jolla on kuulovamma.
Näkemisen vaikeus	Oppilas, joka on sokea. Oppilas, jolla on heikko näkökyky.
Liikkumisen vaikeus	Oppilas, joka liikkuu sähköpyörätuolilla. Oppilas, joka liikkuu manuaalipyörätuolilla. Oppilas, joka liikkuu kävellen (esimerkiksi motorisen oppimisen vaikeus tai hemiplegia).
Kognitiivinen vaikeus	Oppilas, jolla on kehitysvamma.
Neuropsykiatrinen vaikeus	Oppilas, jolla on autismin kirjon vaikeus. Oppilas, jolla on tarkkaavuuden häiriö (ADHD).

Taulukko 2 Move!-mittausosioiden soveltamisen karkeat jaottelut eri toimintarajoiteluokkien mukaan.

2 TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN MITTAUKSISSA

Opettajan tulee tutustua huolellisesti turvallisuuden huomioimisesta annettuihin ohjeistuksiin ennen mittauksien aloittamista.

2.1 Oppilaan terveydentilan huomioiminen

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään osana koulun liikuntakasvatusta. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita, mutta koska niitä suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskkyä, oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida seuraavia asioita:

- ✓ Oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin akuutin infektion aikana, esimerkiksi kurkkukipuisena tai kuumeisena. Näissä tapauksissa oppilas ei saisi myöskään tulla kouluun.
- ✓ Lisäksi oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin, jos on tiedossa, että hänellä on vakavia sydänoireita, rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia tai lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto.

Oppilas voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin mahdolliset rajoitteet huomioiden silloin kun hänellä on esimerkiksi:

- ✓ Astma
 - Opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkoputkia avaavaa lääkettä ennen mittausten alkamista.
- ✓ Diabetes
 - Opettaja voi varmistaa, että oppilas on syönyt välipalan, jos ruokailusta on kulunut pitkä aika.
- ✓ Lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite (esim. nivelten tai lihasten kiputila)
 - Toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti.

Mittausosio tulee keskeyttää, mikäli oppilas tulee huonovointiseksi.

2.2 Psykososiaalisen turvallisuuden huomioiminen

Psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ilmapiiri on luottamuksellinen, johdonmukainen, myönteinen ja kannustava. Mittaustilanteessa turvallisuutta luo selkeät ohjeet oppilaille siitä, mitä mittaustilanteessa tehdään ja miten toimitaan yhdessä muiden oppilaiden kanssa. Ennakointi lisää myös turvallisuuden tunnetta, joten oppilaiden kanssa on tärkeä keskustella Move!-mittauksista etukäteen.

Turvallisuuden tunne syntyy aina vuorovaikutussuhteessa. Turvallisuuden tunteen kokemiseen vaikuttaa opettajan suhde yksittäisiin oppilaisiin, koko ryhmään ja ryhmässä vallitsevaan dynamiikkaan. Jotta mittaustilanteesta muodostuisi oppilaan näkökulmasta psykososiaalisesti turvallinen kokemus, on opettajan hyvä huomioida seuraavia näkökulmia omassa toiminnassaan. Samat toimintaperiaatteet ja niiden vaaliminen on tärkeää huomioida myös ryhmän kanssa ennen mittaustilanteen alkua.

Tilanteiden ennakointi ja vaihtoehtoinen suoritustapa

- ✓ Keskustellaan tulevista Move!-mittauksista oppilaiden kanssa hyvissä ajoin ennen mittaus-tuntia.
- ✓ Kerrotaan Move!-mittauksen tarkoituksesta. Järjestelmän tarkoituksena on kannustaa ja ohjata oppilasta sekä koulussa tapahtuvaan että omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.
- ✓ Korostetaan, että Move!-mittausten tuloksia ei käytetä arvioinnin perusteina.
- ✓ Mikäli oppilaalla on vaikeuksia toimia ja osallistua mittaustilanteeseen ison ryhmän mukana, voidaan mittaus järjestää liikunnan tukiopetuksena esimerkiksi pienryhmässä tai kahdestaan opettajan kanssa.

Avoin, salliva ja hyväksyvä ilmapiiri

- ✓ Kerrotaan, että jännittäminen ja mahdollisesti mieleen syntyvät ahdistuksen tunteet ovat normaali reaktio tilanteessa, jossa ponnistellaan ja pyritään omaan parhaaseen tulokseensa.
- ✓ Rohkaise oppilasta osallistumaan, vaikka tilanne tuntuisi hänestä pelottavalta tai ahdistavalta. Kerro oppilaalle, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. Mittaustilanteen välttäminen voi vain lisätä siihen liittyviä hankalia tunteita.

Itsen ja muiden arvostaminen, välittäminen ja myötätunto

- ✓ Ei vertailla muihin, arvostetaan omaa ja muiden tekemistä ja parhaansa yrittämistä. Itsen ja toisten arvostelua ei sallita.
- ✓ Arvostetaan oppilasta, vaikka hän käyttäytyisi haastavasti. Huonon käytöksen taustalla voi olla esimerkiksi pelkoja.
- ✓ Osoitetaan välittämistä ja myötätuntoa.

Hyvän huomaaminen ja myönteisyys

- ✓ Annetaan positiivista ja kannustavaa palautetta.
- ✓ Kehotetaan oppilaita suuntaamaan huomio tekemiseen ja parhaansa yrittämiseen.

3 MITTAUSOSIOT

3.1 20 metrin viivajuoksu



20 metrin viivajuoksu

20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja. Lisäksi sen avulla voidaan arvioida epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä. 20 metrin viivajuoksussa mitataan ylitettyjen viivojen lukumäärää ja aikaa, jonka juoksija pystyy suorittamaan nauhalta toistetussa kiihtyvässä vauhdissa.

Lisää tietoa

Kaikki materiaalit löytyvät [Move!-verkkosivuilta](https://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

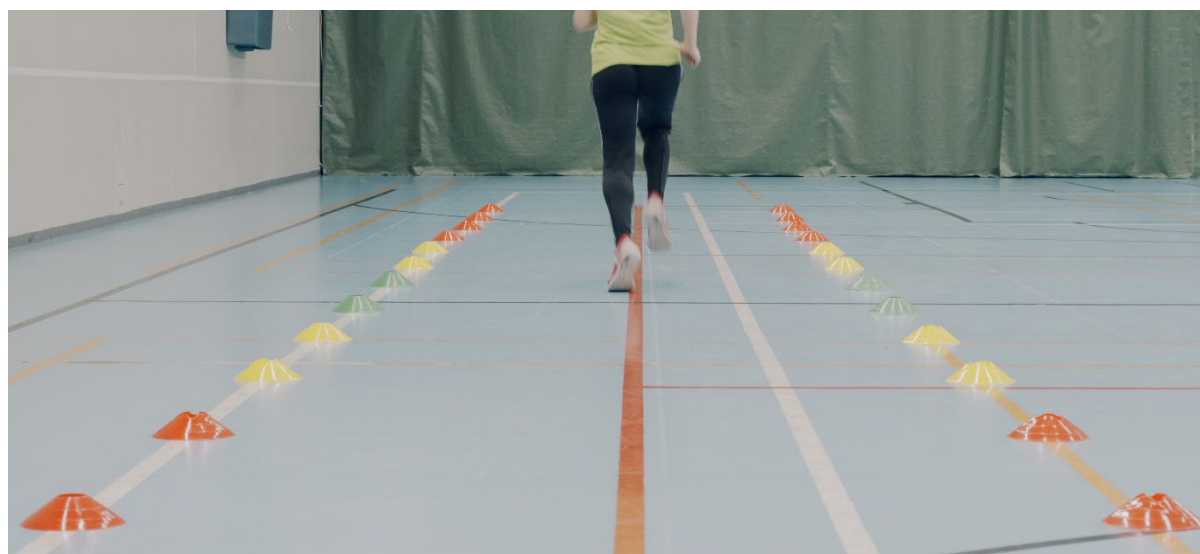
- ✓ [Perusversion ohjeistus Opettajan käsikirjassa](#)
- ✓ [Ohjevideo perusversiosta](#)
- ✓ [Ääninauha](#)
- ✓ [Ohjevideo mittausosion soveltamisesta tukea tarvitseville oppilaille](#)

	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko- näköinen	Sähköpyörä- tuolilla liikkuva	Manuaali- pyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CPvamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitys- vamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
20 metrin viivajuoksu						x		x	x
20 metrin viivajuoksu lisäjärjestelyin	x	x	x			x	x	x	x
Sovellettu mittaus		x	x			x	x		
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Viivakelaus					x				
6 minuutin kelaus					x				
6 minuutin kävely		x	x			x	x	x	
Slalom-rata				x					

Taulukko 3 20 metrin viivajuoksun eri mittausvaihtoehdot.

20 metrin viivajuoksun lisäjärjestelyt

Neuropsykiatriset vaikeudet. Suoritetaan tilassa, jossa ei ole liikaa ylimääräisiä ärsykeitä tai ah-
tautta. Juoksualue merkitään selkein kontrastein ja apuna käytetään esimerkiksi kartioita ja teippiä.



Näkemisen vaikeudet. Käännöspaikoilla on äänilähde ja henkilö antamassa sanallista ohjeistusta (taputetaan tai annetaan äänimerkki muulla tavoin). Tarvittaessa voidaan myös juosta yhdessä oppilaan kanssa. Opaslenkki, joka kiinnitetään oppaan ja oppilaan käteen, voi helpottaa yhdessä juoksemista. Juoksualue merkitään selkein värein, jotka erottuvat voimakkaasti toisistaan.



Kuulemisen vaikeudet. Käännöspaikoilla on visuaalinen merkki. Opettaja ja avustaja heilauttavat ääninauhan tahdissa kättä tai huiivia merkiksi oikeasta rytmistä.

Kognitiiviset vaikeudet. Juostaan yhdessä oppilaan kanssa ja autetaan ymmärtämään sopivaa juoksunopeutta. Juoksualue merkitään selkein värein, jotka erottuvat voimakkaasti toisistaan.

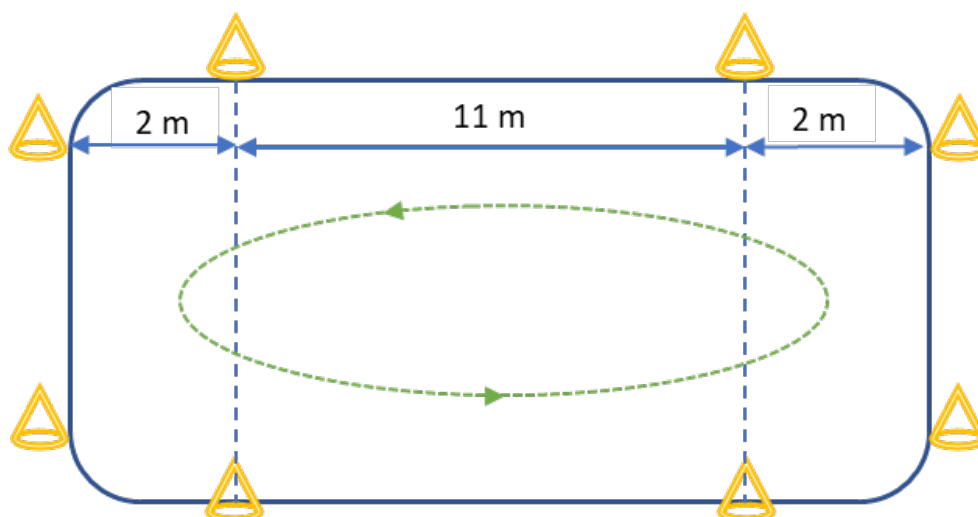
20 metrin viivajuoksun sovellukset

15 metrin viivajuoksu

Mittausosio suoritetaan samoin kuin 20 metrin viivajuoksu. Esimerkiksi sokeaa oppilasta opastettaessa kääntyminen vie enemmän aikaa ja sen myötä matkan lyhentäminen voi olla tarpeen.

Viivakelaus

Oppilas kelaat pyörätuolilla 20 metrin juoksun ääninauhan tahdissa. Kelausalue on 11 metriä ja käännösalue molemmissa päissä 2 metriä pitkä. Tulokseksi merkitään kelattujen viivojen määrä.



Kuvio 1 Viivakelauksen suoritusalueen mittasuhteet.

20 metrin viivajuoksun vaihtoehtoiset mittaukset

6 minuutin kävely

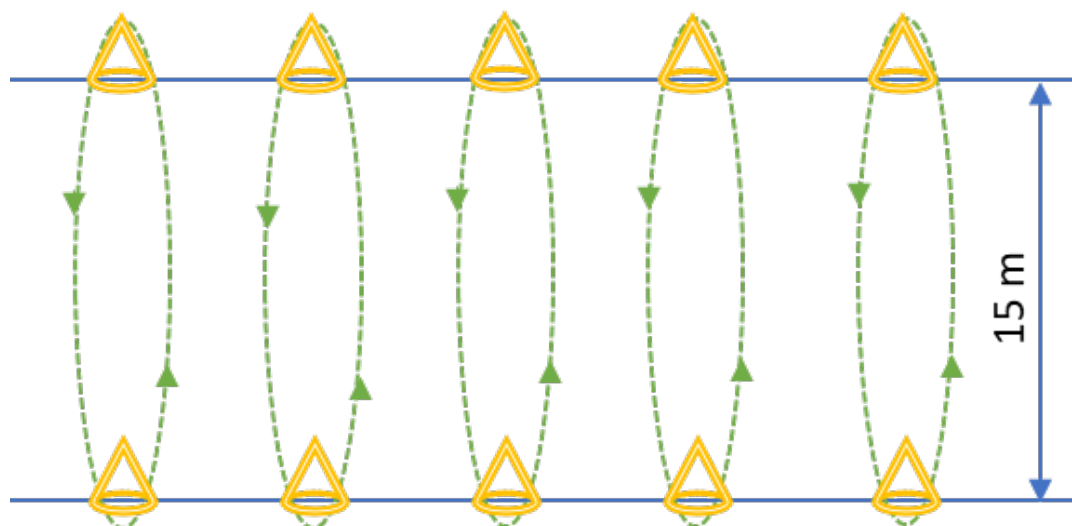
6 minuutin kävely on toimiva sovellus kestävyys- ja liikkumiskyvyn arviointiin niille käveleville oppilaille, joille juokseminen ei ole mahdollista. Tämän mittausosion suorittamiseen tarvitaan tarkasti mitattu 15 metriä pitkä tasainen kävelyrata, jonka molemmissa päissä on merkkikartio tai vastaava (kuvio 2), jotka oppilas kiertää edestakaisin kävellessään kuuden minuutin ajan. Sopivia tiloja ovat esimerkiksi pitkät käytävät ja riittävän suuret liikuntasalit, joista löytyy noin 18–20 metriä vapaata tilaa. Rata merkitään kolmen metrin välein, jotta mittauksen päätyttyä pystytään laskemaan edetty matka yhden metrin tarkkuudella. Juokseminen ei ole sallittua. Kävelykierron merkkiminen tapahtuu tukkimiehen kirjanpidolla tuloslomakkeeseen esimerkiksi aina lähtöpäädystä.

Mittauksen eteneminen:

1. Oppilaat kävelevät sen kokoisissa ryhmissä, mitä saliin mahtuu turvallisesti kävelemään.
2. Opettaja varmistaa, että oppilaat ovat omilla suorituspaikoillaan.
3. Oppilaille näytetään mallisuoritus ennen varsinaista suoritusta. Kävellään kartion ympäri ja takaisin.
4. Oppilaat asettuvat lähtöviivan taakse.
5. Opettajan antaman lähtömerkin jälkeen kävellään toiseen päähän, kierretään kartio ja jatketaan matkaa lähtöpaikalle. Samaa liikettä toistetaan 6 minuutin ajan.

6. Suoritus keskeytetään, jos oppilas alkaa voida pahoin tai hänellä on selviä vaikeuksia pysyä vauhdissa. Muuten mittaus loppuu kuuden minuutin kohdalla.
7. Oppilaan kävelemä matka kirjataan tuloslomakkeisiin, esimerkiksi 10×15 metriä = 150 metriä.

Välineet: sekuntikello, mittanauha, kartioita, tuloslomakkeet



Kuvio 2 Viivakävelyn suoritusalueen mittasuhteet.

Huom! Oppilaalle, jolla on kognitiivisia haasteita, oma kävelyopas on erityäin suositeltavaa. Kävelyoppaan tehtävänä on motivoida, kirittää ja pitää yllä vauhtia.

Kävelyopas kävelee noin 2–3 metriä oppilaan edellä kannustaen ja ker-toen testin etenemisestä noin 15 sekunnin välein, esimerkiksi ”hyvin menee, jatka samaan tahtiin”, ”hienoa, vielä yksi minuutti jäljellä”.



6 minuutin kelaus

6 minuutin kelaus -sovellus sopii niille oppilaille, joiden yläraajojen toimintakyky ei mahdollista 11 metrin viivojen kelaamista 20 metrin äänimerkin tahdissa. Tässä mittausosiossa mitataan matka, jonka oppilas etenee pyörätuolillaan kuuden minuutin aikana. Katso ohjeet 6 minuutin kävely -osiosta.

Slalom-rata

Tämä vaihtoehtoinen mittaus toimii niille oppilaille, jotka liikkuvat sähköpyörätuolilla. Slalom-rata mittaa sähköpyörätuolin käsittelytaitoa ja liikkumistaitoja. Tarkoituksena on liikkua mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi rata läpi. Sakkopisteitä tulee aina, kun sähköpyörätuolin pyörä osuu neliöiden viivalle tai muovikartioon.

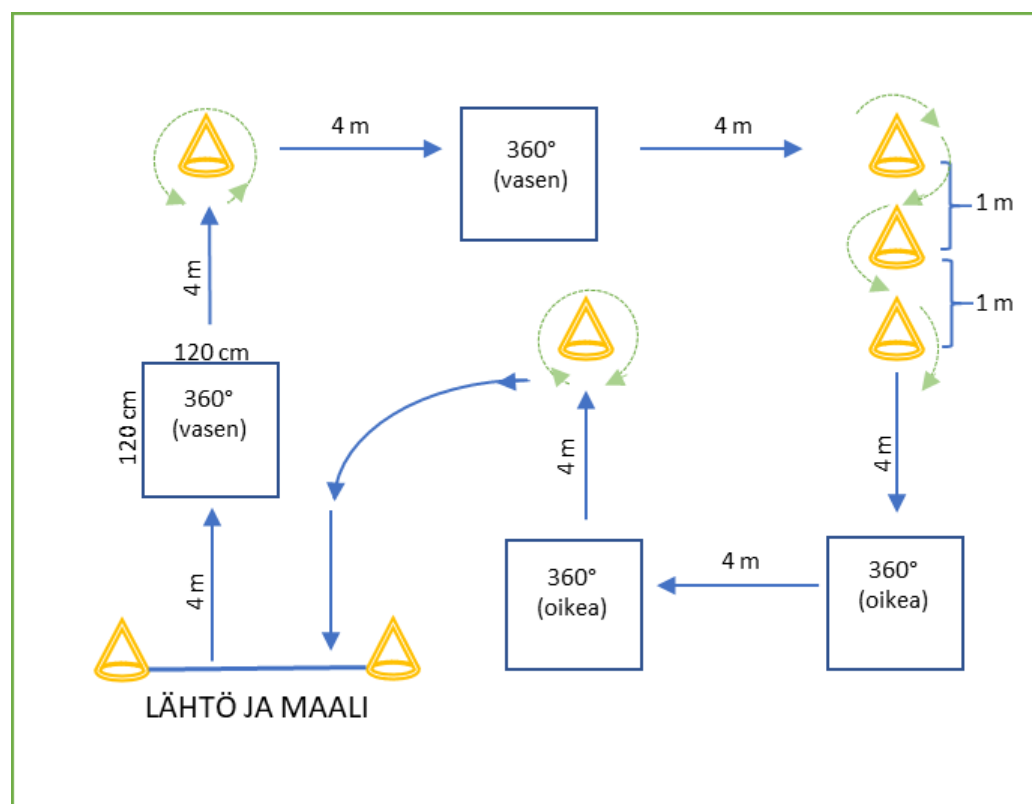
Neliöiden sisällä tulee pyörähtää 360 astetta ympäri ja jatkaa sen jälkeen matkaa. Neliöiden suuruus on 120 cm x 120 cm.

- ✓ Neliöissä pyörimiset: kaksi ensimmäistä neliötä pyöritään vasemman kautta ympäri ja kaksi viimeistä neliötä oikean kautta ympäri.
- ✓ Kartiot kierretään seuraavasti: ensimmäinen pyöritään ympäri kartion oikealta puolelta, kolme seuraavaa pujotellaan aloittaen kartion vasemmalta puolelta ja viimeinen kartio kierretään ympäri vasemmalta puolelta. Kartioiden väli on 1 m.

1 virhepiste (osuma viivaan tai kartioon) = 1 sekunti lisäaikaa. Virheistä kertynyt lisäaika lisätään loppu-aikaan.

Radan mittasuhteita voi soveltaa olemassa olevaan tilaan.

Välineet: 7 kpl kartioita, teippiä, mittanauha, sekuntikello, tuloslomakkeet

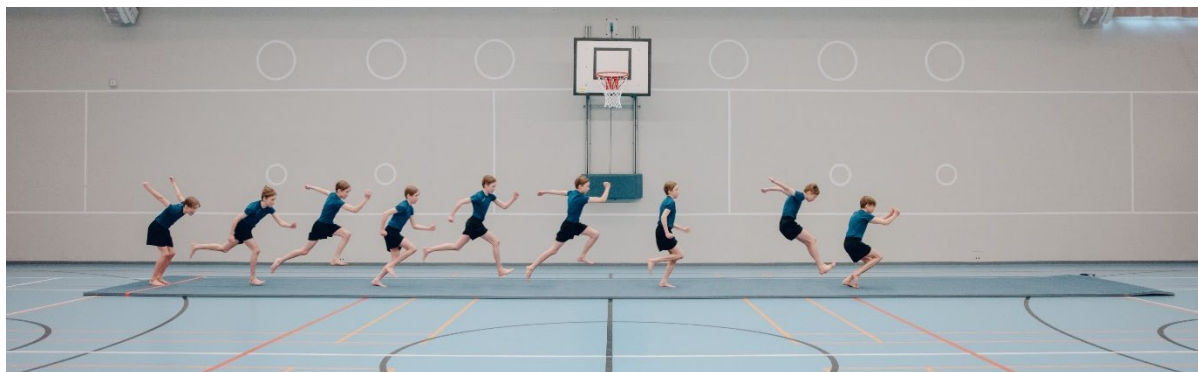


Kuvio 3 Slalom-radan mittasuhteet.

3.2 Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Vauhdittomassa 5-loikassa suoritetaan viisi vuoroloikkaa aloittaen tasajalkaponnistuksella.



Lisää tietoa

Kaikki materiaalit löytyvät [Move!-verkkosivuilta](http://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

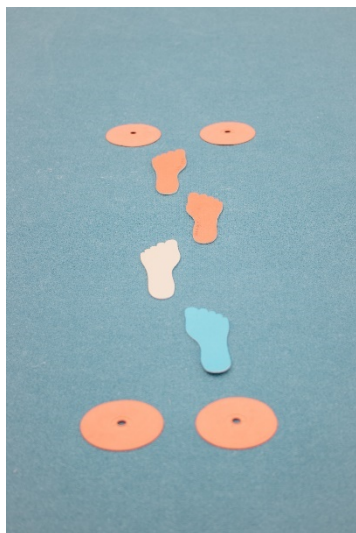
- ✓ [Perusversion ohjeistus Opettajan käsikirjassa](#)
- ✓ [Ohjevideo perusversiosta](#)
- ✓ [Ohjevideo osion soveltamisesta tukea tarvitseville oppilaille](#)

	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko- näköinen	Sähköpyö- rätuolilla liikkuva	Manuaali- pyörätuo- lilla liikkuva	Kävelevät (esim. CP- vamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitys- vamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Vauhditon 5-loikka	x					x		x	x
Vauhditon 5-loikka Lisäjärjestelyin		x	x			x	x		
Sovellettu mittaus									
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Vauhditon pituus- hyppy		x	x			x	x	x	x
Eteen-takse- kelaus				x	x				
5 pitkää askelta						x			
Tuoliltanousu		x				x	x		

Taulukko 4 Vauhdittoman 5-loikan eri mittausvaihtoehdot.

Vauhdittoman 5-loikan lisäjärjestelyt

Näkemisen vaikeudet, liikkumisen vaikeudet ja kognitiiviset vaikeudet. Suoritustekniikkaa hahmotetaan ennen mittausta esimerkiksi pienoismallin tai harjoitusradan avulla.



Tehdään vanteista tai kumisista muodoista (jalan muoto tai ympyrämuoto) konkreettisia merkkikohtia lattiaan. Nämä osoittavat oppilaalle sen paikan, johon jalka tulee. Oppilas voi ensin katsoa pienoismallia tai harjoitusrataa, sitten kokeilla hyppiä merkkien päälle. Lopuksi suoritusta voi kokeilla siten, että merkit ovat vain vieressä muistuttamassa oikeasta suorituksesta.

Harjoitusrata vanteita hyödyntäen:

Lähtö tapahtuu kahdella jalalla vierekkäisistä vanteista, sitten peräkkäin on neljä yksittäistä vannetta, joihin tullaan vuorotellen vasemmalla ja oikealla jalalla. Lopuksi taas kahden jalan alastulo vierekkäisiin vanteisiin. Tällä radalla pyritään simuloimaan oikeantyyppistä loikkasuoritusta, jossa lähdetään tasajaloin, loikitaan vuorojaloin, ja viides lähtevä loikka tulee alas kahdelle jalalle. Mikäli käytetään vanteita, kannattaa niiden olla mahdollisimman vähän lattiasta nousevia. Myös vanteiden teippaamista voi harkita. Ratoja voi rakentaa erilaisilla etäisyyksillä eritasoisille loikkijoille. Tämä mahdollistaa myös etenemisen seuraavalle tasolle (pidemmille vanne-etäisyyksille) kehityksen myötä.

Vauhdittoman 5-loikan vaihtoehtoiset mittaukset

Viisi pitkää askelta

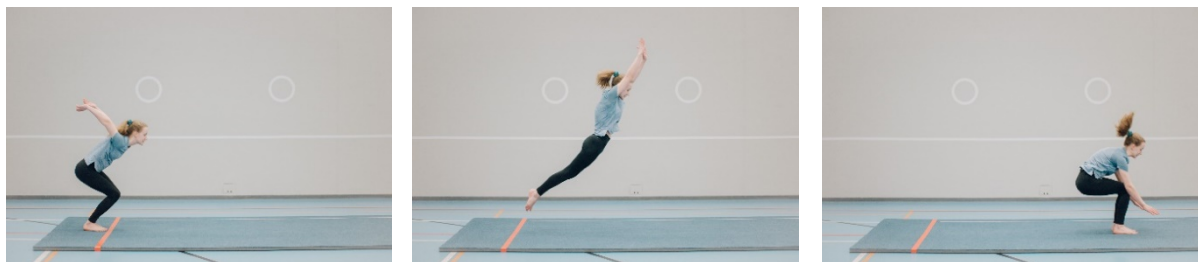
Viisi pitkää askelta on hyvä sovellus niille oppilaille, jotka tekevät mittauksen yleisopetuksen ryhmän kanssa, eivätkä pysty hyppäämään esimerkiksi alaraajojen spastisuuden tai tasapainovaikeuksien vuoksi. Oppilas voi ottaa viisi mahdollisimman pitkää askelta samalla suorituspaikalla, jossa muut suorittavat 5-loikan.



Vauhditon pituushyppy

Mittaus soveltuu vaihtoehtoisena mittauksena niille oppilaille, joille 5-loikka on motorisesti liian haastava suoritus tai loikkiminen voi pelottaa esimerkiksi näkövamman vuoksi. Tarkoituksena on ponnistaa tasajalkaa ilman vauhtia mahdollisimman pitkälle. Käsillä vauhdin ottaminen on sallittua, jopa suositavaa. Pyrkimyksenä on alastulo tasajalkaa.

Alustaan merkataan teipillä viiva, jonka takaa oppilas ponnistaa. Varpaiden on oltava viivan takana. Tulos on merkkiviivan ja alastulon välinen etäisyys. Opettaja mittaa matkan mittanauhalla ponnistusviivasta tasajalka-alastulossa lähimpänä lähtöpistettä olevaan alastulopaikkaan. Tulos mitataan ja pyöristetään alaspäin 10 senttimetrin tarkkuudella.



Mittauksen eteneminen:

1. Oppilas kokeilee vauhditonta pituushyppyä ennen varsinaista suoritusta.
2. Oppilas asettuu ponnistusmerkin taakse jalat vierekkäin hartioden leveydellä.
3. Suorituksessa oppilas ponnistaa tasajalkaa mahdollisimman pitkälle ja tulee tasajalkaa alas.
4. Oppilas suorittaa.
5. Opettaja varmistaa, että oppilas lähtee tasajalkaa ponnistamalla ja tulee alas tasajalkaa.
6. Jos oppilas epäonnistuu suorituksessa, annetaan hänen tehdä yksi uusi suoritus.
7. Opettaja mittaa matkan.
8. Tulos, esimerkiksi "1,30 m", merkitään tuloslomakkeisiin.

Välineet: matto, mittanauha, teippi, tuloslomakkeet

Tuolilta nousu

Tuolilta nousu mittaa alaraajojen toimintakykyä niillä oppilailla, joille hyppiminen ja loikkiminen ei ole mahdollista esimerkiksi tasapainohäiriön vuoksi. Tarkoituksena on istua tuolille ja nousta ylös 10 kertaa mahdollisimman nopeaan tahtiin.

Istumisen ja nouseminen tulee tapahtua ilman ulkopuolisen tai omien käsien tukea. Mittaus alkaa istuma-asennosta. Istuesssa jalat ovat noin 90 asteen kulmassa. Saadessaan merkin oppilas nousee ylös seisomaan ja istuu tuolille 10 kertaa mahdollisimman nopeasti. Ajanotto lopetetaan, kun oppilas istuu 10 ylösnousun jälkeen.



Mittauksen eteneminen:

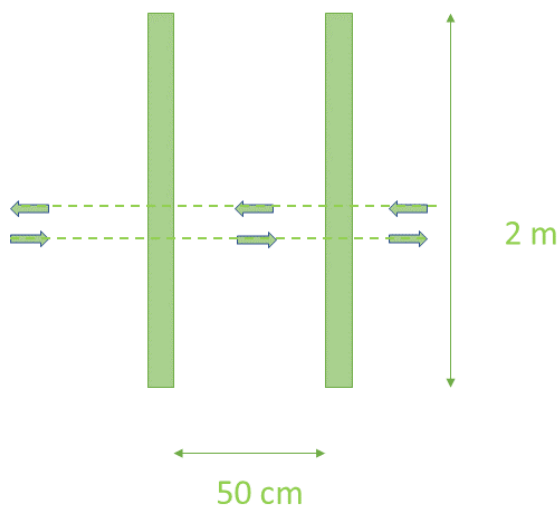
1. Tavoitteena on istua tuolille ja nousta sieltä ylös mahdollisimman nopeasti 10 kertaa.
2. Käsien tulee pysyä koko ajan vartalon edessä, eikä niillä saa ottaa tukea esimerkiksi tuolista tai omista reisistä.
3. Opettaja näyttää mallisuorituksen.
4. Oppilas kokeilee tuolille istumista ja ylös nousemista ennen mittausta. Tarvittaessa annetaan tarkentavia ohjeita.
5. Oppilas asettuu tuolille istumaan, kädet oman vartalon edessä kevyesti koukussa.
6. Suorituksessa oppilas nousee ylös ja istuu alas 10 kertaa mahdollisimman nopeasti. Käsien tulee pysyä vartalon edessä.
7. Oppilas suorittaa.
8. Opettaja laskee suorituskerrat ääneen. Opettaja lisäksi valvoo, että oppilas ei käytä käsiä tuolilta nousemiseksi ja huolehtii ettei tuoli karkaa oppilaan alta.
9. Kun oppilas istuu alas tuolille 10. kerran, merkitään tulokortteihin oppilaan aika sekunteina.

Välineet: tuoli, sekuntikello, tuloslomakkeet

Eteen-taakse kelaus

Eteen-taakse kelauksella mitataan ylävartalon voimaa sekä pyörätuolin käsittelykykyä. Lattiaan merkitään teipillä viivat 50 cm välein toisistaan. Viivojen pituus tulee olla 2 metriä, millä alueella pyörätuolin on pysyttävä. Kelaajan tarkoituksena on liikkua mahdollisimman nopeasti viivalta eteenpäin kelaaten toisen viivan yli ja kelaaten takaperin takaisin lähtöviivalle. Pyörätuoli pysyy koko tehtävän ajan saman suuntaisesti. Yksi suoritus kestää 15 sekuntia.

Mittaus koostuu kahdesta suorituksesta, ja suoritusten välillä tulee olla noin kahden minuutin lepo-
tauko. Pyörätuolin renkaiden tulee mennä kokonaan viivan yli. Jokainen oikein suoritettu viivan ylitys lasketaan. Virheelliset suoritukset vähennetään loppupisteistä.



Kuvio 4 Eteen-taakse kelauksen mittasuhteet.

Mittauksen eteneminen:

1. Tavoitteena on liikkua mahdollisimman nopeasti kahden viivan väliä 15 sekunnin ajan.
2. Oppilas asettuu viivan taakse, siten että ensimmäinen kelaus tapahtuu eteenpäin. Renkaiden on oltava kokonaan viivan takana. Kun pyörätuolin renkaat ovat ylittäneet kokonaan molemmat viivat, kelataan taaksepäin takaperin.
3. Oppilas kokeilee viivan yli kelaamista ja takaisin tulemistä ennen varsinaista suoritusta.
4. Oppilas asettuu pyörätuolilla viivan taakse, josta suoritus alkaa.
5. Oppilas suorittaa.
6. Kirjataan tuloslomakkeisiin tulokseksi ylitettyjen viivojen määrä, esimerkiksi ”8”.

Välineet: teippi, mittanauha, sekuntikello, tuloslomakkeet

3.3 Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittausosiossa tennispallo heitetään yhdellä kädellä 20 kertaa määrättyyn alueeseen määrätyltä etäisyydeltä, ja pallo otetaan kiinni yhden lattiapompun jälkeen.



Lisää tietoa

Kaikki materiaalit löytyvät [Move!-verkkosivuilta](http://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

- ✓ [Perusversion ohjeistus Opettajan käsikirjassa](#)
- ✓ [Ohjevideo perusversiosta](#)
- ✓ [Ohjevideo osion soveltamisesta tukea tarvitseville oppilaille](#)

	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko-näköinen	Sähkö-pyörätuolilla liikkuva	Manuaalipyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CP-vamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitysvamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	x		x			x	x	x	x
Heitto-kiinniottoyhdistelmä lisäjärjestelyin			x				x		x
Sovellettu mittaus			x		x	x	x	x	x
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Kulkuspallon heitto		x	x						
Kopittelu				x					

Taulukko 5 Heitto-kiinniottoyhdistelmän mittausvaihtoehdot.

Heitto- ja kiinniottoyhdistelmän lisäjärjestelyt

- ✓ **Kognitiiviset vaikeudet.** Oppilaan kanssa kävellään matka heittotaululta heittoviivalle (etäisyys konkretisoituu), voidaan toistaa useamman kerran. Heittotaulu merkitään taustasta helposti erottuvaksi.
- ✓ **Neuropsykiatriset vaikeudet.** Suoritetaan tilassa, jossa ei ole liikaa ylimääräisiä ärsykeitä tai ahtautta.
- ✓ **Näkemisen vaikeudet ja kognitiiviset vaikeudet.** Heittotaulu merkitään taustasta helposti erottuvaksi.

Pallon vaihtaminen

Heitetään isommalla ja hitaammalla pallolla, esimerkiksi hieman tennispalloa suuremmalla ja pehmeämmällä harjoitustennispallolla. Kirjataan tuloslomakkeeseen, jos oppilas on suorittanut tehtävän erilaisella pallolla.

Heittoetäisyyden muuttaminen

Lyhennetään heittoetäisyyttä. Merkitään heittoetäisyys oppilaan tuloslomakkeeseen.

Kahden pompun salliminen

Annetaan pallon pompata kaksi kertaa ennen kiinniottoa. Tämä sovellus toimii erittäin hyvin oppilaille, jotka liikkuvat manuaalisella pyörätuolilla.

Heittotauluna koko seinä

Hyväksytään heittotauluksi koko seinä.

Heittomäärän puolittaminen

Jos oppilaalla on suuria tarkkaavuuden pulmia keskittyä tehtävään, voi heittomäärä olla järkevä puolittaa eli suorittaa 20 heitto-kiinniottoyhdistelmän sijaan vain 10 heitto-kiinniottoa.

Heitto-kiinniottoyhdistelmä istuen

Mikäli oppilaalla on suuria liikkumisen haasteita, voidaan mittaus suorittaa maassa istuen. Tällöin oppilas heittää istualtaan pallon vapaalla tyylillä seinään ja ottaa sen kiinni. Mikäli pallo karkaa, opettaja hakee pallon oppilaalle takaisin. Heittoalueena on koko seinä. Heittoetäisyyden tulee olla sellainen, että oppilas saa heitettyä pallon noin metrin korkeudelle seinään, jolloin pallo kimpoaa hyvin takaisin. Kokeillaan ensin neljän metrin etäisyyttä ja tullaan siitä tarvittaessa lähemmäs seinää (3 m, 2 m, 1 m). Pallo voi olla tarvittaessa isompi, esimerkiksi pehmotennispallo. Lasketaan onnistuneet heitto-kiinniottoyhdistelmät.

Heitto-kiinniottoyhdistelmä kulkuspallolla

Tämä mittaus sopii oppilaille, joilla on näkövamma. Heitto viivalta seinään 4–10 metrin etäisyydeltä vapaalla tyyllillä ja kiinniotto vapaalla tavalla. Kiinnioton jälkeen paluu heittopaikalle (teipin alle naru, jolloin se on koholla ja tuntuu hyvin). Suoritetaan heitto-kiinniottoyhdistelmiä 20 kertaa mahdollisimman nopeasti. Mitataan 20 heiton suoritus aika. Mikäli pallo karkaa kauas, ohjeistaa opettaja oppilasta menemään heittopaikalle ja opettaja tuo pallon hänelle takaisin.



Mittauksen eteneminen:

1. Arvioidaan oppilaan heittoetäisyyttä aloittamalla heittäminen 10 metristä ja etenemällä siitä tarvittaessa metrin kerrallaan eteenpäin 4 metrin etäisyyteen saakka.
2. Oikean heittoetäisyyden löydyttyä oppilas asettuu seisomaan heittopaikalle, T-pisteeseen, joka on merkattu maahan teipatulla narulla.
3. Oppilas heittää kulkuspallon 20 kertaa seinään ja ottaa sen kiinni pallon vieressä takaisin. Jokaisen kiinnioton jälkeen oppilas palaa heittämään T-pisteeseen.
4. Opettaja palauttaa pallon T-pisteeseen, mikäli pallo karkaa.
5. Opettaja varmistaa, että oppilas on oikeassa kohdassa suorituspaikalla ja että hän on ymmärtänyt annetut ohjeet.
6. Oppilas käy ennen suoritusta vielä kokeilemassa seinän suunnan ja harjoittelee liikkumista alueella.

7. Oppilas suorittaa.
8. Opettaja laskee, että oppilas heittää 20 kertaa.
9. Oppilaan suoritettua kaikki heitot määrätyltä etäisyydeltä, opettaja merkitsee tulokseksi kuluneen ajan ja heittoetäisyyden, esimerkiksi ”2 min 12 s, 6 metriä”.

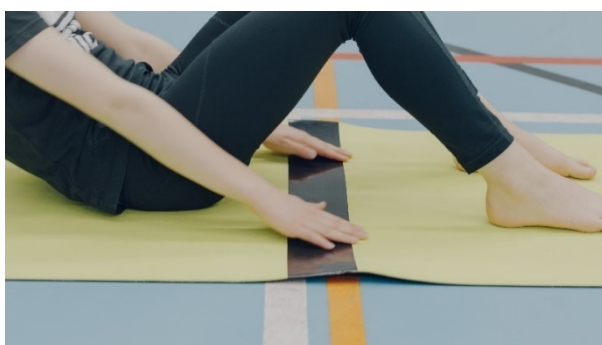
Välineet: pieni kulkuspallo, teippiä, narua, sekuntikello, tuloslomakkeet

Kopittelu

Mikäli pallon kiinniottaminen tuottaa suuria haasteita, voidaan heitto ja kiinniotto tehdä erillisinä suorituksina. Etsitään sopiva heittoetäisyys ja pallo sekä lasketaan onnistuneet kiinniotot. Kopittelu tehdään ensisijaisesti pompulla maan kautta, jolloin suoritus on lähempänä perusversion kiinniotta. Lähdetään liikkeelle samasta etäisyydestä, josta oppilas on suorittanut heitot seinään. Tarvittaessa liikutaan kauemmas tai lähemmäs. Mikäli kiinniotto pompun kautta on hyvin haastavaa, siirrytään kopitteluun ilmassa. Pallon kokoa voidaan vaihtaa, jos tennispallo on liian vaikea.

3.4 Ylävartalon kohotus

Ylävartalon kohotus mittaa vatsalihasten, erityisesti syvien vatsalihasten, lihaskestävyyttä. Osiossa suoritetaan ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta ylävartalon kohotusta eli vatsarutistusta. Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä lasketaan. Maksimitulos on 75 ylävartalon kohotusta.



Lisää tietoa

Kaikki materiaalit löytyvät [Move!-verkkosivuilta](http://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

- ✓ [Perusversion ohjeistus Opettajan käsikirjassa](#)
- ✓ [Ohjevideo perusversiosta](#)
- ✓ [Ääninauha](#)
- ✓ [Ohjevideo osion soveltamisesta tukea tarvitseville oppilaille](#)

	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko- nä- köinen	Sähköpyö- rätuolilla liikkuva	Manuaali- pyörätuo- lilla liik- kuva	Kävelevät (esim. CP- vamma, motorisen oppimisen vaikeus, ylipaino)	Kehitys- vamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Ylävartalon kohotus			x			x	x	x	x
Ylävartalon kohotus lisäjärjestelyin	x	x					x		x
Sovellettu mittaus		x		x	x	x	x	x	
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Istumaannousu				x	x	x	x	x	

Taulukko 6 Ylävartalon kohotuksen eri mittausvaihtoehdot.

Ylävartalon kohotuksen lisäjärjestelyt

Näkemisen vaikeus. Merkitään tarkka paikka istumiselle ja käsien liikerataa maassa mukailevat viivat näkyvällä teipillä. Teipit antavat myös tuntuman, miten pitkä liikerata on. Tämän vuoksi teipin pitäisi olla selkeästi tunnusteltavissa (kaksi päällekkäistä teippiä, teippi keskeltä rypyttettynä tai naru teipin alla).

Näkemisen vaikeus ja kognitiivinen vaikeus. Liikeradan hahmottamiseksi voidaan teippirajaan asettaa myös hernepussit tai mittaajan kämmenet, joihin oppilaan sormenpäät osuvat.



Kuulemisen vaikeus. Opettaja ohjaa tahtia käsillä äänimerkin tahdin mukaisesti.



Koroke pään alla ja nilkoista tukeminen

Asetetaan pään alle koroke (noin 5 cm), jolloin liikelaajuus kaventuu hieman. Nilkoista voidaan tarvittaessa myös tukea. Tämä sovellus voi olla tarpeen oppilaalle, jolla on esimerkiksi CP-vamma.



Käsien liu'uttaminen reisiä pitkin

Oppilas liu'uttaa kämmeniään omia reisiään pitkin polviin niin, että kämmenet koskettavat polvia ja takaisin. Voidaan tehdä myös niin, että annetaan käsikosketus "läpsy" avustajalle.



Mittauksen suorittaminen ilman ääninauhaa

Tehdään ylävartalon kohotuksia ilman äänimerkkiä. Maksimitulos on 75.

Ylävartalon kohotuksen vaihtoehtoiset mittaukset

Istumaannousu jalat korokkeella

Nostetaan selinmakuulla jalat tuolin tai korokkeen päälle ja käydään koskettamassa polvia istumaannousun tyyliä. Jos tämä liike on vielä liian vaikea, voidaan nilkoista pitää kiinni. Oppilas tekee istumaannousuja yhden minuutin ajan. Koroke on sopiva, kun polvikulma on 90 astetta.



Mittauksen eteneminen:

1. Oppilas ohjeistetaan ja tarvittaessa avustetaan menemään maton päälle selinmakuulle.
2. Jalat nostetaan korokkeen päälle siten, että lantio- ja polvikulma on noin 90 astetta. Polvet ovat lantion yläpuolella ja jalat hieman erillään toisistaan.
3. Oppilas suoristaa käsivarret vartalon viereen ja asettaa kämmenät maton päälle.
4. Liikettä harjoitellaan painamalla alaselkää kohti lattiaa. Tämän jälkeen rutistetaan vatsalihaksilla ja kohotetaan ylävartaloa. Kädet nousevat koskettamaan polvia. Alas laskeudutaan siten, että pää koskettaa mattoa.
5. Opettaja tarkkailee harjoittelua ja korjaa oppilaan asentoa tarvittaessa. Tässä vaiheessa tehdään myös päätös siitä, tarvitseeko oppilaan jaloista pitää kiinni suorituksen aikana.
6. Opettaja antaa aloitusmerkin ja käynnistää sekuntikellon.
7. Tuloslomakkeisiin merkitään tulokseksi oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä, esimerkiksi "20".

Välineet: penkki tai palikka, voimistelumatto, tuloslomake.

3.5 Etunojapunnerrus

Etunojapunnerrus

Etunojapunnerrus mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa suoritetaan mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana.



Lisää tietoa

Kaikki materiaalit löytyvät [Move!-verkkosivuilta](https://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

- ✓ [Perusversion ohjeistus Opettajan käsikirjassa](#)
- ✓ [Ohjevideo perusversiosta](#)
- ✓ [Ohjevideo osion soveltamisesta tukea tarvitseville oppilaille](#)

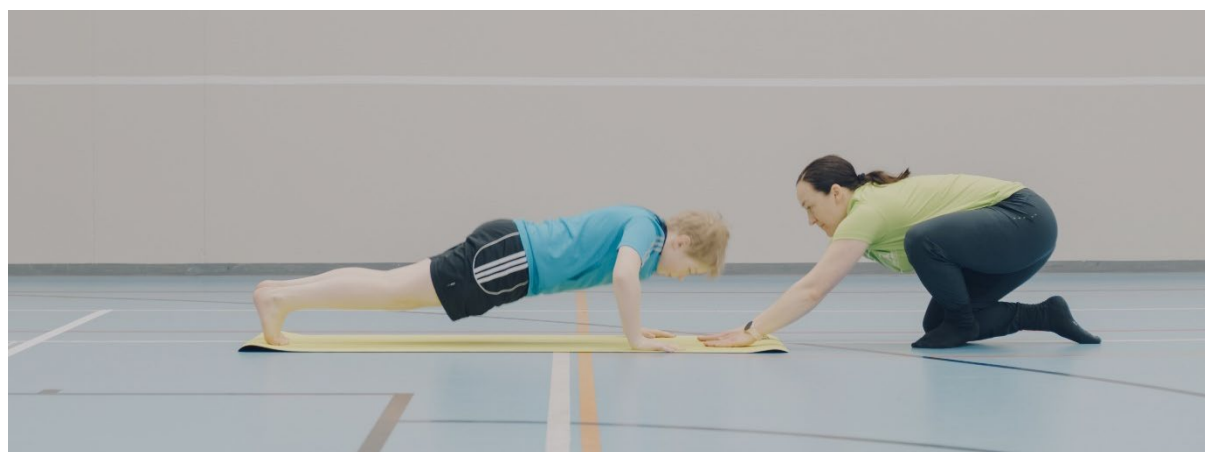
	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikkonäköinen	Sähköpyörätuolilla liikkuva	Manuaalipyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CP-vamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitysvamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Etunojapunnerrus		x	x					x	x
Etunojapunnerrus lisäjärjestelyin	x	x			x	x	x	x	x
Sovellettu mittaus		x	x		x	x	x	x	
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Käsipainon ylösyöntö istuen		x		x	x	x			
Isometrinen punnerrus		x			x		x		x
Roikunta ojennetuin käsin					x		x	x	
Staattinen pito					x				

Taulukko 7 Etunojapunnerruksen eri mittausvaihtoehdot.

Etunojapunnerruksen lisäjärjestelyt

Neuropsykiatriset vaikeudet. Suoritetaan tilassa, jossa ei ole liikaa ylimääräisiä ärsykeitä tai ahtautta.

Kuulemisen vaikeus. Opettaja antaa visuaalisen merkin, kun aika alkaa ja loppuu (esim. taputus lattiaan).



Kognitiivinen vaikeus ja liikkumisen vaikeus. Autetaan hahmottamaan vartalon oikeaa asentoa esimerkiksi voimistelukepin avulla (vartalon suora asento) tai hernepusseilla pään päällä (pään asento ja vartalon suora asento).

Näkemisen vaikeus. Opettaja tekee itse mallisuorituksen (ylä- ja ala-asento) ja oppilas tunnustelee mallisuorituksesta oikeaa asentoa.

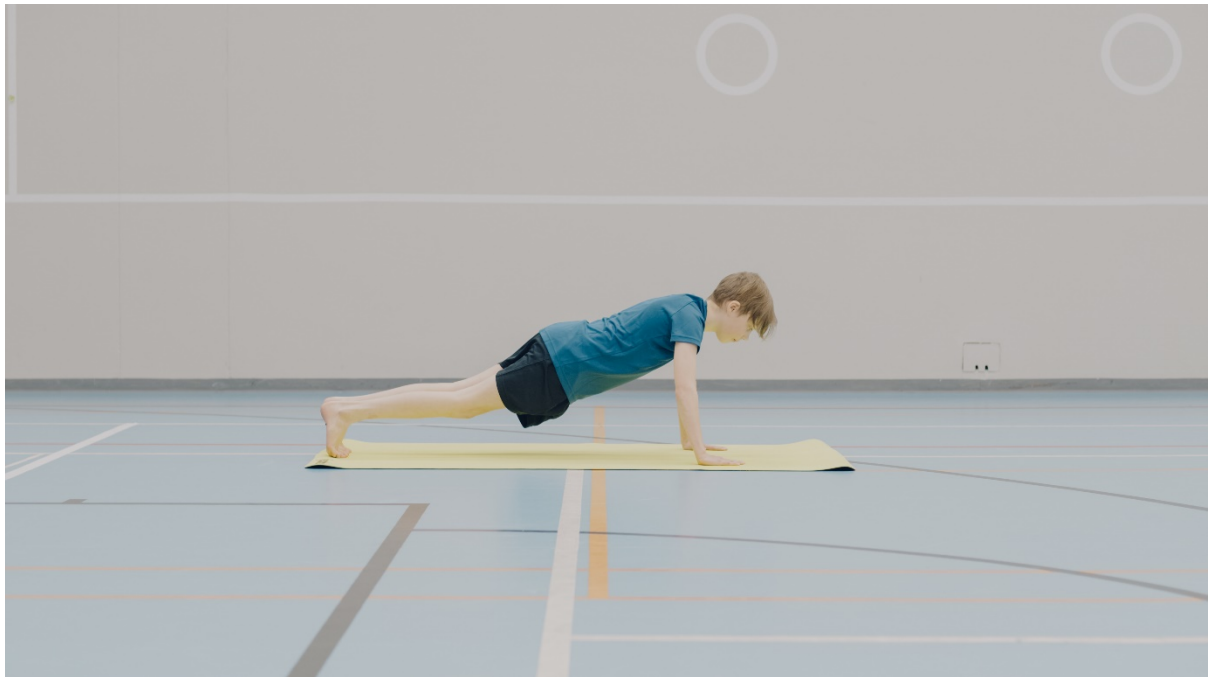
Etunojapunnerruksen sovellukset

Jos oppilas ei saa tehtyä punnerrusta oikealla tekniikalla polvet ilmassa, voidaan mittaus suorittaa polvet maassa punnerruksena.

Etunojapunnerruksen vaihtoehtoiset mittaukset

Isometrinen punnerrus

Jos oppilaan on vaikea hahmottaa punnerrusliikkeen oikeaa suoritustekniikkaa, tämä osio on yksi vaihtoehto suorittaa yläraajojen voiman mittaus. Mittaus mittaa yläraajojen voiman lisäksi keskivartalon lihasvoimaa ja hallintaa. Mittauksessa pidetään punnerruksen yläasentoa (kädet ojennettuina) yllä maksimaalinen sekuntimäärä, maksimissaan kuitenkin 40 sekuntia.



Mittauksen eteneminen:

1. Punnerruksessa asetetaan päinmakuulle maton päälle, kämmenet ovat hartioiden leveydellä ja sormet osoittavat eteenpäin. Käsien leveys on sopiva, kun peukalot yltävät koskettamaan olkapäitä. Jalat asetetaan enintään lantion leveydelle.
2. Opettaja näyttää mallia.
3. Oppilas nostaa itsensä lähtöasentoon siten, että kädet ovat hartioiden leveydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana sekä varpaat ja kämmenet tukipisteinä.
4. Oppilaan ollessa valmiina yläasennossa, opettaja laittaa kellon käyntiin.
5. Oppilas pysyy asennossa niin kauan kuin jaksaa, kuitenkin enintään 40 sekuntia.
6. Opettaja merkitsee oppilaan tuloksen tuloslomakkeisiin, esimerkiksi ”36 sekuntia”.

Välineet: voimistelumatto, sekuntikello, tuloslomakkeet

Staattinen pito pyörätuolissa

Tämä vaihtoehtoinen mittaus sopii niille oppilaille, jotka liikkuvat pyörätuolilla. Tehtävä suoritetaan pyörätuolissa, mikäli pyörätuolin pyörät saa lukittua. Tehtävän voi suorittaa myös lattiatasossa, jos on käytössä siihen tarkoitetut käsinojat.

Mittauksessa kädet ovat kiinni joko pyörätuolin pyörissä tai maassa olevissa käsinojissa, josta ojennetaan kädet suoriksi kuten dippipunnerruksessa, 20 sekunnin ajan.



Mittauksen eteneminen:

1. Jos oppilas suorittaa pyörätuolissa, pyörätuolin renkaat laitetaan lukkoon tai pyörien liikkuminen estetään toisella tavoin.
2. Oppilaan on tarkoitus nostaa itsensä yläasentoon pitämällä kiinni pyörätuolin renkaista/käsinoista. Käsivarsien tulee olla noston aikana suorassa, ja lantion tulee nousta ylös tuolista. Tavoitteena on pitää lantiota ilmassa 20 sekunnin ajan.
3. Oppilas kokeilee tehtävää ja tarvittaessa asentoa korjataan.
4. Oppilas suorittaa.
5. Opettaja antaa merkin ja käynnistää sekuntikellon.
6. Suorituksen jälkeen opettaja merkitsee tuloksen tuloslomakkeisiin, esimerkiksi ”15 sekuntia”.

Välineet: sekuntikello, tuloslomakkeet

Käsipainon nosto istuen

Tämä mittausosio sopii niille oppilaille, joilla on vaikeuksia kahden käden punnerruksessa (esimerkiksi raajapuutos), punnerrusasentoon menemisessä tai liikkeen hahmottamisessa.

Mittauksessa on tarkoitus ojentaa käsiä vuorotellen suoraksi ylös pään viereen kyynärpäiden ollessa koko ajan eteenpäin. Nostojen tulee olla yhtäjaksoinen, yläraaja ojentuu suoraksi ja vartalo pysyy suorana paikoillaan. Tulos on hyväksytyjen toistojen määrä, erikseen kumpaakin kättä kohden, kuitenkin enintään 50 kertaa/käsi.

Mittauksen eteneminen:

1. Oppilas asettuu istumaan siten, että selkä on suorassa ja kiinni tuolissa.
2. Oppilaalle annetaan käsipainot tai rannepainot, mikäli hän ei pysty pitämään painoista itse kiinni.
3. Oppilas pitää käsiä hartioiden tasalla niin, että kyynärpäät osoittavat eteenpäin.
4. Seuraavaksi kokeillaan, ovatko painot sopivat. Painoja nostetaan ylös hartioiden tasolta niin, että käsivarsi suoriutuu ja lasketaan takaisin alas hartialinjan tasolle. Opettaja näyttää itse mallia.
5. Suorituksessa oppilas nostelee painoja äskeiseen tapaan vuorotellen molemmilla käsillä ylös ja alas. Jos toinen käsi väsyi, tehtävää voi jatkaa toisella kädellä niin kauan kuin jaksaa.
6. Oppilas suorittaa ja opettaja laskee nostot.
7. Jos toinen käsi väsyi, merkitään ylös tähän mennessä suoritettut nostot ja jatkavan käden kohdalla laskeminen aloitetaan alusta, jolloin tuloslomakkeeseen saadaan merkattua tarkka tieto siitä, montako nostoa tehtiin kummallakin kädellä. Jos oppilas jaksaa kevyesti nostella

yli 20 kertaa, voidaan tämän jälkeen vaihtaa vielä painavampaan käsipainoon, jolla aloitetaan laskeminen alusta. Jos painoja joudutaan vaihtamaan, on hyvä pitää vähintään kahden minuutin tauko suoritusten välissä.

8. Suorituksen jälkeen opettaja merkitsee tuloksen tuloslomakkeisiin, esimerkiksi ”O 19, V 18, 3 kg” tai ”O 20, V 16, 2 kg ja O 8, 5 kg”.

Huom! Jos oppilaan yläraajojen toimintakyky on heikko esimerkiksi lihassairaudesta johtuen, voidaan liike suorittaa ilman painoja vain käsien nosteluna ylöspäin. Opettaja voi katsoa, mikä on maksimikorkeus, jonne vasen ja oikea käsi nousee. Kohdissa voi pitää esimerkiksi hernepusseja tai käsimuotoja, joihin oppilas koskee käsillään. Lasketaan kosketusten määrä sekä merkitään ylös arvio kosketuskorkeudesta.

Välineet: käsipainot tai rannepainot (oppilaan toimintakyvyn mukaan 0.5 kg– 5 kg), tuloslomakkeet

Aloitusasento

- ✓ selkä suorana, kiinni tuolissa
- ✓ painot ja kädet hartioiden tasolla
- ✓ kynärpäät edessä



Lopetusasento

- ✓ käsi ojentuu suoraksi
- ✓ nostot tapahtuvat vuorotellen



Huom! Mittaus voidaan tehdä vain toisella kädellä, jos oppilaalla on vain toinen yläraajoista toimintakykyinen.



Roikunta

Tämä vaihtoehtoinen mittaus sopii niille oppilaille, joilla on erityisen heikko kehonhallinta ja -hahmotus. Mittauksessa roikutaan ojennetuilla käsillä tangosta kiinni pitäen, maksimissaan 40 sekuntia. Tangosta otetaan myötäote.





Mittauksen eteneminen:

1. Oppilaan on tarkoitus pysyä roikunnassa mahdollisimman pitkään, kuitenkin enintään 40 sekuntia.
2. Oppilas nousee pienelle korokkeelle niin että ylettyy tankoon. Opettaja ohjaa ottamaan kädet myötäotteeseen.
3. Kun oppilaan jalat irtoavat alustalta, opettaja aloittaa ajanoton.
4. Oppilas suorittaa ja opettaja käynnistää ajanoton.
5. Kirjataan tuloslomakkeisiin roikunta-aika, esimerkiksi 35 sekuntia.

Välineet: sekuntikello, rekkitanko, koroke, tuloslomakkeet

3.6 Kehon liikkuvuus

Kehon liikkuvuus

Kehon liikkuvuus -mittausosiossa mitataan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta käyttäen kolmea eri asentoa. Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueiden nivelien liikelaajuutta. Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Olkapäiden liikkuvuus mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuutta.

Lisää tietoa

Kaikki materiaalit löytyvät [Move!-verkkosivuilta](http://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

- ✓ [Perusversioiden ohjeistus Opettajan käsikirjassa](#)
- ✓ [Ohjevideo perusversioista](#)
- ✓ [Ohjevideo osion soveltamisesta tukea tarvitseville oppilaille](#)

3.6.1 Kyykistys

Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueiden nivelien liikelaajuutta.



	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko- näköinen	Sähköpyörätuolilla liikkuva	Manuaalipyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CP-vamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitysvamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Kyykistys	x	x	x					x	x
Kyykistys lisäjärjestelyin		x	x			x	x		
Sovellettu mittaus						x			
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Mukautettu Thomasin mittaus				x	x	x			

Taulukko 8 Kyykistuksen eri mittausvaihtoehdot.

Kyykistuksen lisäjärjestelyt

Kognitiiviset vaikeudet, näkemisen vaikeudet ja liikkumisen vaikeudet. Kyykätään tuolille, joka mahdollistaa oikean syvyyden kyykyssä.



Kognitiiviset vaikeudet. Pidetään voimistelukeppiä pään päällä (hartianlevyinen ote), jolloin hahmotetaan käsien oikea asento paremmin.



Kyykistysten sovellukset

Kyykistys selkä seinää vasten

Kyykätään selkä seinää vasten. Tämä toimii erityisesti oppilaille, joilla on CP-vamma (diplegia) tai muusta syystä heikko tasapaino. Oppilas asettuu seisomaan oman lantion levyiseen haara-asentoon selkä seinää vasten ja nostaa kädet ylös vartalonsa jatkoksi. Tämän jälkeen astutaan molemmilla jaloilla noin puolentoista jalkaterän mittaisen askeleen eteenpäin irti seinästä ja kyykätään niin, että lantiokulma ja polvikulma ovat 90 astetta. Katsotaan, pysyvätkö selkä ja kädet kiinni seinässä ja kantapää kiinni lattiassa.



Mukautettu Thomasin mittaus

Maataan korokkeen päällä selällään jalkojen roikkuessa polvitaiepeesta lähtien alustan ulkopuolella. Toista jalkaa vedetään polvitaiepeesta/takareidestä ylös kohti rintaa. Katsotaan, nouseeko alhaalla vapaana oleva jalka polvitaiepeesta irti alustasta vai pysyykö jalka kiinni alustassa. Suoritetaan molemmilla jaloilla.



Mittauksen eteneminen:

1. Oppilas asettuu pöydälle tai korokkeelle makaamaan niin, että korokkeen reuna on polvitaiepeen kohdalla. Tarvittaessa avustetaan oppilasta.
2. Oppilas vetää toista jalkaansa polvitaiepeesta/takareidestä kohti rintaansa.
3. Opettaja katsoo, nouseeko toinen jalka irti pöydästä. Jos liikkuvuus on hyvä, vapaana oleva jalka pysyy alustassa.
4. Opettaja kirjaa tuloksen tuloslomakkeisiin, esimerkiksi "O, onnistuu".
5. Toistetaan mittaus toisella jalalla.
6. Opettaja kirjaa tuloksen tuloslomakkeisiin, esimerkiksi "V, ei onnistu" tai "V, 10 cm".

Huom! Jos jalka irtoaa alustasta, voidaan viivoittimella mitata etäisyys (cm) polvitaiepeen kohdalta, kuinka paljon vapaana oleva jalka on noussut irti alustasta. Näin voidaan seurata liikkuvuuden kehittymistä.

Välineet: pöytä tai koroke, viivoitin, tuloslomakkeet

3.6.2 Alaselän ojennus täysistunnassa

Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.



	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko-näköinen	Sähköpyörätuolilla liikkuva	Manuaali-pyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CP-vamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitysvamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Alaselän ojennus	x	x	x			x	x	x	x
Alaselän ojennus lisäjärjestelyin		x	x			x	x		
Sovellettu mittaus									
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Jalan nosto selinmakuulla				x	x	x			

Taulukko 9 Alaselän ojennuksen eri mittausvaihtoehdot.

Alaselän ojennus täysistunnassa lisäjärjestelyt

Liikkumisen vaikeudet, kognitiiviset vaikeudet ja näkemisen vaikeudet. Harjoitellaan suoritusta istumalla seinän vieressä. Tämän jälkeen pyritään tekemään sama ilman seinää.



Liikkumisen vaikeudet ja kognitiiviset vaikeudet. Peili toimii hyvänä apuna oppilaille, joilla on kehohahmotuksessa haasteita.

Alaselän ojennus täysistunnassa vaihtoehtoiset mittaukset

Suoran jalan nosto (aktiivinen ja passiivinen)

Aktiivinen suoran jalan nosto mittaa monipuolisesti alaraajojen liikkuvuutta sekä keskivartalon ja lantion stabiiliteettia. Mittauksessa oppilas makaa lattialla selällään, yläraajat vartalon vierellä, kämmenet ylöspäin. Oppilas nostaa toisen alaraajan suorana niin ylös kuin mahdollista ja toisen alaraajan tulee koko ajan koskettaa lattiaa. Kaikissa suorituksessa lattialla olevan suoran jalan tulee pysyä neutraalissa asennossa. Nilkkojen tulee pysyä lähtöasennossa koko mittauksen ajan. Mittauskeppi asetetaan lantion (suoliluun yläetureuna) ja polven puoleen väliin.



Mikäli aktiivinen suoran jalan nosto ei ole mahdollista tai suoritus jää heikoksi, voidaan mittaus toteuttaa passiivisesti siten, että opettaja nostaa oppilaan jalan. Tuloslomakkeeseen merkitään suoritustapa sekä suoritettiinko jalan nosto aktiivisena vai passiivisena. Haluttaessa voidaan suorittaa molemmat tavat.

Mittauksen eteneminen:

1. Oppilas makaa voimistelumaton päällä selinmakuulla.
2. Alkuasennossa jalat ovat suorassa ja varpaat osoitettuna kohti kattoa. Kädet ovat vartalon vierellä, kämmenet ylöspäin kohti kattoa.
3. Oppilas pitää toisen jalan alustassa ja nostaa toisen jalan suorassa niin ylös kuin saa itse nostettua.
4. Opettaja merkkää tuloksen oppilaan tulokortteihin, esimerkiksi "O: aktiivinen 2 pistettä".
5. Toistetaan sama toisella jalalla.
6. Opettaja merkkää tuloksen oppilaan tulokortteihin, esimerkiksi "V: aktiivinen 1 piste".
7. Seuraavaksi suoritetaan liike passiivisena niin, että opettaja nostaa jalan ylös. Oppilas yrittää olla mahdollisimman rentona ja pitää molemmat jalat suorina.
8. Oppilas kertoo, mihin asti jalan voi nostaa ja ilmoittaa, jos nosto aiheuttaa kipua.
9. Opettaja merkkää oppilaan tulokorttiin tuloksen, esimerkiksi "O: passiivinen 3 pistettä".
10. Toistetaan sama toisella jalalla.
11. Opettaja merkkää tuloksen oppilaan tulokortteihin, esimerkiksi "V: passiivinen 2 pistettä".

Huom! Väärät suoritustekniikat: lattialla oleva jalka nousee tai koukistuu tai nostettu jalka koukistuu.

Välineet: mittauskeppi, voimistelumatto, tuloslomakkeet

Arviointikriteerit:

3 pistettä

- ✓ Nostetun jalan nilkan sisäkehräsluu (kuvassa oleva piste) on pystysuorassa lattialla olevan jalan reiden puolivälin ja lantion välillä = ylittää mittakepin linjan.
- ✓ Lattialla oleva jalka lepää suorana lattialla.



2 pistettä

- ✓ Nostetun jalan nilkan sisäkehräsluu suorassa linjassa lattialla olevan jalan reiden puolivälin ja polvinivelen välillä = ylittää polvilinjan.
- ✓ Lattialla oleva jalka lepää suorana lattialla.



1 piste

- ✓ Nilkan sisäkehräsluun pystysuora linja jää polvinivelen alapuolelle.
- ✓ Lattialla oleva jalka lepää suorana lattialla.



0 pistettä

- ✓ Mittauksessa ilmenee niin paljon kipua, että jalkaa ei voi nostaa tai nostettava/passiivinen jalka ei pysy suorassa.

3.6.3 Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten, niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden janteiden ja nivelien liikelaaajuutta.



	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikkonäköinen	Sähköpyörätuolilla liikkuva	Manuaalipyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CP-vamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitysvamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	x	x	x		x	x	x	x	x
Olkapäiden liikkuvuus lisäjärjestelyin		x				x	x		
Sovellettu mitta									
Vaihtoehtoinen mitta:									
Mukautettu Apley				x	x	x			

Taulukko 10 Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuuden eri mittausvaihtoehdot.

Olkapäiden liikkuvuuden lisäjärjestelyt

Liikkumisen vaikeudet ja kognitiiviset vaikeudet. Liikeradan hahmottamiseksi annetaan tarkka sanallinen ohjeistus (esim. ”Nosta oikea kätesi suoraksi ylös. Taita oikea kätesi kyynärpäältä niin, että kyynärpää jää paikoilleen, mutta käsivarsi putoaa pään takana alas kohti selkää. Vasen käsi heilahtaa selän myötäisesti kohti toista kättä. Pyri tarttumaan vasemmalla kädellä oikeaan käteesi selän takana.”). Jos tarkka sanallinen ohjeistus ei riitä hahmottamaan liikettä, opettaja voi ohjata oppilasta löytämään oikean asennon.

Näkemisen vaikeudet. Opettaja voi tehdä itse mallisuorituksen, jota oppilas voi tunnustella hahmottaakseen oikean asennon.

Olkapäiden liikkuvuuden vaihtoehtoiset mittaukset

Mukautettu Apley

Mukautetun Apley-mittauksen voi tehdä pyörätuolissa istuen. Mittaus suoritetaan molemmilla käsillä, jos mahdollista. Tällöin molempien käsien tulokset kirjataan ylös. Oppilas saa pisteitä 0–3/käsi oman suorituksensa mukaan.

Arviointikriteerit:

3 pistettä

- ✓ Pystyy koskettamaan kädellä yläkautta vastakkaisen käden lapaluuta.



2 pistettä

- ✓ Pystyy koskettamaan kädellä omaa päälakeaan.



1 piste

- ✓ Pystyy koskettamaan kädellä omaa suutaan.



0 pistettä

- ✓ Ei pysty koskettamaan kädellä omaa suutaan.

Mittauksen eteneminen:

1. Opettaja näyttää itse mallia ja pyytää oppilasta suorittamaan liikkeen perässään.
2. Oppilas ohjeistetaan nostamaan käsi oman suun eteen. Liike tehdään seuraavaksi toisella kädellä.
3. Opettaja kirjaa tuloslomakkeisiin onnistuiko tehtävä, esimerkiksi "Oikea 1 p, Vasen 1 p".
4. Mikäli edellinen tehtävä onnistui, jatketaan seuraavaan osioon. Voidaan myös jatkaa vain toisella kädellä, mikäli tehtävä ei olisi onnistunut toisella kädellä.
5. Oppilas ohjeistetaan seuraavassa vaiheessa koskettamaan kädellään omaa päälakeaan. Liike tehdään molemmilla käsillä.
6. Opettaja kirjaa tuloslomakkeisiin, esimerkiksi "Oikea 2 p, Vasen 2 p". Mikäli tämä onnistui, jatketaan viimeiseen osioon. Voidaan jatkaa myös vain toisella kädellä, mikäli tehtävä ei onnistunut toisella kädellä.
7. Oppilas ohjeistetaan koskemaan kädellään pään yli vastakkaisen käden lapaluuhun. Liike ko-keillaan molemmilla käsillä.
8. Opettaja kirjaa tulolomakkeisiin, jos tehtävä onnistui, esimerkiksi "Oikea 3 p, Vasen ei onnistunut".

Välineet: tuloslomakkeet

4 TULOSLOMAKKEET

Oppilaan tuloslomakkeita on kahdenlaisia.

Tuloslomakkeiden lisäksi on tärkeä kirjata oppilaan tulos ryhmän koontilomakkeeseen ja merkitä muistiin myös soveltamistiedot. Tämä mahdollistaa jatkossa oppilaan sovelletusti toteutettujen tulosten vertaamisen ja kehityksen seurannan.

Peruslomake

Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, kirjataan oppilaan tuloslomakkeelle tuloksen lisäksi myös soveltamistapa. Jos tukea tarvitseva oppilas suorittaa mittaukset yleisopetuksen ryhmässä, voi olla perusteltua käyttää peruslomaketta.

Sovellettu tuloslomake

Sovellettu tuloslomake sopii paremmin ryhmän kanssa käytettäväksi, jossa kaikki oppilaat ovat tukea tarvitsevia ja suorittavat mittauksia sovelletusti. Opettaja merkitsee oppilaan lomakkeeseen, onko mittausosio suoritettu perusversion mukaisesti vai sovelletusti. Jos oppilas on tehnyt sovelletun tai vaihtoehtoisen mittauksen, on tuloslomakkeeseen tuloksen lisäksi tärkeä kirjoittaa soveltamisen tapa.

Tuloslomakkeet löytyvät [Move!-verkkosivuilta](https://oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin): oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin

5 LÄHTEET

Vaihtoehtoisia mittauksia on valittu seuraavista mittareista:

EUROFIT. (1988). European tests of Physical Fitness. Council of Europe. Committee for the Development of Sport, Rome

Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. *International journal of sports physical therapy*, 9(4), 549–563.

Kaj M., Kälbli K., Király A., Karsai I., Marton O. & Csányi T. (2019). Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához. Második, bővített kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Nupponen, H., Soini, H., Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Paralympiakomitea. Kasva urheilijaksi Taitovalmiustestien sovellukset: <http://www.valmennustaito.info/taito/kasva-urheilijaksi-taitovalmiustestien-sovellukset/>

Special Olympics. (2013). Special Olympics FUNfitness: Learn how to organize, promote and present. Retrieved 22 March 2021, from <https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/funfitness/FUNfitness-Training-Manual-September-2020.pdf>

Winnick J. P. & Short F. X. (2014). Brockport physical fitness test manual: A health-related assessment for youngsters with disabilities (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Opas on tuotettu Likes-tutkimuskeskuksen Tutka 2 -hankkeessa (2019–2021).

Oppaan toimittajat

Piritta Asunta, Likes

Anni Lindeman, Likes

Soveltavien Move!-mittausten asiantuntijatyöryhmä

Harto Hakonen, Likes

Terhi Huovinen, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Timo Jaakkola, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Laura Joensuu, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta ja Likes

Anu Kauppinen, Valteri-koulu Onerva, Jyväskylä

Janne Kulmala, Likes

Mikko Huhtiniemi, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Eero Lapinkero, Viitaniemen koulu, Jyväskylä

Niko Leppä, Ammattiopisto Spesia

Satu Niemelä, Valteri-koulu Onerva, Jyväskylä

Hermann Oksanen, Likes

Toni Piispanen, valtion liikuntaneuvosto

Virpi Remahl, Pajulahti

Pauli Rintala, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Katja Saarinen, Suomen Paralympiakomitea

Kirsti Siekkinen, Likes

Henni Syväoja, Likes

Arja Sääkslahti, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Tuija Tammelin, Likes

Tuomas Törrönen, Suomen Paralympiakomitea



Soveltavien Move!-mittausten opas opettajille

Piritta Asunta & Anni Lindeman (toim.)

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 394

Likes

Jyväskylä 2021

Kuvat ja videot OravaMedia

ISBN 978-951-790-543-5

ISSN 2342-4788

© Tekijät ja Likes 2021