



Liikuntapääkaupunki  
JYVÄSKYLÄ 

**TIETO.  
TAITO.  
LIIKE.**

# MIKSI

Lasten fyysiset edellytykset selviytyä arkipäivän haasteista ovat huonontuneet, koska heidän fyysinen aktiivisuutensa on vähentynyt ja kunto laskenut.

Istuva elämäntapa ja yksipuolisen liikunnan vaikutukset ovat näkyneet oppilaiden kehon liikkuvuudessa jo vuosia. Monien kouluikäisten fyysinen toimintakyky ei riitä selviämiseen kaikista arjen tilanteista, joita ovat

- koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kestävyys)
- koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin (voima)
- istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen (luonnollisen anatomisen liikelaajuuden säilyttäminen)
- liikenteessä liikkuminen (havaintomotoriikka)
- portaissa ja erilaisissa maastoissa sekä erilaisilla alustoilla liikkuminen (tasapaino).



# LIIKUNTASUOSITUS



7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulee saada vähintään tunti reipasta ja rasittavaa liikuntaa joka päivä.



Syksyn 2020 Move! –tulosten perusteella suurella joukolla 5. – ja 8. -luokkalaisten kestävyyskunto on jo terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla, jolloin oppilailla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista.



# JÄRJESTELMÄ



Move! on  
valtakunnallinen  
mittaus-, tiedonkeruu-  
ja palautejärjestelmä.

Move! –mittausten  
keskeisenä tavoitteena  
on kannustaa lasta ja  
nuorta omatoimiseen  
fyysisestä toimintakyvystä  
huolehtimiseen.

MOVE!  
-esittelyvideo  
[toista video](#)

# MITTAUSTULOKSISTA



saadaan tietoa...

**Oppilas saa palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystä sekä vinkkejä sen kehittämiseen.**

Oppilaiden vanhemmat saavat tietoa lastensa fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edellytyksistä sekä vinkkejä siitä, mihin lasten hyvinvointiin liittyviin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota.

*Vanhempien antaessa suostumuksensa mittaustulosten käyttöön koulu-terveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa, saadaan tietoa oppilaan jaksamista ja hyvinvointia mahdollisesti haittaavista tekijöistä.*

Opettaja ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin tulee opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa kiinnittää huomiota.

**Valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla mm. päätöksentekijät saavat tietoa liikunnan ja terveyden edistämistoimenpiteiden seurantaan ja kehittämiseen.**



**Move!**  
mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

# TOIMIJAT



Move! -mittaukset toteutetaan yhteistyössä liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden ennakoivana otteena lasten ja nuorten hyvinvoinnin parhaaksi.

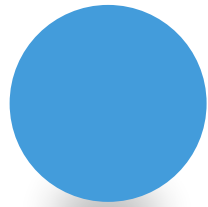
Move! tukee koulujen ja vanhempien roolia liikunnallisen elämäntavan kasvattajina.

Move! -mittaukset ovat osa 5.- ja 8.-luokan opetussuunnitelmaa ja laajoja terveystarkastuksia.



Fyysisen toimintakyvyn

# MITTAUKSILLA selvitetään oppilaan...



kestävyyttä



voimaa



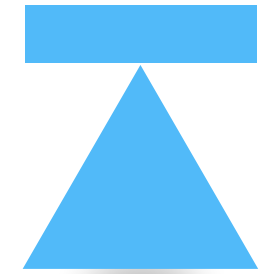
nopeutta



liikkuvuutta



tasapainoa



motorisia  
perustaitoja

Näitä tarvitaan arjessa selviytymiseen, kokonaisvaltaiseen jaksamiseen, opiskeluun ja päivittäiseen hyvinvointiin.



# Mittaus



**20 m VIIVAJUOKSU**  
mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja



**VAUHDITON 5-LOIKKA**  
mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta,  
dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja



**YLÄVARTALON KOHOTUS**  
mittaa keskivartalon voimaa



**ETUNOJAPUNNERRUS**  
mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä



**HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ**  
mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia  
taitoja ja yläraajojen voimaa



**LIKKUVUUSOSIO**  
mittaa normaalia anatomista liikkuvuutta



# Kyykistys

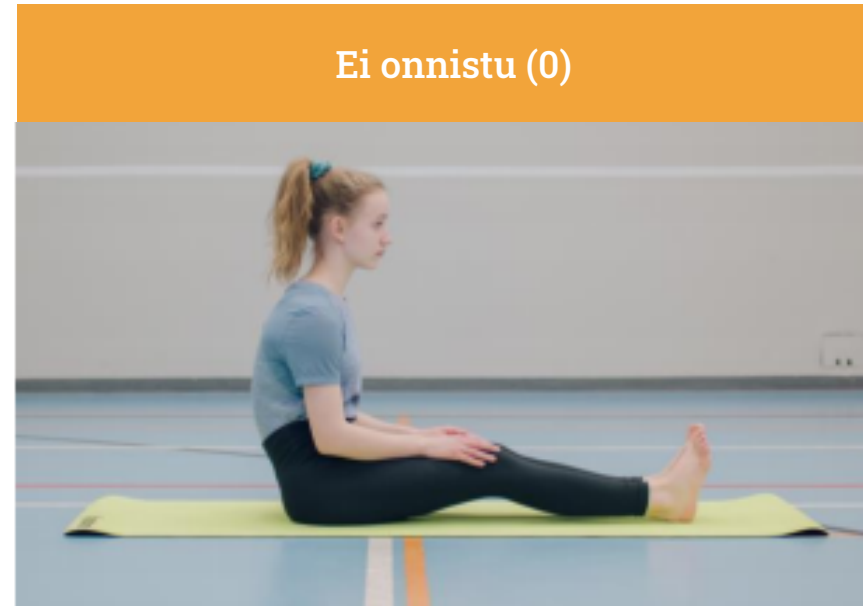


## Alaselän ojennus täysistunnassa

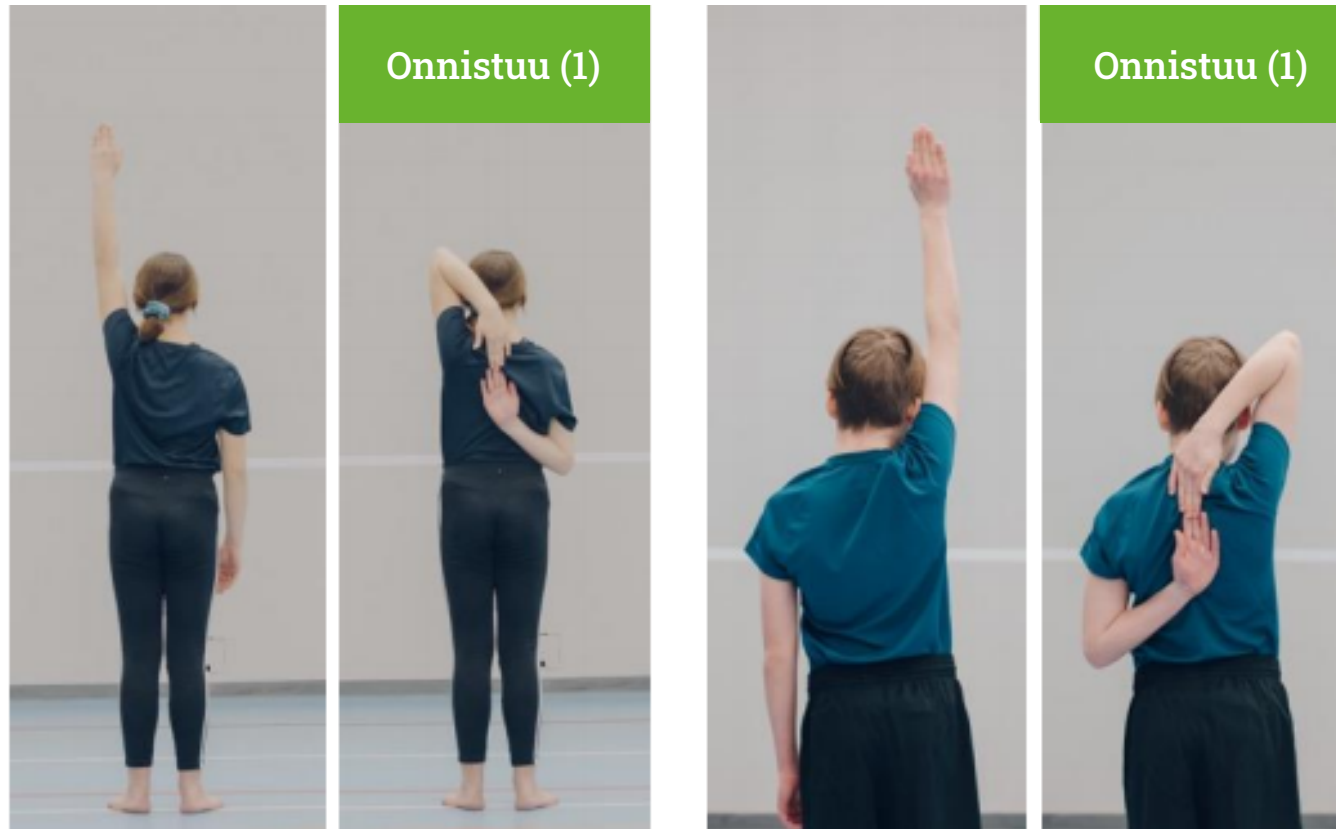
Onnistuu (1)



Ei onnistu (0)



## Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä



# Tuloslomake



## 5. 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 tyhjiille viivoille    2 Ympyröi tulosta vastaava kategoria tai sovellettu mittaus    3 Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan    4 Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittaussosio	Tulos	😊 1p	😊 2p	😊 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU kestävyys ja liikkumistaidot	_____ viivaa	tytöt: ≤ 23 viivaa pojat: ≤ 29 viivaa	tytöt: 24-35 viivaa pojat: 30-46 viivaa	tytöt: ≥ 36 viivaa pojat: ≥ 47 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ m	tytöt: ≤ 7,2 m pojat: ≤ 7,5 m	tytöt: 7,3-8,0 m pojat: 7,6-8,3 m	tytöt: ≥ 8,1 m pojat: ≥ 8,4 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 8 krt pojat: ≤ 10 krt	tytöt: 9-13 krt pojat: 11-15 krt	tytöt: ≥ 14 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 25 krt pojat: ≤ 25 krt	tytöt: 26-42 krt pojat: 26-42 krt	tytöt: ≥ 43 krt pojat: ≥ 43 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS ylävartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 15 krt pojat: ≤ 5 krt	tytöt: 16-25 krt pojat: 6-17 krt	tytöt: ≥ 26 krt pojat: ≥ 18 krt	S
Kehon liikkuvuus		😊 0p	😊 1p		Sovellettu
KYYKISTYS lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
Laske itsellesi fyysisistä 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>					

## 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 tyhjiille viivoille    2 Ympyröi tulosta vastaava kategoria tai sovellettu mittaus    3 Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan    4 Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittaussosio	Tulos	😊 1p	😊 2p	😊 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU kestävyys ja liikkumistaidot	_____ 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 alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ m	tytöt: ≤ 7,8 m pojat: ≤ 9,0 m	tytöt: 7,9-8,7 m pojat: 9,1-10,0 m	tytöt: ≥ 8,8 m pojat: ≥ 10,1 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 11 krt pojat: ≤ 11 krt	tytöt: 12-15 krt pojat: 12-15 krt	tytöt: ≥ 16 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 24 krt pojat: ≤ 31 krt	tytöt: 25-41 krt pojat: 32-56 krt	tytöt: ≥ 42 krt pojat: ≥ 57 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS ylävartalon voima ja kestävyys	_____ 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 lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
Laske itsellesi fyysisistä 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>					

# MOVE! JYVÄSKYLÄSSÄ

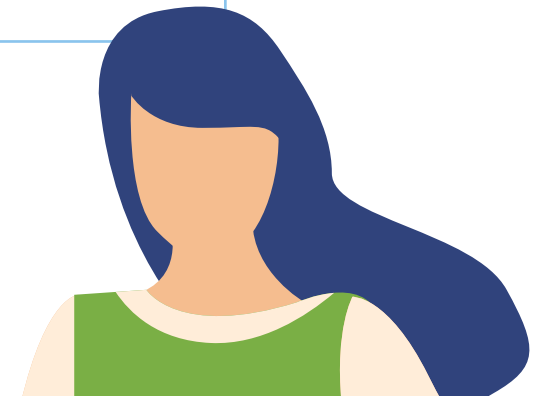
Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset tehdään Jyväskylässä ensisijaisesti 5. ja 8. vuosiluokalla syyskuun loppuun mennessä. Move! -mittaukset voidaan toteuttaa 4. ja 7. vuosiluokan keväällä poikkeustapauksissa ja ainoastaan niiden oppilaiden tai ryhmien osalta, joiden kohdalla laajoja terveystarkastuksia ei saada aikataulutettua. Tällä varmistetaan, että kaikkien mitattujen oppilaiden tulokset ehtivät aikataulussa 5. ja 8. vuosiluokan laajoihin terveystarkastuksiin.

## Tiedonsiirron lupakyselyn teksti Wilma-järjestelmässä:

Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella.

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon  Kyllä  Ei

**Kun huoltajien lupa on saatu, kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri keskustelevat yhdessä oppilaan ja huoltajan kanssa Move! -mittaustuloksista osana 5. ja 8. luokan terveystarkastuksia.**



# MITTAUSTEN JÄLKEEN



Oppilas tuo tulokortin huoltajalle nähtäväksi ja allekirjoitettavaksi.

Kotona oppilas ja huoltaja tutustuvat Move! -verkkosivujen palauteosioon, minkä jälkeen tulokortti palautetaan kouluun.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.



Move-palaute oppilaalle



Move-palaute huoltajalle

# MITTAUSTEN JÄLKEEN



Oppilas saa tukea, ohjeita ja tarvittaessa tukitoimia oman fyysisen toimintakykynsä arviointiin, ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Oppilas ohjataan tarvittaessa koulun ja kunnan tukitoimien pariin oman fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

Koulukohtaisia tuloksia hyödynnetään opetuksen suunnittelussa.



Move! -lisätietoa



# LÄHTEET

<https://www.oph.fi/fi/move>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/>

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>