



Move!

-fyysisen toimintakyvyn mittaristo



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Olosuhteet

- Move-mittausosiot tehdään sisällä liikuntasalissa
- Tilan pituus vähintään 25 m (20 m viivajuoksua varten)
- Tasainen seinäalue leveydeltään vähintään kaksi metriä (heitto-kiinniottoyhdistelmää varten)



Tarvittavat välineet

- **20 m viivajuoksu:** sekuntikello, mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaitte ja 20 m viivajuoksuun tarkoitettu merkkiääni, paperia, lyijykyniä, tulostenkirjaamislomake
- **Vauhditon 5-loikka:** vähintään 15 m mittanauha, teippiä, tulostenkirjaamislomake, tarvittaessa pitkä voimistelumatto
- **Ylävartalon kohotus:** määrätyn kokoisia mittausliuskoja (8 cm / 5. lk. ja 12 cm / 8 lk.) tai merkkasteippiä, A4-paperia, voimistelumattoja, ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiääni ja äänentoistolaitte, tulostenkirjaamislomake



Tarvittavat välineet

- **Etunojapunnerrus:** sekuntikello, voimistelumatto, tulostenkirjaamislomake, tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine (esim. vaahtomuovin pala)
- **Kehon liikkuvuus:** tulostenkirjaamislomake
- **Heitto-kiinniotto-yhdistelmä:** tennispallo, mittanauha, teippiä, tulostenkirjaamislomake, tarvittaessa vanerista valmistettu heittoalue puolapuihin kiinnitettäväksi
 - Heittoalueen koko 1,5 m x 1,5 m, alareuna 90 cm korkeudella lattiasta.
 - Heittoetäisyydet:
 - 5 lk. tytöt 7 m, pojat 8 m
 - 8 lk. tytöt 8 m, pojat 10 m

Mittauksiin valmistautuminen

Oppilaiden terveydentilan varmistaminen

Mittauksiin ei voi osallistua:

- kuumeisena
- akuutin infektion aikana
- vakavista sydänoireista kärsivät
- lapset, joilla on rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- lapset, joilla on lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto



Mittauksiin valmistautuminen

Oppilaiden terveydentilan varmistaminen

Mittauksiin osallistuminen mahdolliset rajoitteet huomioiden:

- astmaatikot (hyvä huolehtia avaavan lääkkeen ottamisesta ennen mittausten alkamista)
- diabetes (kannattaa varmistaa, että välipala on syöty)
- lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite, kuten esim. nivelten ja lihasten kiputilat (toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti)

Mittaus soveltuvin osin:

- fyysinen toimintakyky on pysyvästi alentunut



Oppilaille kerrotaan mittausten kulku

 Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Alkuverryttely tunnille 1

20 m viivajuoksuun ja kehon liikkuvuuden mittaamiseen valmistautuminen:

- 7 min juoksemista määrätyllä alueella, reitillä tai itse järjestetyn sisällön mukaisesti (esim. hippa tai vauhdikkaat pallopelit)



Alkuverryttely tunnille 2

Valmistautuminen vauhdittomaan 5-loikkaan, heitto-kiinniottoyhdistelmään, ylävartalon kohotukseen sekä etunojapunnerrukseen

- 5 min aikana juoksemista,
- haara-perushyppyjä,
- selkälihasliikkeitä,
- istumaannousuja,
- käsien pyörittelyä,
- venyttelyt
- (olkapäät, lonkan koukistajat, taka- ja etureidet)
- jalkojen heiluttelua



Mittausten suorittaminen

- Yhteisen alkuverryttelyn jälkeen opettaja jakaa oppilaat suorituspaikoille
- Suositeltava suoritusjärjestys:
 - Tunti 1: 20 m viivajuoksu ja kehon liikkuvuus
 - Tunti 2: vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus
- Kunkin suorituksen päätteeksi oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa.
- Suorituspaikoilta siirrytään seuraavaan paikkaan ennalta sovitun järjestyksen mukaisesti



Mittausosiot

 Move! -fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmä

20 metrin viivajuoksu



Move!

20 m viivajuoksun tulos

- opettaja ottaa sekuntikellolla aikaa ja ilmoittaa juoksun lopettamisajan kirjuriparille
- oppilasparin keskittymisen suuntaamiseksi oppilasparin voi ohjeistaa laskemaan juostujen viivojen lukumäärää



Kehon liikkuvuusosiot

- 3 asentoa

 Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

1. asento: Kyykistys



Tuloksen tulkinta

”1”, kun

- selkä on suorana
- kantapäät ovat lattiassa
- polvet ovat vähintään 90 asteen kulmassa
- lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta
- kädet pysyvät ylhäällä, katse eteenpäin
- jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä

Muussa tapauksessa tulkinta on ”0”



2. asento: Alaselän ojennus täysistunnassa



Tuloksen tulkinta

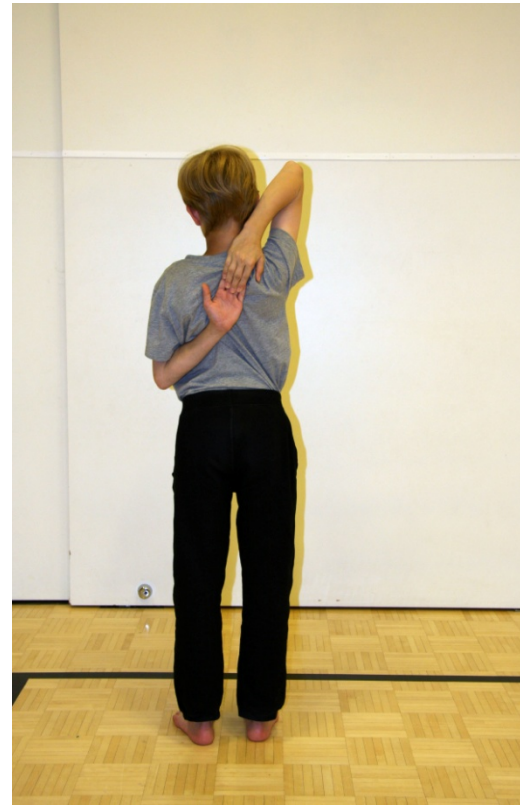
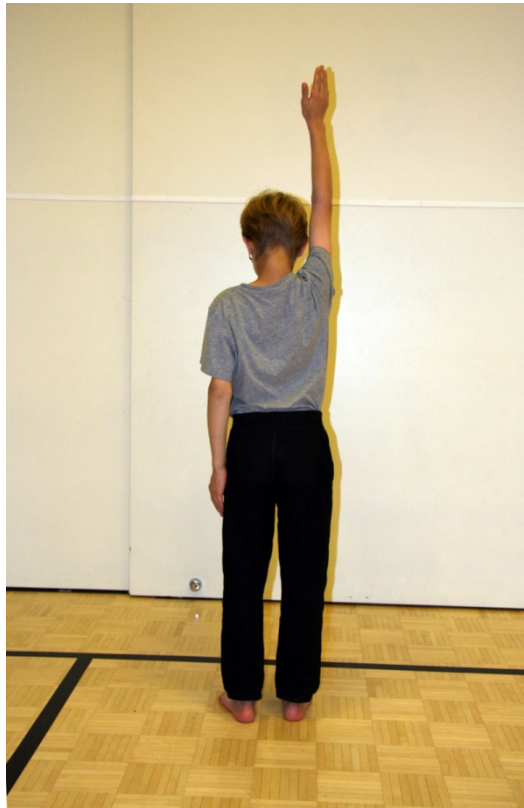
”1”, kun

- alaselkä on suorana
- jalat ovat suorina (eli polvet eivät koukistu)
- lantio on istuinkyhmyjen päällä
- molemmat kädet ovat jalkojen päällä

Muussa tapauksessa tulkinta on ”0”



3. asento: Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus



Tuloksen tulkinta

"1", kun

- kädet koskettavat tai hipaisevat toisiaan
- perusasento säilyy ja selkä ei mene notkolle
- suoritustempo on rauhallinen

Muussa tapauksessa tulkinta on "0"



Vauhditon 5-loikka



Move!

Vauhdittoman 5-loikan tulos

- Mitataan alastulokohta: ponnistuspaikkaa lähinnä olevan kehonosan kohdalta tulos 10 cm tarkkuudella
- Kirjataan, kuinka monta metriä ja senttimetriä (esim. 11 m 30 cm =11.30)



Heitto-kiinniotto-yhdistelmä



Move!

Heitto-kiinniotto- yhdistelmän tulos

- Oikein suoritettujen heittojen lukumäärä (maksimitulos 20 krt.)
- Suoritus hylätään, jos
 - Heitto ei lähde merkkiviivan takaa
 - Pallo ei osu rajatun alueen sisään
 - Palloa ei saada yhden pompun jälkeen kiinni



Ylävartalon kohotus



Ylävartalon kohotuksen tulos

- Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä (maksimitulos 75 krt)
- Suoritus hylätään, jos
 - Pää ei kosketa alastulossa paperia
 - Sormenpäät eivät liu'u merkkiviivan ohi
 - Kantapäät eivät pysy maassa
 - Oppilas ei pysy tahdissa



Etunojapunnerrus



Etunojapunnerrus



Etunojapunnerrus

- Oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana
- Suoritus hylätään, jos
 - Jalat tai kädet ovat liian leveässä haara-asennossa, sormet eivät osoita eteenpäin
 - Vartalo ei käy alhaalla olkavarren kanssa samassa tasossa
 - Lantio putoaa liian alas tai lantiokulma muuttuu huomattavasti
 - Kädet eivät ojennu suoriksi
 - Pää ei pysy samassa linjassa vartalon kanssa

