

MOVE –mittaus alakoulussa

Antti Lautala ja Matti Saukko, Kouvolan kaupunki

30.1.2020



Tiimimalli

Mitä se vaatii?

Miten sen voi toteuttaa?

Miten se toimii?



MOVE–mittauksen suunnittelu

- 4.luokan keväällä ensimmäinen tiimin suunnitelupalaveri MOVE –mittaukseen liittyen
- Tulevien 5. lk. opettajien kouluttaminen (Kaupungin täydennyskoulutus)
- MOVE–tiimissä mukana tulevien 5. luokkien opettajat, liikuntavastaava, yksi tai muutama ohjaaja, kouluterveydenhoitaja sekä mahdollisuuksien mukaan esim. kunnan liikuntaneuvoja ja/tai nuorisotyöntekijä
- Palavereissa sovitaan MOVE–mittauspäivä ja –tunnit, mittauspaikkojen järjestys sekä mittauspisteiden vastuuhenkilöt
- Tarvittaessa hoidetaan vierailevien opettajien tunnit ym. niin, että testi onnistuu sovitusti
- Yksi tiimiläinen (esim. liikuntavastaava) kirjoittaa vielä selkeän päiväohjelman sekä ohjeet päivään liittyen
- Lisäksi 4. luokan keväällä aloitetaan jo oppilaiden kanssa testattavien taitojen harjoittelu liikuntatunneilla



Esimerkki ohjeista (Kaunisnurmen koulu, syksy 2018)

MOVE:ssa tarvitaan:

- 20 –metrin juoksu → Ulkona/ asfalttipihalla (mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite ja 20 m viivajuoksuun tarkoitettu merkkiääni, sekuntikello, katuliitu → Mitataan asfalttiin 20 metrin matka, alkupää sekä loppupää merkataan maalarinteipillä ja liidulla. Alkuun ja loppuun laitetaan myös viivojen kumpaankin pätyyn kartiot. Suorituspaikan lähelle mankka, suorituspaikalle kaksi sekuntikelloa
- Kehon liikkuvuus → 5M luokassa (neljä pientä jumppamattoa)
- Vauhditon 5 –loikka → Salissa puolapuiden puolella (vähintään 15 m mittanauha, teippiä, kaksi pitkää voimistelumattoa peräkkäin →Maalariteipillä aloitusviiva, väh. 15 metrin mittanauha maton reunaan teipattuna (voi helposti katsoa, kuinka pitkälle hyppäsi)
- Ylävartalon kohotus & etunojapunnerrus → 5A – luokassa (Merkkiteippiä, voimistelumattoja, ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiääni ja äänentoistolaite, A4 –paperi, voimistelumatto lattialle, voimistelumattoon A4 paperi maton yläreunaan (tulee pään alle) ja teipit maton ”alareunaan” niin, että teippien välissä on 8cm:ä. kuvan osoittamalla tavalla, Äänentoistolaite ja siihen merkkiääni (mielellään netistä MOVE – sivustolta))
- Etunojapunnerrus: sekuntikello, voimistelumattoja → voimistelumatto lattialle, viereen sekuntikello



Ennen MOVE-testejä

Tiimissä mukana olevat ohjaajat

- Vievät ennakolta sovituille paikoille kaikki tarvittavat välineet
- Virittelevät kaikki testauspaikat valmiiksi (merkkiviivat, merkkiäänet jne.)

Lisäksi kaikki tiimiläiset

- Tutustuvat hyvin oman testipaikkansa sääntöihin ja ohjeisiin
- 4./5. luokkien opettajat valmistelevat oppilaansa testiin (tarvittaessa vielä syksyllä liikkeiden kertausta, infoa koteihin, testipäivään liittyviä toimenpiteitä)



Testipäivänä

- 5. luokkien opettajat huolehtivat ruokailun sekä lämmittelyn niin, että oppilaat ovat valmiina testin alkaessa
- Kyseisten luokkien opettajat myös jakavat oppilaat jo valmiiksi viiteen ryhmään (eli ryhmiä tulee saman verran kuin suorituspaikkoja)
- Jokaisesta ryhmästä yksi oppilas huolehtii ryhmänsä tulostaulukoista
- Ryhmät kiertävät ennalta sovitussa järjestyksessä testipaikkoja
- Taukoja tulee juuri sopivasti, sillä toisissa testipaikoissa menee enemmän aikaa kuin toisissa (Tämä kannattaakin ottaa suunnittelussa huomioon! → esim. ennen viivajuoksua kannattaa olla kehonliikkuvuus)
- Toki päivän aikana voidaan tarvittaessa tehdä pieniä muutoksia, jos se ei sekoita koko testausta (ryhmä voi käydä odotellessaan pisteellä, jossa ei ole ketään)



Move!-testipäivän esimerkkiohjelma

Alakoulu / tiimimalli



| KLO | TOIMINTA | VASTUU |
|---------------|---|--------------------------|
| 10.30 - 11.00 | Ruokailut | oma ope |
| 11.00 - 11.15 | Testeihin valmistumista (esim. testiryhmien jako, ryhmän tulostaulukkovastaava) | oma ope |
| 11.15 - 11.45 | Lämmittelyt testiin | oma ope |
| 11.45 - 12.00 | Testipaikoille siirtyminen | Move-tiimiläiset |
| 12.00 - 12.30 | Ensimmäiset testipaikat | Testipaikkojen vastaavat |
| 12.30 - 13.00 | Toiset testipaikat | Testipaikkojen vastaavat |
| 13.00 - 13.30 | Kolmannet testipaikat | Testipaikkojen vastaavat |
| 13.30 - 13.45 | Tauko | |
| 14.15 - 14.45 | Neljännet testipaikat | Testipaikkojen vastaavat |
| 13.45 - 15.15 | Viidennet testipaikat | Testipaikkojen vastaavat |

Huomioita:

- Testipaikat ovat: 20 –metrin juoksu, kehon liikkuvuus & etunojapunnerrus, vauhditon 5 – loikka, Ylävartalon kohotus ja pallon heitto
- Aikataulua voidaan tarvittaessa sumplata kesken testin (esim. joku ryhmä voi edetä nopeampaakin, jos vain testipaikoilla on tilaa)



Testin jälkeen

- Tulostaulukoista vastanneet oppilaat toimittavat taulukkonsa opettajalle
- Oppilaat huolehtivat levosta, venyttelyistä sekä muusta tärkeästä (esim. kannattaa yhdessä oppilaiden kanssa puhua siitä, että treenit kyseisenä päivänä saattaa joutua jättämään väliin)
- 5. luokkien opettajat kirjaavat tulokset ylös
- Muut tiimilisiäiset hoitavat testeissä tarvittavat tavarat takaisin paikalleen
- Iloitaan siitä, että taas yksi työ tuli tehtyä!
- Opettaja toimittaa luokkansa tulospaperit terveydenhoitajalle 5.luokan lääkärintarkastusten yhteyteen
- Opettaja hyödyntää ryhmän tuloksia opetuksen suunnittelussa ja esim. vanhempaintapaamisissa / -illoissa
- Tulosten hyödyntäminen yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä



Oppilaan tuloslomake



Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan luvulla mittaustiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi: _____

20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)

| | tytöt | pojat |
|-----------|-------------|-----------|
| ___ / ___ | ☺ ≥4:41 | ≥6:00 |
| ___ / ___ | ☺ 3:16-4:40 | 3:59-5:59 |
| ___ / ___ | ☺ ≤3:15 | ≤3:58 |

Luokka: _____

VAUHDITON 5-LOIKKA

(mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

| | tytöt | pojat |
|-------|-------------|-----------|
| _____ | ☺ ≥8,1 m | ≥8,4 m |
| _____ | ☺ 7,3-8,0 m | 7,6-8,3 m |
| _____ | ☺ ≤7,2 m | ≤7,5 m |

YLÄVARTALON KOHOTUS

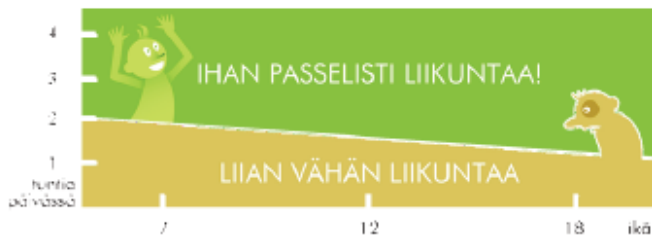
(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

| | tytöt | pojat |
|-------|-------------|-----------|
| _____ | ☺ ≥43 krt | ≥43 krt |
| _____ | ☺ 26-42 krt | 26-42 krt |
| _____ | ☺ ≤25 krt | ≤25 krt |

ETUNOJAPUNNERRUS

(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

| | tytöt | pojat |
|-------|-------------|----------|
| _____ | ☺ ≥26 krt | ≥18 krt |
| _____ | ☺ 16-25 krt | 6-17 krt |
| _____ | ☺ ≤15 krt | ≤5 krt |



Suosittelua päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.
Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta

| | tytöt | pojat |
|-------|------------|-----------|
| _____ | ☺ ≥14 krt | ≥16 krt |
| _____ | ☺ 9-13 krt | 11-15 krt |
| _____ | ☺ ≤8 krt | ≤10 krt |

Laske yhteispistemäärään pisteet seuraavasti: ☺ =3 pistettä ☺ =2 pistettä ☺ =1 piste

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)

Kun kehon liikelaaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

| | kyllä | ei |
|----------------------------------|-------|----|
| -KYYKISTYS | ☺ | ☺ |
| -ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA | ☺ | ☺ |
| -OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS | ☺ | ☺ |
| -VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS | ☺ | ☺ |

Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä: _____ pistettä /19 pistettä.

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

Päiväys _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Tämä osa palautetaan kouluun.

Tämä osa jää kotiin.



Kirjaa alla olevaan taulukkoon oppilaan tulos. Lisää tietoa Move!-mittauksista, palaute-materiaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.edu.fi/movepalaute

| | 20m viiva-juoksu | Ylävartalon kohotus | Vauhditon 5-loikka | Etunojapunnerrus | Heitto-kiinniottoyhdistelmä | Kehon liikkuvuus |
|---------------|------------------|---------------------|--------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| Tulos, 5.ik | | | | | | |
| Pisteet, 5.ik | /3 | /3 | /3 | /3 | /3 | /4 |



Huoltajille tiedoksi Kouvolan liikuntatarjontaa

<http://liikkuvakouvola.fi/>



Antti Lautala ja Matti Saukko

MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?



Nykypäivän haaste vanhemmuuteen on huolehtia lapsen riittävästä liikkumisesta. Koulut, kerhot ja erilaiset urheiluharrastukset pyrkivät vastaamaan osaltaan tähän haasteeseen. Vapaa-ajalla ja kodilla on kuitenkin merkittävä rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä. Näin ollen tämä asia vaatii huomiota myös vanhemmilta.

Me olemme kansasi liikuttamassa lastasi! Löydä kotikaupunkisi eri toimijoiden palvelut netistä liikkuvakouvola.fi-sivustolta.

Apua liikunnan aloittamiseen? Ota yhteyttä liikunnajohtajaan, puh. 020 615 6374.

Pyöräile tai kävelö koulumatkat

Koulumatkatilusta on yhteydessä lasten ja nuorten liikunnan kokonaismäärää lisää hengity- ja venekiertoelimiä ja lihasten herveyteen. Koulumatkojen kävely ja pyöräily edistävät myös ylipainoa, lapsena ja nuorena omaksumat onneksi liikuntatottumukset siirtyvät usein aikuisuuteen.
www.liikkuvakouu.fi/ kotona/taikasaikakausi/76/la-ai_111666161_koulumatkatilustaan_ajattamattomaksi

Harrastaminen omalla ajalla

Googletamalla löydät erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja liikuntapalveluja tarjoavia yrityksiä. Katso myös liikkuvakouvola.fi

Kaveroiden kanssa liikkuminen

Kouvolasta löytyy paljon ilmaisia liikuntapalikoita, joihin voi liikkua kavereiden kanssa. Missä sinä liikut?

Vauhti virkistää!

LIIKKUMISEN OJENKÄSI
- KOUVOLA 2017

Ruusu- kierros

• Keskiviikko
• Lauan
• Lauan
• Lauan

Neu- kierros

• Lauan
• Lauan
• Lauan

Seula- kierros

• Lauan
• Lauan
• Lauan

Parat kierros

• Lauan
• Lauan
• Lauan

020 615 6374

LIKKUVAKOUVOLA

IDEAT KIERTOON!

Onko sinulla ideoita lisätä lämmän lasten liikuntaa arjessa?

Entä lasten omia ideoita ja toimintatapoja?

Kerro meille liikkuvakouvola.fi-sivuston kautta (Info/yhteydenotto).

AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.

Kouvola

impuls
Kouvola



30.1.2020

