

-mittaukset

- Tietoa Move! -mittauksista
- Vinkkejä mittauksiin valmistautumisesta ja harjoittelusta
- Move! -mittauksien oikea suorittaminen: video- ja kuvaohjeistus
- Valmiit materiaalit mittauksiin: tulospohjat, äänimerkit ja viivajuoksun aika/viiva- taulukko
- Mittauksien soveltaminen
- Palautteen antaminen oppilaille, huoltajille sekä opettajalle ja kouluterveydenhuollolle
- Move! –teemapäivä

Sisällysluettelo

MOVE! -MITTAUKSET	2
MOVE! -MITTAUKSIIN VALMISTAUTUMINEN JA HARJOITTELU	3
Opettaja ja koulun henkilöstö	3
Oppilaat.....	3
Huoltajat.....	4
MOVE! -MITTAUKSIEN TOTEUTUS	4
Oppilas- ja opettajamäärä.....	4
Mittausten hajauttaminen ja suoritusjärjestys	4
KÄYTÄNNÖN TOTEUTUSVINKKEJÄ OSA-ALUEITTAIN	5
Lämmittely	5
20 metrin viivajuoksu.....	5
Ylävartalon kohotus	5
Vauhditon 5-loikka	6
Etunojapunnerrus	6
Kehon liikkuvuus.....	6
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	6
VALMIIT MATERIAALIT	7
Opettajan käsikirja	7
Mallivideot ja kuvat.....	7
Tuloslomakkeet.....	7
Palautteenanto.....	7
MOVE! -MITTAUKSEN SOVELLUKSIA	8
Taukojumppa	8
Välituntiaktiiviteetti.....	8
Liikuntatuntien hyödyntäminen	8
MOVE! -MITTAUKSIEN JÄLKEEN	9
Palaute koululle.....	9
Palaute huoltajille	12
MOVE! -TEEMAPÄIVÄ	15

MOVE! -MITTAUKSET

Mitä?

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. **Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oma-toimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.** Mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Move! -mittaukset antavat objektiivista tietoa oppilaan kestävydestä, voimasta, nopeudesta, liikkuvuudesta, tasapainosta ja motorisista perustaidoista. Mittaukset tukevat myös ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Niiden avulla pyritään edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä ohjaamalla heitä pitämään huolta omasta toimintakyvystään. Kestävyttä arvioidaan 20 metrin viivajuoksulla. Kehon voimaa mitataan kolmella eri mittauksella. Ylävartalon voimaa mitataan etunojapunnerruksella, josta on omat variaationsa tytöille ja pojille. Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa ja dynaamista tasapainoa sekä ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa. Kehon liikkuvuutta mitataan kyykistymisen, alaselän ojennuksen ja olkapään liikkuvuuden avulla. Heitto-kiinniottoyhdistelmä antaa hyvän kuvan oppilaan havaintomotorisista taidoista ja käsittelytaidoista.

Milloin?

2016 alkaen mittaukset on tullut toteuttaa 5. vuosiluokalle ja elokuusta 2018 alkaen myös 8. vuosiluokalle. Mittaukset suoritetaan heti lukukauden alussa syyskuun ja lokakuun aikana. Mittauksien harjoittelu kannattaa aloittaa heti elokuussa. Toki mitattavien osa-alueiden kehittämien alkaa jo vuosia ennen mittauksia. Monipuolinen liikunta ja liikkeen salliminen koulussa ovat tapoja, jotka kehittävät mittausosa-alueita jo 1. luokasta lähtien. Helppoja tapoja harjoitella mittauksiin on sisällyttää liikuntatunneille lämmittelyinä esimerkiksi tennispallon kopittelua (HK-yhdistelmä) ja loikkia (= 5-loikka). Voit ottaa liikuntatunnin loppuun lankutushaasteet (=ylävartalon kohotus). Jokaisen liikuntatunnin päätteeksi tehkää lyhyet venyttelyt (=liikkuvuus). Jatkuva liike ja pidempi yhtäjaksoinen hengästyminen kehittävät kestävyttä (20 m viivajuoksu).

Kuka?

Move! –mittaukset ovat koko koulun vastuulla. Monesti mittauksien suorittaminen jää 5. luokan opettajan harteille ja tällöin mittaukset kuormittavat merkittävästi ja niiden suorittaminen vie aikaa. Tämän oppaan lopusta löydät Move! –teemapäivän, joka on valmis esimerkki siitä, miten mittaukset voi helposti ja iloisin mielin suorittaa yhden päivän aikana. Teemapäivä osallistaa koko koulun mukaan mittauksiin, niin opettaja kuin oppilaat.

Lähde: Tämä opas pohjautuu Move! –mittauksien virallisiin nettisivuihin: <https://www.edu.fi/move>.

MOVE! -MITTAUKSIIN VALMISTAUTUMINEN JA HARJOITTELU

Opettaja ja koulun henkilöstö

Onnistuneesti suoritettavat Move! -mittaukset edellyttävät, että opettaja on hyvin perehtynyt mittauksiin, ymmärtää niiden tarkoituksen ja osaa suorittaa ne oikein. Tästä oppaasta ja internetistä (www.edu.fi/move) löytyy runsaasti tietoa opettajille. Halutessaan koulussa voidaan ennen mittauksia suorittaa mittaukset henkilöstölle. Mittaukset voivat sisältyä henkilöstön pakollisiin koulutuksiin tai olla vapaaehtoisia. Tällöin mittauksista tulee tutut. Mittaukset eivät ole vain liikunnanopettajan, 5. tai 8. luokan opettajan vastuulla. Vastuu on koko koulun henkilöstöllä ja yhteistyön voimin saadaan mittaukset suoritettua mahdollisimman tehokkaasti ja laadukkaasti.

Oppilaat

Move! -mittaukset ovat monelle oppilaalle jännittävä tilanne, minkä takia mittauksien etukäteen harjoittelu vähentää jännitystä ja oman parhaan suorituksen tekeminen on helpompaa mittaustilanteessa. Syysluku-kauden ensimmäisten viikkojen aikana Move! -mittauksessa testattuja ominaisuuksia on hyvä harjoitella. Voitte myös yhdellä liikuntatunnilla suorittaa Move! -harjoitusmittauksen, jolloin oppilaat saavat maistiaisen mittaustilanteesta. Terve koululainen -hanke on julkaissut Move! -treenit tukimateriaaliksi opettajille, terveydenhoitajille, oppilaille ja huoltajille. Neljää erilaista liikuntaohjelmaa ja kestävyyskuntovinkkejä voi hyödyntää mittauksien harjoittelussa. Harjoitteita voi toteuttaa koulupäivän aikana, vapaa-ajalla, yksin tai isommassa ryhmässä. Liikkeet voivat olla osa liikuntatunnin alkulämmittelyä, taukojumppaa, toiminnallista aamunavausta tai välitunti liikuntaa. Oppilaille on tärkeää kertoa Move! -mittauksen turvallisuudesta ja käydä vielä läpi heitä tässä mahdollisesti askarruttavat kysymykset. Kaikkein keskeisintä Move! -järjestelmän kaikissa vuorovaikutustilanteissa on perusopetuksen oppilaiden kannustaminen ja motivoiminen liikkumaan sekä ylläpitämään ja kehittämään omaa toimintakykyä.

Move! -lihasvoimatreeni oman kehon painolla

[Youtube-video](#)

[Liikkeitä pdf-muodossa](#)

Move! -lihasvoimatreeni kuntosalilla yläkouluikäisille

[Youtube-video](#) [Liikkeitä pdf-muodossa](#)

Move! -ylävartalon liikkuvuustreeni

[Youtube-video](#) [Liikkeitä pdf-muodossa](#)

Move! -alavartalon liikkuvuustreeni

[Youtube-video](#) [Liikkeitä pdf-muodossa](#)

Move! -kestävyysharjoittelu

[Liikkeitä pdf-muodossa](#)

Huoltajat

Move! -mittauksien lähestyessä on hyvä ilmoittaa huoltajille mittausten ajankohdasta. Lisäksi lyhyt kuvaus mittauksista antaa huoltajalle tärkeää lisäarvoa. Lohjan Liikkuva koulu –oppaasta löydät valmiin Wilma-viestin, jonka voit lähettää huoltajille muutama viikko ennen mittauksia. Muista painottaa, että sairaana ei voi osallistua mittauksiin. [Täältä](#) löydät tietoa huoltajille muun muassa mittausten eri osa-alueiden tuloksista. Vanhempain-illassa voidaan myös ottaa mittaukset esille ja ne voidaan lyhyesti esitellä. Painota, että Move! -mittauksen tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

Koulun tulee pyytää huoltajia ilmoittamaan sellaisista oppilaan terveyteen liittyvistä seikoista, joilla voi olla vaikutusta mittausten turvalliseen suorittamiseen. Opettaja voi vapauttaa oppilaan mittauksesta tai siirtää sen myöhempään ajankohtaan myös silloin, jos hän huomaa tai saa muuten tietoonsa oppilaan terveydestä tällaisia seikkoja. Tarvittaessa opettaja voi ohjata oppilaan kouluterveydenhuoltoon.

MOVE! -MITTAUKSIEN TOTEUTUS

Oppilas- ja opettajamäärä

Oppilasryhmän jakaminen tulee tarpeen, jos ryhmä on suuri. Ryhmäkoon kasvaessa mittausten suorittamisen valvominen vaikeutuu. Esimerkiksi oikein suoritettujen punnerruksen seuraaminen useammalta oppilaalta samanaikaisesti on lähes mahdotonta. Ota samanaikaiseen suoritukseen vain sen verran oppilaita, joita voit tarkkailla. Sopiva määrä esimerkiksi etunojapunnerrukseen ja ylävartalonkohotukseen on 3-6 oppilasta. Jos useampi opettaja osallistuu mittausten suorittamiseen, voitte jakaa jokaisella oman mittauspisteen.

Mittausten hajauttaminen ja suoritusjärjestys

Mittauksia ei tarvitse suorittaa yhden liikuntatunnin aikana. Voit jakaa mittaukset useammalle liikuntatunnille tai integroida ne osaksi muita oppitunteja. Osioita hajauttaessa kannattaa miettiä tarkkaan suoritusjärjestys. On järkevää, että oppilaat eivät suorita perätysten mittauksia, jotka testaavat samaa ominaisuutta. Esimerkiksi 20 metrin viivajuoksun jälkeen ei kannata heti suorittaa 5-loikkaa, sillä viivajuoksusta väsyneet jalat eivät anna todellista kuvaa alaraajojen voimasta. Suositeltavaa on hyödyntää samoja suorituspisteitä esimerkiksi etunojapunnerruksissa ja ylävartalon kohotuksissa. Kerta oppilaat ovat jo pareittain matoilla, kannattaa suorittaa kaikki matoilla tehtävät mittaukset. Tämä säästää aikaa. Esimerkki mittausten hajauttamisesta:

- 1 oppitunti = liikkuvuus, heitto-kiinniottoyhdistelmä, 20 m viivajuoksu
- 2 oppitunti = 5-loikka, etunojapunnerrus, ylävartalon kohotus

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUSVINKKEJÄ OSA-ALUEITTAIN

Move!-mittauksien viralliset ohjeet löytyvät [täältä](#). Tähän lukuun on kirjattu käytännön toteutuksessa hyväksi havaittuja vinkkejä, joista on apua mittauksien suorituksessa. Lisäksi alle on kirjattu tekniikka- ja suoritusvinkkejä sekä yleisimpiä tekniikka- ja suoritusvirheitä, joihin opettaja on hyvä kiinnittää huomiota ja joista kannattaa muistuttaa oppilaita ennen mittauksien aloittamista.

Lämmittely

Terve koululainen on suunnitellut Move! -mittauksiin sovellettavan alkulämmittelyn, joka valmistelee oppilaan parhaimmalla tavalla juuri kyseisiin mittauksiin. Alkulämmittely löytyy [täältä](#).

20 metrin viivajuoksu

- Jaa oppilaat pareihin. Toinen pareista asettuu salin reunalle ja toinen pari suorittaa mittauksen.
- Reunalla oleva pari vetää aina yhden viivan paperiin, kun hänen juokseva parinsa ylittää päätyviivan.
- Opettaja valvoo oppilaiden suorittamista ja ilmoittaa, milloin kukin oppilas lopettaa suorituksensa.
- Opettaja kerää oppilaiden paperit ja hyödyntäen Excel-taukokkoa laskee oppilaskohtaiset ajat.
- **Toteutusvinkit:** Aseta salin reunalla istuvat oppilaat vähintään 3 metrin päähän toisistaan, jotta keskittyminen ei herpaannu. Varmista merkkiäänänen toimiminen ennen testin suorittamista. Joinakin vuosina merkkiäänässä oli ongelmia 14. minuutin kohdalla. Huolehdi, että sinulla on hyvä nettiyhteys.
- **Tekniikkavinkit:** Kerro, että suositeltavaa on pitää mahdollisimman tasainen vauhti ja välttää turhaa odottelua päädyssä. Muistuta hyvästä juoksutekniikasta: selkä suorana, tiivis keskivartalo, käsien käyttö, pitkä, lennokas askel ja hengittäminen. Muistuta, että hengästyminen ja hikoilu kuuluu asiaan.
- **Yleiset virheet:** Oppilas ei käy kokonaan päätyviivan toisella puolella.

Ylävartalon kohotus

- Aseta esimerkiksi neljä mattoa vierekkäin niin, että niiden kummallekin puolelle jää 1 metri tilaa.
- Jokaisella matolla yksi oppilas tekee suoritusta ja kaksi oppilasta toimii avustajina.
- Toinen avustajista laskee onnistuneiden suoritusten määrän ja toinen tarkkailee tekniikkaa ja asennon säilymistä. Opettaja valvoo kaikkien suoritusta.
- **Toteutusvinkit:** Voit tehdä merkkiviivan niin, että se on aivan maton päässä, jolloin sormilla näpäytetään maton rajaan. Tällöin oppilaan on helppo tuntea, että hän koskee tarpeeksi pitkälle.
- **Tekniikkavinkit:** Jalanpohjat tukevasti alustassa, alaselkä pysyy lattiassa, lavat nousevat liikkeessä ja leukaa voi painaa kohti rintakehää, jolloin niskaan ei synny painetta. Tässäkin korosta tasaista suoritus-tempoa ja sitä, että oppilas muistaa hengittää suorituksen aikana.
- **Yleiset virheet:** Monesti oppilaat nostavat liikaa ylävartaloa. Muistuta oppilaita, että riittävä liikelajuus on se, kun sormenpäät ylittävät merkkiviivan. Korosta sitä, että oppilas pysyy paikallaan matolla. Monesti oppilaat liikkuvat eteenpäin, jolloin suoritustekniikka ei ole oikea.

Vauhditon 5-loikka

- Pitkä mittanauha: Teippaa mittanauha maton viereen.
- Lyhyt mittanauha: Merkkää ennen mittauksia maton viereen 2 tai 5 metrin välein merkit. Hyppyjen jälkeen mittaa lyhyen mittanauhan avulla tarkka pituus.
- **Toteutusvinkit:** Huolehdi, että matto ei liiku hyppyjen myötä.
- **Tekniikkavinkit:** Muistuta käsien käytöstä ja hyvästä loikkatekniikasta, jossa etummainen polvi nousee (ei juosta läpi – vaan loikitaan!). Alussa ja lopussa jousto polvista.
- **Yleiset virheet:** Oppilas nostaa toisen jalan ilmaan juuri ennen ensimmäistä ponnistusta tai laskeutuu yhdelle jalalle. Oppilaat juoksevat eivätkä loiki.

Etunojapunnerrus tytöille (polvet maassa) ja pojille (polvet ilmassa)

- Aseta esimerkiksi neljä mattoa vierekkäin niin, että niiden kummallekin puolelle jää 1 metri tilaa.
- Jokaisella matolla yksi oppilas tekee suoritusta ja kaksi oppilasta toimii avustajina.
- Toinen avustajista laskee onnistuneiden suoritusten määrän ja toinen tarkkailee tekniikkaa ja asennon säilymistä. Opettaja valvoo kaikkien suoritusta.
- **Tekniikkavinkit:** Oppilaan kädet tarpeeksi leveälle (ettei oppilas tee ojentajapunnerrusta), tiivis keskivartaloa (erityisesti alavatsa, ettei lantio tipahda), koko kämmen painaa lattiaa, mikä auttaa ylös työssä. Pehmeät kyynärpäät alhaalla ja ylhäällä. Selkä suorana, katse etuviistoon ja mahdollisimman tasainen suoritustempo.
- **Yleiset virheet:** Alhaalla rinta ei laskeudu tarpeeksi alas eivätkä kädet suoristu tarpeeksi ylhäällä.

Kehon liikkuvuus: kyykistys, alaselän ojennus ja olkapään liikkuvuus

- Aseta kaikki oppilaat riviin.
- Pyydä oppilaita tekemään vuorotellen eri liikkuvuusliikkeet. Voit kirjata oppilaiden nimilistaan 0=ei onnistu, 1=onnistuu. Myöhemmin kirjaa tulokset lomakkeeseen.
- **Toteutusvinkit:** Voit suorittaa tämän mittauksen helposti myös osana toiminnallista aamunavausta tai taukojumppaa. Löydät ohjeet siihen kohdasta "Move! –mittauksien sovelluksia".

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

- Yksi oppilas kerrallaan suorittaa mittauksen.
- Yksi oppilas toimii avustajan ja laskee ääneen suoritusten määrän (20 suoritusta).
- Opettaja laskee mielessä onnistuneiden suoritusten määrän ja kirjaa ne lomakkeeseen.
- **Tekniikkavinkit:** Kannusta oppilasta käyttämään tukijalkaa, keskivartaloa ja käden koko liikelaajuutta.
- **Yleiset virheet:** Oppilas ei hyödynnä keskivartaloa ja jalkoja suorituksessa, vaan seisoo staattisesti paikallaan ja tekee heiton täysin käsien voimalla. Korosta, että oppilas saa ottaa muutamalla askeleella vauhtia ja heitto tapahtuu tukijalalla. Heittoliikkeessä heittokäsi on pitkällä takana ja keskivartalon kierroksen avulla saadaan lisävoimaa heittoon. Lisäksi monesti oppilas unohtaa lähteä heti pallon perään, joten siitä on hyvä muistuttaa ennen mittauksen aloittamista.

VALMIIT MATERIAALIT

Opettajan käsikirja

[Opettajan käsikirja](#): Mittauksiin valmistautuminen, opettajan ohjeet oppilaan terveydentilan huomioonottamisesta ennen mittauksien aloittamista, Move!-mittaukset sovelletusti ja mittausosiot.

[Opettajan ohjeet](#): Olosuhteet, tarvittavat välineet, mittauksiin valmistautuminen, alkuverryttely, mittauksien suorittaminen, kuvalliset ohjeet ja tuloksien tulkinta.

Mallivideot ja kuvat

Mittausosio	20 m viivajuoksu	5-loikka	Ylävartalon kohotus	Etunoja-punnerrus	HK-yhdistelmä	Liikkuvuus
Mittattava ominaisuus	Kestävyys Liikkumistaidot	Alaraajojen voima Nopeus Dynaamiset tasapainotaidot	Keskivartalon voima	Yläraajojen voima	Käsittelytaidot Ylävartalon voima Havaintomotoriset taidot	Nivelten liikelaajuudet
Ohjeet	20 m viiva-juoksu	5-loikka	Ylävartalon kohotus	Tytöt Pojat	HK-yhdistelmä	Kyykistys Alaselkä Olkapää
Muuta	Merkkiääni (mp3) Aika/viiva (Excel)		Merkkiääni (mp3)			

Tuloslomakkeet

5. luokan oppilaan henkilökohtainen [tulokortti](#).

8. luokan oppilaan henkilökohtainen [tulokortti](#).

Sovelletusti toteutettujen mittausten henkilökohtainen [tulokortti](#).

Ryhmäkohtainen [tuloslomake](#) opettajalle.

Palautteenanto

[Täältä](#) löydät tietoa palautteen antamisesta [oppilaalle](#), [huoltajalle](#) sekä [opettajalle ja terveydenhuollolle](#).

Palautteen tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Palautteen avulla pyritään lisäämään oppilaan ymmärrystä liikunnan terveellisyydestä.

Mittaukset auttavat myös oppilasta tarkkailemaan omaa toimintakykyään ja miettimään sen kehittämistä. Palautetta annetaan kaikista mittauksen osa-alueista: vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus, liikkuvuus, heitto-kiinniottoyhdistelmä ja 20 metrin viivajuoksu.

MOVE! -MITTAUKSEN SOVELLUKSIA

Mittausten suorittamisessa saa olla luova ja mittaustilanteita voi soveltaa. Mittauksia ei tarvitse suorittaa liikuntatuntien aikana. Koulupäivän muita hetkiä voi hyödyntää joihinkin mittausosioihin, jolloin liikuntatunneille jää enemmän aikaa muihin osioihin. Mittausolosuhteiden tulee kuitenkin olla turvalliset ja tasapuoliset kaikkien oppilaiden kesken.

Taukojumppa

Liikkuvuusosio on helppo suorittaa osana taukojumppaa. Pyydä kaikki oppilaat seisomaan riviin. Voit suorittaa kyykistymisen sekä oikean ja vasemman olkapään liikkuvuustestin näin. Seuraavaksi tai vaikka osana seuraavan päivän taukojumppaa pyydä oppilaat istumaan luokan tai käyvän seinää vasten. Näin voit suorittaa alaselän ojennuksen. Saat kaksi asiaa yhdelle iskulle: taukojumpan ja liikkuvuusosion suoritettua!

Välituntiaktiiviteetti

Heitto-kiinniottoyhdistelmä sopii hyvin välituntiaktiiviteetiksi pitkälle välitunnille. Voitte järjestää koulussa teemaviikon esimerkiksi "koulun tarkin tähtääjä -skaban", jossa mittausosio suoritetaan koulun pihalla. Tämä edellyttää pientä valmistelua ja sen, että heittoviiva ja -neliö ovat ulkona. Tee tästä osiosta hauska ja mainosta tätä aamunavauksessa: "Hei kaikki 5.-luokkalaiset. Tällä viikolla pitkällä välitunneilla teillä on mahdollisuus ansaita koulumme tarkimman tähtääjän titteli. Tule katsomaan, kuinka monta osumaa saat!". Jokaisen oppilaan ei tarvitse osallistua ulkona suoritettuun mittaukseen, mutta tämä vähentää liikuntatunnin kuormitusta.

Liikuntatuntien hyödyntäminen

Hyödynnä myös tavallisia liikuntatunteja mittauksiin. Suorittakaa **vauhditon 5-loikka** silloin, kun teillä on yleisurheilua ja harjoittele te esimerkiksi pituushyppyä. Tällöin osio on enemmin osa harjoiteltavaa liikuntamuotoa eikä niinkään jännittävä mittausosio. Lisäksi tunnin aikana harjoitellaan juuri niitä ominaisuuksia, joita 5-loikka mittaa, joten myös tekniikka ja itseluottamus omaan tekemiseen ovat varmasti paremmat.

Mittauksista hauskaa!

Oppilaiden kannalta on tärkeää, että mittaustilanne olisi mahdollisimman myönteinen kokemus. Opettajilla on erinomainen mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden kokemuksiin. Mittauksiin voi esimerkiksi välituntiaktiiviteettien yhteydessä tehdä pienen haasteen ja esimerkiksi koulun tarkin heittäjä saa seuraavalla viikolla päättää koulun yhteisen välituntileikin. Osallistu opettajana mukaan! "Tule päihittämään ope heitto-kiinniottoyhdistelmässä" tai "punnerratko enemmän kuin ope?".

MOVE! -MITTAUKSIEN JÄLKEEN

Palaute koululle

Mittauksien jälkeen kannattaa käydä koulukohtaiset tulokset läpi yhdessä koko koulun henkilökunnan kanssa. Muutama kuukausi mittauksien jälkeen julkaistaan myös valtakunnalliset tulokset ja näihin on hyvä suhteuttaa oman koulun ja kaupungin tuloksia. Miettikää yhdessä, mitkä osa-alueet sujuivat oppilaita hyvin ja missä osa-alueissa ilmeni eniten haasteita. Miten voitte koulu yhteisönä lähteä kehittämään vaikeuksia aiheuttaneita osa-alueita? Alla on esimerkkejä, joiden avulla voit liikuntatunneilla, tavallisilla oppitunneilla ja välitunneilla kehittää Move! –mittauksien eri osa-alueissa mitattavia taitoja.

Motoriset taidot, ylävartalon voima, silmä-käsikoordinaatio (heitto-kiinniottoyhdistelmä)

Liikuntatunnit. Lähes kaikki liikuntamuodot kehittävät motorisia taitoja. Ylävartalon voimaa kehittävät muun muassa voimistelu, koripallo, lentopallo, uinti, hiihto ja tennis. Silmä-käsikoordinaatiota puolestaan kehittävät sellaiset lajit, jossa pelivälinettä käsitellään joko omin käsin tai mailan avulla. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi lentopallo, salibandy, pesäpallo ja koripallo. Lisäksi voit kehittää taitoja valitsemalla sellaisia alkulemmittelyä, jotka sisältävät erilaisia syöttöjä, heittoja, tähtäystä ja pallon väistelyä.

Oppitunnit. Myös tavallisilla oppitunneilla voidaan kehittää oppilaiden motorisia taitoja ja silmä-käsikoordinaatiota. Yksi helposti toteutettava esimerkki on vastaaminen heittelemällä pehmeää palloa luokassa. Opettajalla on tennispallo, jonka hän heittää aina vastausvuorossa olevalle oppilaalle. Oppilas ottaa kopin, vastaa kysymykseen ja heittää pallon opettajalle. Tämä harjoitus on hyvin samantapainen kuin heitto-kiinniottoyhdistelmä. Lisäksi voit mahdollistaa erilaisten pallojen ja välineiden käytön tunnilla. Oppilaat voivat kopitella tai pomputella palloa samalla kuin luetteleva kertotaulua. Lisää esimerkkejä löydät Lohjan Liikkuva koulu –op-
paasta.

Välitunnit. Opettajat tai välituntiliikuttajina toimivat oppilaat voivat toiminnallaan innostaa muita liikkumaan välituntisin. Erilaiset heittoa ja koppeja sisältävät pelit ja leikit kehittävät taitoja. Koulun seinälle voi maalata heitoneliön tai pisteytettyjä ympyröitä. Piirrä maahan liidulla heittoviiva. Mahdollista tennispallojen käyttö välitunnilla.

Muuta. Hyödynnä koulun pihaa. Erilaiset kannot, kivet, kaatuneet puut ja epätasaiset maastot kehittävät motorisia taitoja ja koordinaatiota erityisen hyvin. Olisiko koulun pihalle mahdollista rakentaa esimerkiksi seikkailu- tai tasapainorata?

Kestävyyskunto (viivajuoksu)

Liikuntatunnit. Kaikki sykettä nostattavat liikuntamuodot kehittävät kestävyyskuntoa. Move! –mittauksen 20 metrin viivajuoksu-tyyppiselle kestävyyskunnolle on oleellista sellainen harjoittelu, jossa syke nousee vähitellen ja useamman minuutin ajan korkeammaksi. Liikuntatunneilla ryhmäkoot ovat monesti isot, jolloin jonotus- ja odotusajat kasvavat. Pystyisitkö suunnittelemaan tunnin sisällön niin, että liikkuminen olisi mahdollisimman yhtäjaksoista eikä turhaa odottelua syntyisi? Onko ympäri liikuntasalia mahdollista pitää erilaisia toimipisteitä, joissa yhdessä harjoitellaan esimerkiksi koripallon vapaaheittoa, toisessa kuljettamista, kolmannessa syöttelyä ja neljännessä harhautuksia. Toinen haaste syntyy usein pelitilanteissa. Urheilullisesti lahjakkaat ja liikunnasta eniten innostuneimmat oppilaat hallitseva peliä ja vähemmän innostuneet jäävät sivusta seuraajiksi. Onko tunnilla mahdollista laittaa pystyyn useampi pienpeli, joista jokaiselle oppilaalle löytyy oman tasoinen peliporukka.

Oppitunnit. Oppitunneilla kestävyyskuntoa on vaikea harjoittaa. Siitä huolimatta lyhyet taukojummat tai mikä tahansa liike tunnin aikana tuovat terveyshyötyjä. Valmiita ideoita löydät Lohjan Liikkuva koulu –oppaasta.

Välitunnit. Opettajien tai välituntiliikuttajien organisoimat yhteiset välituntiaktiviteetit ovat helppo tapa saada 15-30 minuuttia lisää liikettä päivään. Uskalla hengästyä ja hikoilla joka päivä! Lohjan Liikkuva koulu –oppaasta saat lisäideoita erilaisten haasteiden, turnauksien, pelien ja leikkien organisoimiseen.

Muuta. Kestävyyskunnan osalta tilannetta on mahdoton korjata ainoastaan liikuntatuntien avulla. Koulujen toimintakulttuuria tulisi edelleen kehittää aktiivisemmiksi ja liikunnan asemaa tulisi vahvistaa koulupäivien sisällä. Myös kerhotoiminnan kehittämällä voidaan pyrkiä lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Kannustamalla oppilaita kulkemaan koulumatkat omin lihasvoimin, liikkumaan välituntisin sekä luomaan kouluilmapiiri liikuntamyönteiseksi, edistät oppilaiden kestävyyskunnan kehittymistä.

Lihaskunto (etunojapunnerrus, ylävartalon kohotus ja 5-loikka)

Liikuntatunnit. Lähes kaikki liikuntamuodot kehittävät lihaskuntoa. Jos halut kehittää erityisesti ylävartalon voimaa ja syvien vatsalihaksien kestävyyttä, ota liikuntatuntien loppuun leikkimielinen 1 minuutin punnerrus- tai lankutushaaste.

Oppitunnit. Lähes kaikki liike oppitunnin aikana kehittää lihaksia. Vaihtelevat vastaustavat, oman liikkeen avulla vastaaminen, luokkahuoneen tilojen hyödyntäminen ja liikkeen käyttäminen osana oppimista aktivoivat oppilasta käyttämään omia lihaksiaan. Sisällytä muutaman minuutin päivittäiseen taukojumppaan hyppyjä, kyykkyjä, lankutusta ja vaikka punnerrusta omaa pöytää vasten. Nämä kaikki lisäävät lihasaktiivisuutta. Helppo ja huomaamaton tapa lisätä lihaksien käyttöä on mahdollistaa istumisasennon muuttaminen. Se, että oppilas seisoo tai istuu jumppapallon päällä osan tunnista, aktivoi huomattavasti enemmän jalkojen ja keskivartalon lihaksia kuin se, että oppilas istuisi koko oppitunnin ajan.

Välitunnit. Kaikki välituntienaikainen vauhdikas liikunta kehittää lihasvoimaa. Pyri mahdollistamaan monipuolinen kuormitus: heittele, hypi, pompi, loiki, roiku ja tasapainoile.

Muuta. Voimakkaat yläraajat ja hartiasoutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa liikuntamuodoissa ja tehtävissä. Keskivartalon voimaa tarvitaan hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämisessä. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä huoltoa ja harjoitusta, koska niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja asentojen hallinnassa.

Liikkuvuus

Liikuntatunnit. Ota tavaksi, että alkulämmittelyn jälkeen teette ryhmässä muutamia 10-15 sekunnin mittaisia avaavia venytyksiä. Myös liikuntatunnin lopussa on hyvä venyttellä lyhyesti. Voitte tehdä tunnin lopussa venyttelypiirin niin, että jokainen vuorollaan keksii yhden liikkeen. Lohjan Liikkuva koulu –oppaan linkkiliistasta löydät suoran linkin internetistä löytyviin venyttelyliikkeisiin.

Oppitunnit. Liikkuvuutta voi kehittää osana taukojumppaa. Erilaiset venytykset, joko yksin tai parin kanssa tehtynä, kehittävät liikkuvuutta. Ottakaa ainakin kerran viikkoon yksi venyttelyteemainen taukojumppa. Lohjan Liikkuva koulu –oppaasta löydät valmiin venyttely- ja liikkuvuusteemaisen taukojumpan.

Välitunnit. Heittoja, loikkia, venytyksiä ja isoja liikelaajuuksia sisältävä liikunta kehittää liikkuvuutta.

Muuta. Hyvä liikelaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat, taloudelliset ja terveelliset liikeradat ilman kovaa lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voi ennaltaehkäistä ikäviä kiputiloja. Niitä voi tulla, jos joku nivel ei liiku normaalisti.

Palaute huoltajille

Palautteet Move! –mittauksien eri osa-alueille löytyvät suoraan [tämän linkin](#) kautta. Mittauksissa käytetään kolmea naamaa kuvaamaan lapsen fyysistä toimintakykyä kyseisessä osa-alueessa. Move! –sivuilta löytyy lisäksi kattava kokonaisuus huoltajille suunnatuista ohjeista siitä, kuinka kehittää lasten toimintakyvyn eri osa-alueita. Seuraavat lainaukset löytyvät Opetushallituksen Move! –sivuilta. Lisätietoa [täältä](#).



Lapsenne fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!



Lapsenne fyysinen toimintakyky on tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Pienellä lisäharjoituksella lapsenne jakaminen ja hyvinvointi edistyy!



Lapsenne fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla vaikka normaalien päivittäisten tehtävien ohella. Yhdessä liikkuminen on mukavaa!

Motoriikka

Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä ja jaloilla. Heittäminen ja kiinniottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa muuan muassa näköaistilla on keskeinen merkitys. Esimerkiksi pallon kiinniottaminen vaatii, että pallo paikannetaan ensin ympäristöstä. Riittävien käsittelytaitojen avulla myös vaativaa välineenkäsittelyä edellyttävät liikuntamuodot ja tehtävät onnistuvat helpommin. Erilaisia käsittelytaitoja lapsi tarvitsee päivittäin arkipäivän askareissa niin koulussa kuin vapaa-aikana. Käsittely- ja havaintomotorisia taitoja voi parantaa erilaisten pallopelien, käsitöiden, piirtämisen, maalaamisen tai kirjoittamisen avulla joko yksin tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi tennis, sulkapallo, pöytätennis, golf, pesäpallo, salibandy tai sähly ovat monipuolisia käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Tavoitteena on, että koululainen haastaisi välineenkäsittelytaitonsa joka päivä erilaisin tehtävin.

Kestävyyskunto

Kestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä. Kestävyysominaisuudet kuvastavat pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kuljettaa elimistöön uutta happea ja se lisää vireyttä ja edistää oppimista. Kestävyysliikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoon. Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle. Hyvä kestävyys ja liikkumistaidot auttavat tutkitusti esimerkiksi

juoksemaan tai hiihtämään kovaa vauhtia, mutta myös keskittymään koulussa. Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat ne liikuntamuodot, joissa käytetään useita suuria lihasryhmiä, kuten esimerkiksi hiihto, uinti, juoksu tai pyöräily. Myös monet pallopelit parantavat kestävyyttä, jos pelaaminen on yhtäjaksoista ilman taukoja. Kestävyyden ja liikkumistaitojen kehittämiseksi tavoitteena on, että alakouluikäinen liikkuisi päivittäin vähintään 1,5 tuntia ja yläkouluikäinen vähintään tunnin.

Lihaskunto

Keskivartalon voimaa tarvitaan hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Hyvä ryhti ja tasapaino auttavat esimerkiksi jaksamaan koulupäivän pitkät istumisjaksot. Selkäranka on tukipilari, jota vatsa- ja selkälihakset tukevat. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä huoltoa ja harjoitusta, koska niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja asentojen hallinnassa. Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten ja hartiaseudun voimaa ja kestävyyttä, joita tarvitaan muun muassa koulutarvikkeiden ja harrastusvälineiden nostamisessa ja kuljettamisessa. Voimakkaat yläraajat ja hartiaseutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa liikuntamuodoissa ja tehtävissä. Keskivartalon voimaa voi kehittää esimerkiksi tanssissa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kiipeilyssä, hiihdossa tai kotona voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat myös keskivartalon hallintaa. Välillä on hyvä myös ojentaa selkärankaa roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä kohti taivasta. Yläraajojen voimaa voi kehittää esimerkiksi kiipeilemällä, punnertamalla, käsiriipunnalla tai perinteisellä leuanvedolla. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyyttä. Tavoitteena on, että koululainen harrastaisi vähintään kolme kertaa viikossa lihasvoimaa kehittävää liikuntaa.

Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelajuutta. Liikkuvuus koostuu nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat, täytyy nivelten liikkua tietyn minimimäärän. Hyvä liikelajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat liikeradat ilman kovaa lihas-työtä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voi ennalta ehkäistä ikäviä kiputiloja, joita voi tulla, jos joku nivel ei liiku normaalisti. Venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Lämpimän kehon lihakset venyvät paremmin ja riski ikäville revähdyksille pienenee. Venyttelyllä ennen liikuntasuoritusta elimistö valmistetaan rasitukseen ja tällöin venytykset ovat kestoaltaan muutaman sekunnin mittaisia. Rasituksen jälkeisellä venyttelyllä lihakset palautuvat lepopituuteen ja se edistää palautumista. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat hyviä liikkuvuusharjoitteita. Tavoitteena on, että koululainen tekisi useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin.

Lähde: Move! –mittauksien viralliset nettisivut <https://www.edu.fi/move>.

MITTAUSOSIO	HARJOITTELU VIDEO	HARJOITTELU PDF	HARJOITTAVAT LAJIT	KIRJALLISET OHJEET	VIDEO-OHJEET	TAULUKOT	ÄÄNIMERKIT
20 m viivajuoksu	Kestävyyskunto (video) Juoksutekniikka	Lihaskunto (pdf)	Pyöräily, hölkkä, juoksu, pallopelit, skeittaus, uinti, hiihto, vesisota	Paina tästä	Paina tästä Paina tästä	Aika/matka- taulukko	Paina tästä (mp3)
Vauhditon 5-loikka	Lihaskunto (video) Kuntosalilla (video)	Lihaskunto (pdf)	Korkeushyppy, pituushyppy, aitajuoksu, loikat luonnossa, pallopelit	Paina tästä	Paina tästä Paina tästä		
Etunojapunnerrus	Lihaskunto (video) Kuntosalilla (video)	Lihaskunto (pdf)	Uinti, soutu, polttopuiden hakkuu, pallolajit, kiipeily, parkour, uinti	Paina tästä	Paina tästä (tytöt) Paina tästä (pojat) Paina tästä (pojat)		
Ylävartalon kohotus	Lihaskunto (video) Kuntosalilla (video)	Lihaskunto (pdf)	Kiipeily, rullaluistelu, uinti, melonta, soutu, nyrkkeily, pallolajit, luistelu, lumilautailu	Paina tästä	Paina tästä Paina tästä		Paina tästä (mp3)
Kehon liikkuvuus	Ylävartalon liikkuvuus (video) Alavartalon liikkuvuus (video)	Lihaskunto (pdf)	Jooga Voimistelu Tanssi Keppijumppa Kamppailulajit Venyttely	Paina tästä (kyykisty) Paina tästä (alaselän ojennus) Paina tästä (olkapään liikkuvuus) Paina tästä (kaikki)	Paina tästä		
Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	Lihaskunto (video) Kuntosalilla (video)	Lihaskunto (pdf)	Pesäpallo, lippupallo, sulkapallo, koripallo, käsipallo, frisbee		Paina tästä		

MOVE! -TEEMAPÄIVÄ

Mitä?

Move! –teemapäivä on alkusyksystä järjestettävä teemapäivä, jonka aikana 5. ja 8. –luokkalaiset suorittavat Move! –mittaukset. Samanaikaisesti koulun muille oppilaille järjestetään muuta liikunnallista ohjelmaa. Teemapäivän tarkoituksena on osallistaa koko koulu mittauksiin ja välttää niiden kasautumista yhden opettajan vastuulle, helpottaa mittauksien toteuttamista ja tehdä mittauksista koko koulun kiva yhteinen tapahtuma. Näin mittaukset saadaan suoritettu tehokkaasti ja laadukkaasti yhden päivän aikana ja koulu saa iloisen tapahtuman.

Miten?

Isot koulut (yli 10 opettajaa) Move! –mittauksia valvomaan tarvitset vähintään kuusi opettajaa, sillä mittausosioita on kuusi. Loistava tilanne olisi, jos jokaisella mittauspisteellä olisi kaksi opettajaa, jolloin suorituksia on helpompi seurata ja useampi oppilas voi suorittaa samanaikaisesti. Loput koulun opettajista osallistuvat koulun pihalla järjestettävään liikuntapäivään. Liikuntapäivä voi olla esimerkiksi opettajat vs. oppilaat –peli, erilaisia liikuntapisteitä ja tehtäviä, pelejä ja leikkejä tai mitä vaan.

Pienet koulut (3-5 opettajaa). Pienissä kouluissa mittaukset on mahdollista suorittaa kahden opettajan voimin. Voitte tehdä niin, että ensin yksi opettaja valvoo etunojapunnerus- ja istumaan nousu –pisteet ja toinen suorittaa 5-loikan ja liikkuvuuden. Tämän jälkeen oppilaat suorittavat heitto-kiinniottoyhdistelmän kahdessa heittopisteessä ja lopuksi suoritetaan yhteisvoimin 20 m viivajuoksu. Samanaikaisesti muutama opettaja ohjaa liikuntaa koulun pihalla. Voit osallistaa reippaita 6.-luokkalaisia tai välkkäreitä mukaan apuohjaajiksi.

Mittauksiin osallistujat

Ohjeet mittauksien suorittamisesta, tekniikkavinkeistä ja valmiit materiaalit löydät tästä oppaasta. Mittauksiin osallistuville on tärkeää kertoa mittauksista hyvissä ajoin, mittauksiin harjoittelu on erittäin suositeltavaa ja mittauksien jälkeen rakentavassa hengessä annettu palaute sekä oppilaalle että huoltajille antaa tärkeää tietoa oppilaan sen hetkisestä toimintakyvystä.

Koulun muut oppilaat

Tästä löydät valmiin ehdotuksen liikuntapäivän sisällöstä. Liikuntapäivä kulkee nimellä Move! –päivä. Move! –mittauksien tapaan voit organisoida koulun pihalle kuusi liikuntapistettä mittauksen teemojen mukaisesti. Pisteiden ei tarvitse olla samat kuin mittauksissa, mutta ne kehittävät samoja ominaisuuksia. Jos päivän aikana jää ylimääräistä aikaa, voit antaa myös muidenkin oppilaiden kokeilla Move! –mittauksia tutustumismielessä.

1. piste = kiinniotto-heittoyhdistelmä

Käsi-silmäkoordinaatiota harjoitetaan tennispalloheitolla. Askartele heittoneliö tasaiseen seinään ja merkitse heittoviiva maahan. Oppilaalla on viisi heittoyritystä ja tehtävänä on osua mahdollisimman monta kertaa neliöön. Voit tehdä pisteestä kisahenkisen. Jaa oppilaat 4-5 hengen ryhmiin. Oppilaat kisaavat siitä, mikä ryhmä saa 10 osumaa ensimmäisenä. Jonon ensimmäinen heittää kerran ja antaa pallon jonossa seuraavana olevalle. Voitte myös kopitella tennispalloilla niin, että ensin pari heittelee lähekkäin palloa 10 kertaa toisilleen oikealla kädellä ja sitten vasemmalla. Tämän jälkeen lisätään välimatkaa. Tehkää sama kahdella pallolla samaan aikaan.

2. piste = etunojapunnerrus

Ylävartalon voimaa voitte leikkimielisesti harjoitella esimerkiksi järjestämällä roikkumiskisan (=kuka jaksaa roikkua puun oksassa tai leuanvetotangossa pisimpään) tai järjestämällä kottikärryviestin (=toinen oppilas pitää toisen oppilaan nilkoista kiinni ja toinen oppilas kävelee käsien avulla) tai pelaamalla esimerkiksi painavalla pallolla koripalloa.

3. piste = ylävartalon kohotus

Keskivartalon voimaa kehittää leikkimielinen lankutuskisa. Aloita tämä piste esimerkiksi 30 sekunnin lankutuskisalla ja sen jälkeen pelatkaa rapupolttista. Rapupolttiksen säännöt ovat samat kuin normaalissa polttopallossa, mutta oppilaat ovat rapuasennossa ja potkivat palloa jaloillaan. Keskivartalon joutuu kannattelemaan muuta kroppaa ja potkut kehittävät lisäksi dynaamista tasapainoa ja alaraajojen voimaa.

4. piste = 5-loikka

Alaraajojen voimaa ja dynaamista tasapainoa kehittää seikkailurata. Organisoikaa koulun pihalle kivistä, kannoista tai koulun liikuntavälineitä rata, joka sisältää hyppyjä, loikkia, kurotuksia ja ponnistuksia.

5. piste = liikkuvuus

Yksi piste voi olla venyttelypiste. Oppilaat istuvat piirissä ja jokainen keksii vuorollaan venytyksen. Voitte myös leikkiä solmua. Solmuleikissä oppilaat ottavat toisiaan käsistä kiinni ja muodostavat tiukan solmun ilman, että kädet aukeavat. Yhden oppilaan tehtävänä on ratkoa solmu. Kyykistyminen, kurotus, ojennukset jne. kehittävät nivelten liikelaajuutta.

6. piste = 20 m viivajuoksu

Kaikki liike, jossa syke nousee, kehittää 20 m viivajuoksun mittaavia ominaisuuksia. Voitte järjestää erilaisia viestejä, pallopelejä, hippaleikkejä tai mitä vain, jossa oppilaat pääsevät liikkumaan. Tärkeää on, että kaikki liikkuvat mahdollisimman yhtäjaksoisesti ainakin 10 minuutin ajan.