



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSVIHKO (5.IK)

Nimi: _____

Luokka: _____

Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa 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 luvalla mittaustiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

* Mitä on fyysinen toimintakyky?

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysisistä ponnisteluista edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se ilmenee kykyinä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista.

* Fyysisen toimintakyvyn merkitys koululaisen arjessa

Fyysisen toimintakyvyn avulla oppilas jaksaa kulkea koulu- ja harrastusmatkat sekä kuljettaa koulu- ja harrastusvälineitä omin voimin. Hän jaksaa keskittyä, kirjoittaa, piirtää ja tehdä käsitöitä niin koulussa kuin vapaa-aikanaankin. Hyvän fyysisen toimintakyvyn ansiosta oppilas jaksaa myös tavata kavereita ja harrastaa muuta mukavaa myös vapaa-aikana.

* Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet

Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii tietyn määrän säännöllistä harjoittelua.

Move!-mittaustulokset

Move-järjestelmän palauteosiossa käytetään tulosten havainnollistamisessa apuna kasvokuvia, jotka kertovat, kuinka oppilas on suoriutunut fyysistä toimintakykyä mittaavista osioista. Kasvokuvien mukaisesti oppilaan fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kolmeen eri tasoon:



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 jaksaminen 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!

Lisää tietoa Move-mittauksista, palautemateriaaleja oppilailla ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivuilta www.oph.fi/move

 -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

1. VIIVAJUOKSU 20m

* Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja

* Tulos on juostu aika (min:s)

Tulos:	Pisteet:
--------	----------



5. luokka

tytöt > 4:41
pojat > 6:00

=3 pistettä

Hyvin pyyhkii. Kestävyytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla. Selviydyt erinomaisesti tavallisista kestävyyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän touhuista.



tytöt 3:16–4:40
pojat 3:59–5:59

= 2 pistettä

Ei pöllömmän. Kestävyytesi ja liikkumiskykyysi ovat sen sorttisella tasolla, että selviydyt varmasti tavallisista arkipäivän puuhasteluista.



tytöt < 3:15
pojat < 3:58

=1 piste

Loppuuko herkästi virta? Tuloksen perusteella sinulla olisi vähän hommia kestävyytesi ja liikkumistaitojesi suhteen ja niitä olisi nyt hyödyllistä kehittää.

2. VAUHDITON 5-LOIKKA

* Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja.

Tulos:	Pisteet:
--------	----------



5. luokka

tytöt > 8,1 m
pojat > 8,4 m

= 3 pistettä

Loistavaa! Tuloksestasi suorastaan pomppaa silmille, että olet oikea ihmiskenguru! Välituntipelit ja erilaiset hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat sinulta rehvakkaasti. Mitä enemmän teet erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiisi kertyy erilaisia vaihtoehtoja, ja muutut entistäkin kengurupallomaisemmaksi pomppuihmeeksi.



tytöt 7,3–8,0 m
pojat 7,6–8,3 m

= 2 pistettä

Suunta on hyvä, koska se on ylöspäin kuten kunnan pompussa kuuluukin olla! Hyppäämiseen tarvittavat taitosi ja kimmoisuutesi ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla, mutta monipuolisia hyppyjä treenaamalla pääset vielä korkeammalle tai pidemmälle ja erilaiset pelit onnistuvat vieläkin näpsäkämmin.



tytöt < 7,2 m
pojat < 7,5 m

= 1 piste

Jassoo. Hyppäämistä vaativat tehtävät taitavat tuntua pikkuriikkisen vaikeilta, mutta hätä ei ole tämänkään näköinen. Hyppäämistaitosi tarvitsevat vain pientä petrausta. Parantamalla hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi päivittäisissä arkiaskareissa luustosi ja lihaksesi vahvistuvat sekä tasapainosi kehittyvät.

3. YLÄVARTALON KOHOTUS

* Mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä

Tulos:	Pisteet:
--------	----------



5. luokka

tytöt > 43 krt
pojat > 43 krt

= 3 pistettä

Keskivartalossasi löytyy pattia. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita.



tytöt 26–42 krt
pojat 26–42 krt

= 2 pistettä

Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihaksesi tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälihasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessasi, seisoessasi kuin liikkeessasikin.



tytöt < 25 krt
pojat < 25 krt

= 1 piste

Aijai. Tuntuuko, ettet jaksista istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhjäyttäen tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä?

4. ETUNOJAPUNNERRUS

* Mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä.

Tulos:	Pisteet:
--------	----------



5. luokka

tytöt > 26 krt
pojat > 18 krt

= 3 pistettä

Mainiota! Olet umpirautaa. Myllytät yläraajojesi ja hartiasetusasi voimaa vaativat tehtävät helposti.



tytöt 16–25 krt
pojat 6–17 krt

= 2 pistettä

Nyt ollaan oikeilla jäljillä. Jaksat varmasti tehdä päivittäiset käsivoimia vaativat toimet sujuvasti.



tytöt < 15 krt
pojat < 5 krt

= 1 piste

Meni vielä vähän makailuksi. Käsivoimasi vaativat harjoitusta, jotta jaksat räpeltää päivittäisiä toimiasi.

5. HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

* Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa.

Tulos:	Pisteet:
--------	----------



5. luokka

tytöt > 14 krt
pojat > 16 krt

Selvää sieppariainesta! Välineenkäsittelytaitosi ovat hyvät. Heittosi onnistuvat sinulta erinomaisen letkeästi ja kiinniottajana olet kuin elävä imukuppi.

= 3 pistettä



tytöt 9–13 krt
pojat 11–15 krt

Melko hyvä viskaus. Heitto- ja kiinniottotaitojesi avulla myös kirjoittaminen, piirtäminen ja erilaiset käsityöt sekä pallopelit ja -leikit taittavat leikiten.

= 2 pistettä



tytöt < 8 krt
pojat < 10 krt

Heitto- ja kiinniottotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsityöissä sekä välituntikisailuissa ja -peleissä.

= 1 piste

6. KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

* Mittaa kehon anatomista liikkuvuutta.

* Kun kehon liikelaajuus on normaali, tulos on ”kyllä”.

* Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

Kyykistys	Kyllä (1p)	Ei
Alaselän ojennus täysistunnussa	Kyllä (1p)	Ei
Oikean olkapään liikkuvuus	Kyllä (1p)	Ei
Vasemman olkapään liikkuvuus	Kyllä (1p)	Ei

Pisteet:



4 pistettä

Joustavaa! Käärmemäisen liukas liikkuvuutesi on päivittäisten touhotusten kannalta hyvällä mallilla. Monipuolinen liikkuvuus antaa kelpo eväät luikerrella vaikeampienkin liikuntamuotojen pariin.



1–3 pistettä

Nivelet pyörimään. Liikkuvuutesi ansiosta päivittäiset toimesi varmasti sujuvat verrattain mallikkaasti. Kehittääksesi liikkuvuuttasi yritä lisätä silloin tällöin päiväsi pieniä liikkuvuusharjoitteita.



0 pistettä

Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta.

Nimi: _____

Luokka: _____

MOVE!-TULOKSET

* Kirjaa taulukkoon tehtävistä saamasi pistemäärät.

* Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä.

Tehtävä	Pistemäärä
1. Viivajuoksu 20m	
2. Vauhditon 5-loikka	
3. Ylävartalon kohotus	
4. Etunojapunnerrus	
5. Heitto-kiinniottoyhdistelmä	
6. Kehon liikkuvuus	
Pisteet yhteensä	/19p

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

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon.

Kyllä

En

päiväys

huoltajan allekirjoitus

