

Move!-tietoa oppilaalle

Materiaalit ovat osaksi OKM:n rahoittaman Move!-hankkeen tuottamia. Materiaalissa on myös valtakunnallisilta verkkosivuilta kerättyjä Move!-een liittyviä materiaaleja. Move!-hankekaupungit: Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Oulu, Tampere, Turku ja Vantaa

Kati Grekula
Oulun kaupunki/ Siku/ Koululiikunta
4.8.2022

OUKA.FI



8.8.2022

OPPILAAN MATERIAALIT

Oppilaan on tärkeä ymmärtää, miksi mittauksia tehdään ja miten Move!-tuloksia hyödynnetään. Alla olevista linkeistä löytyy hyviä vinkkejä, miten fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueita voi kehittää ennen ja jälkeen Move!-mittausten.

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä laajoissa terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. Move!-mittaustuloksia ei käytetä arvioinnin perusteena.

Move! esittely ja Move!-videot:

- [Move! esittely oppilaille](#) (Oulu)
- [Move!-video oppilaille](#) (Vantaa)
- [Move!-vanhempainvideo](#) (Move!-hankekaupungit)
- [Molybros move-videot mittausosioista](#) (Vantaan #paraskoulu- kehittämishanke)

Tutustu mittausosioihin

- Videot Move!-mittausosioista (OPH)
 - [20m viivajuoksu](#)
 - [vauhditon 5-loikka](#)
 - [heitto-kiinniottoyhdistelmä](#)
 - [ylävartalon kohotus](#)
 - [etunojapunnerrus](#)
 - [kehon liikkuvuus](#)

Koosteet Move mittauksista ja henkilökohtaisen tulokortin malli

- [Move!- mittausosioiden ohjeet, kuvat ja tulkinnat](#) (Oulu)
- [8.lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#) (OPH)
- [5. lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#) (OPH)

Jotta tulosten tulkinta olisi mahdollisimman helppo, löytyy Move!-sivustolta ohjeet tulosten tulkintaan ja siihen miten tuloksia voisi jatkossa parantaa.

- [Move!-palaute oppilaalle](#)

8.8.2022

Linkkejä ideoihin, miten Move!-mittausoissa tarvittavia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita voidaan harjoitella.

- [Move!-treenit](#) (Terve koululainen)
- [Liito: Move!-harjoitukset](#) (Terve koululainen)
- [Liikkuvuusharjoitteita koululaisille](#) (Tampere)
- [Vauhditon 5-loikka -harjoitteet](#) (Tampere)
- [Vatsalisharjoitteet](#) (Tampere)
- [Ylävartalon kohotus- harjoitteet](#) (Tampere)
- [Heitto ja kiinniotto -harjoitteita](#) (Tampere)
- [Heitto ja kiinniotto -pelejä](#) (Tampere)
- [Move!-mittausosiot ja harjoitteita](#) (Sporttipankki.com)

Liikkumissuositukset

- [Liikkumissuositukset](#) (UKK-instituutti)
- [Kuvaus, kun liikkumissuositukset täyttyvät tai eivät täyty](#)