

Move! -materiaali huoltajille

OKM:n rahoittaman Move!-hankkeen tuottama materiaali:
Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Oulu, Tampere, Turku ja Vantaa

Kati Grekula
Oulun kaupunki/ Siku/ Koululiikunta 8.8.2022

OUKA.FI



8.8.2022

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.

Tietoa Move!sta

- [Move!-huoltajaviesti](#) (Move! hankekaupungit)
- [Move!-vanhempainvideo](#) (Move!-hankekaupungit)
- [Move!-video oppilaille](#) (Vantaa)
- Videot Move!-mittausosioista (OPH)
 - [20m viivajuoksu](#)
 - [vauhditon 5-loikka](#)
 - [heitto-kiinniottoyhdistelmä](#)
 - [ylävartalon kohotus](#)
 - [etunojapunnerrus](#)
 - [kehon liikkuvuus](#)
 - [Kuvakooste Move!-mittausosioista](#) (OPH, Kouvola)
- [Move!-mittausosioiden tulkinta ja kuvat](#) (OPH ja Oulun kaupunki)
- Move!- mittausosioita on helppo harjoitella myös kotona.
 - Vinkkejä Move!- mittausosioiden omaehtoiseen harjoitteluun
 - [Move!-treenit](#) (Terve koululainen)
 - [Liikkuvuusharjoitteita koululaisille](#) (Tampere)
 - [Vauhditon 5-loikka -harjoitteet](#) (Tampere)
 - [Vatsalisharjoitteet](#) (Tampere)
 - [Ylävartalon kohotus- harjoitteet](#) (Tampere)
 - [Heitto ja kiinniotto -harjoitteita](#) (Tampere)
 - [Move!-mittausosiot ja harjoitteita](#) (Sporttipankki.com)
- Move!-mittausten tulokset merkitään oppilaan henkilökohtaiseen tulokorttiin, jonka oppilas tuo kotiin nähtäväksi. Huoltaja myöntää luvan tulosten siirtämisestä terveydenhuoltoon laajoihin terveystarkastuksiin, sähköisesti Wilman kautta tai joissakin tapauksissa erillisellä lomakkeella.
 - [8.lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#) (OPH)
 - [5. lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#) (OPH)
- Move!-tulosten tulkinta
 - [Huoltajainfo tulosten tulkinnasta](#) (Tampere + Move!-hankekaupungit)
 - [Move!-palaute huoltajille, mitä tulokset kertovat fyysisestä toimintakyvystä](#)

8.8.2022

- Move!-tulosten perusteella voidaan pohtia, onko oppilaalla mahdollisesti aihetta huoleen. Huolta fyysisen toimintakyvyn osalta voisi ajatella olevan, jos:
 - Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (maksimipisteet ovat 19 pistettä).
 - Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois tai on kovin ahdistunut mittaustilanteesta.
 - Jos **kestävyysskunto** (20m viivajuoksu) ja **lihaskunto-osiot** (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla.
 - Jos oppilas saa kaikista **liikkuvuusosioista** 0 pistettä

Tietoa liikunnan vaikutuksesta oppimiseen ja UKK-instituutin liikkumissuositukset

- [Faktaa Express 1A/2018: Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta.](#) (OPH)
- [Liikkumissuositukset](#) (UKK-instituutti)

Osa tämän tiedotteen Move!- ideamateriaalista on tuotettu Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisten kehittämisavustusten rahoituksella vuosina 2020-2021. Move!-hankkeessa kerättiin suurten kaupunkien hyviä Move!-käytänteitä ja luotiin uusia toimintamalleja Move!-prosessin eri vaiheisiin. Mukana hankkeessa olivat Espoon, Helsingin, Jyväskylän, Oulun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupungit. Hanketta hallinnoi Oulun kaupunki.