



Move!- mittausten esittely oppilaalle



OULU

13.12.2024



Mikä Move! on?

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.





sekä taustatietoa keskusteluun oppilaan
ja koko perheen liikuntatottumuksista.

Move! vanhempainvideo



Sofia

Mitä Move!- mittauksilla mitataan?



Move!-mittauksilla selvitetään oppilaan

- 
- kestävyyttä
 - voimaa
 - nopeutta
 - liikkuvuutta
 - tasapainoa
 - motorisia perustaitoja

Näitä tarvitaan arjessa selviytymiseen, kuten koulumatkat, harrastustoiminta, välineiden nostaminen, koululaukun kantaminen, portaiden nouseminen, eri alustoilla liikkuminen



Move!- mittausosiot



Mitä Move!- mittaa



Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet							
	Motoriset perustaidot			Fyysiset ominaisuudet			
	Liikkumistaidot	Tasapainotaidot	Välineenkäsittelytaidot	Kestävyys	Voima	Nopeus	Liikkuvuus
20 metrin viivajuoksu	X			X			
Vauhditon 5-loikka	X	X			X	X	
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	X		X		X		
Ylävartalon kohotus				X	X		
Punnerrus				X	X		
Liikkuvuus Kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus							X

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Se kertoo kyvystä suoriutua erilaisista kestävyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta vaativista tehtävistä, mutta myös havaintomotorisista taidoista ja motorisista perustaidoista. Toimintakyky paranee fyysisen aktiivisuuden avulla. Koska motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet ovat merkittävästi yhteydessä oppilaiden kasvuun ja kehitykseen, liikuntatuntien tavoitteiden ja keskeisten sisältöjen tulee olla hieman erilaisia eri luokkatasoilla.

Motoriset perustaidot

Luokittelu ja joitakin esimerkkejä



Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Staatminen ja dynaaminen tasapaino	Perustaidot ja liikeyhdistelmät	Itsestä poispäin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet
• pystyasennot • pää alaspäin asennot • pyöriminen • heiluminen • pysähtyminen • väistäminen • koukistaminen • ojentaminen • kiereminen	• käveleminen • juokseminen • loikkiminen • rytmisä hyppiminen • hyppeleminen • kiipeileminen • laukkaaminen • liukuminen • kinkkaaminen	• vierittäminen • heittäminen • potkiminen • työntäminen • lyöminen • pomputtaminen • kiinniottaminen

Yllä mainittut taidot heijastuvat lajitaitoihin esimerkiksi uinnissa, joukkuepeleissä, voimistelussa, jääpeleissä, hiihdossa, yleisurheilussa, mailapeleissä, tanssissa, jne.

Esimerkkejä motorisia perustaitoja harjaannuttavista tehtävistä



Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet							
	Motoriset perustaidot			Fyysiset ominaisuudet			
	Liikkumistaidot	Tasapainotaidot	Välineenkäsittelytaidot	Kestävyys	Voima	Nopeus	Liikkuvuus
20 metrin viivajuoksu	X			X			
Vauhditon 5-loikka	X	X			X	X	
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	X		X		X		
Ylävartalon kohotus				X	X		
Punnerrus				X	X		
Liikkuvuus Kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus							X

Esimerkkejä liikkumistaitoja harjaannuttavista tehtävistä:

Vuosiluokat 1–2:

Temppuradat, hyppelyradat, juoksu- ja kiinniottoleikit, erilaisissa maastoissa käveleminen ja juokseminen

Vuosiluokat 3–6:

Telineradat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily

Vuosiluokat 7–9:

Parkour, circuit, pallopelit ja frisbee golf.

Esimerkkejä tasapainotaitoja harjaannuttavista tehtävistä:

Vuosiluokat 1–2:

Tasapainoilu lattiakuvioiden päällä, kävely esim. katukiveyksen, voimistelupenkin, liikuntasalin kenttäviivojen, maassa olevan hyppynarun päällä tai vaihtelevassa metsämaastossa, voimistelu sekä hippaleikit

Vuosiluokat 3–6:

Voimistelu telineillä, kamppailut, luistelu, hiihto, pallopelit sekä musiikki- ja tanssiliikunta

Vuosiluokat 7–9:

Voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, laskettelu ja pallopelit.

Esimerkkejä välineenkäsittelytaitoja harjaannuttavista tehtävistä:

Vuosiluokat 1–2:

Vieritys, työntö, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja kämmenellä (tai lyhytvartisella) mailalla lyöminen osana erilaisia ratoja, leikkejä ja pelejä

Vuosiluokat 3–6:

Pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen

Vuosiluokat 7–9:

Eri pallopelien tekniikat välineiden käsittelyyn sekä vesipelastus.

20M VIIVAJUOKSU (katso video)

Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja

Tulos on ylitettyjen viivojen lukumäärä, kun oppilas lopettaa suorituksen. Lähtöä ei lasketa, vaan laskeminen aloitetaan ensimmäisen päätyrajan ylityksestä. Viivojen lukumäärä voidaan muuntaa ajaksi Move!-verkkosivuilta löytyvän muuntotaulukon avulla



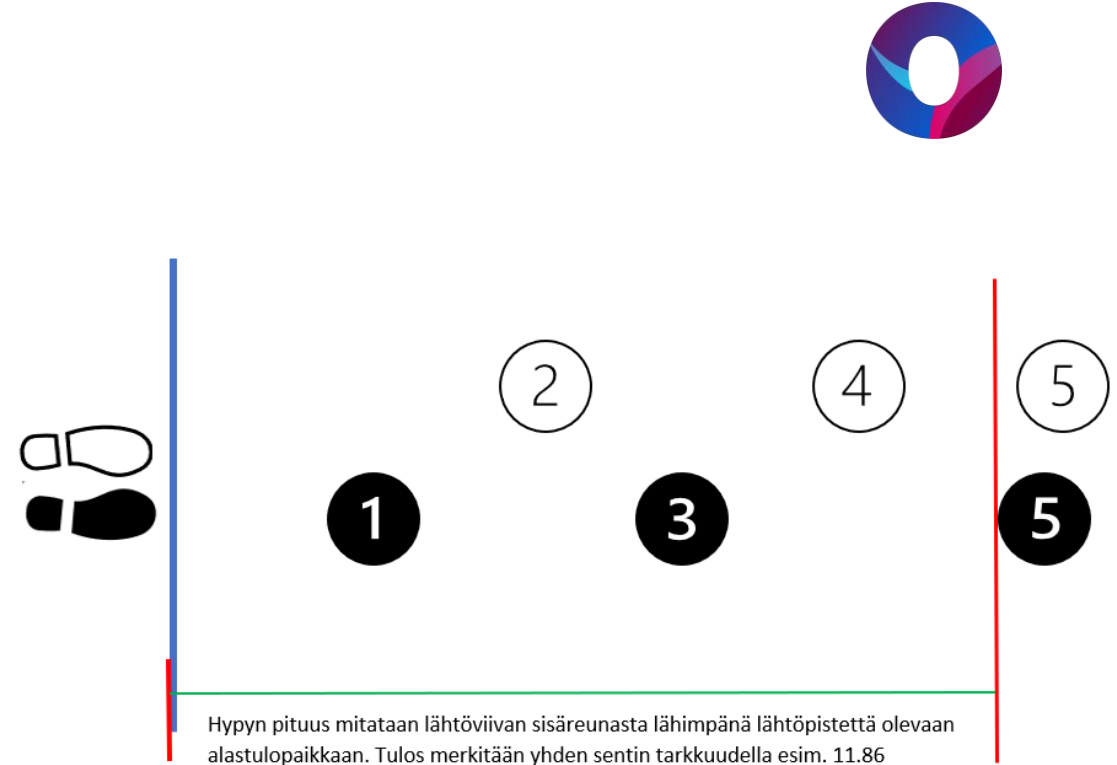
- Oppilas juoksee edestakaisin 20 m matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa kiihtyvässä tahdissa.
- Alkutilanteessa oppilaat seisovat lähtöviivan takana. Ääninauhalta tulevan lähtömerkin kuultuaan he juoksevat toiselle puolelle siten, että **molemmat jalat ylittävät päätyviivan**. Seuraavan äänimerkin kuultuaan he juoksevat jälleen vastakkaiselle puolelle.
- Oppilaan tulee ehtiä viivan yli ennen äänimerkkiä. Mikäli hän myöhästyy, tulee hänen kiihdyttää juoksua ja ottaa kiinni ajoituksesta seuraavan kahden viivavälin aikana. Mittaus **päättyy, kun oppilas ei enää pysy juoksutahdissa**. Myöhästymisen jälkeiset kaksi viivaa lasketaan mukaan kokonaissuoritukseen, vaikka oppilas ei saisi enää juoksutahdista kiinni. Opettaja keskeyttää suorituksen, jos oppilas alkaa voida pahoin tai hänellä on selviä vaikeuksia pysyä vauhdissa. Muuten mittaus loppuu oppilaan itse lopettaessa.
- Suorituksessa voidaan tarvittaessa hyödyntää parityöskentelyä siten, että oppilasparin tehtävänä on seurata parin juoksua ja ylitettyjen viivojen lukumäärää. Tämän voi tehdä kuuntelemalla ääninauhaa tai pitämällä tukkimiehen kirjanpitoa viivojen ylityksestä.

VAUHDITON 5-LOIKKA (katso video)

Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja



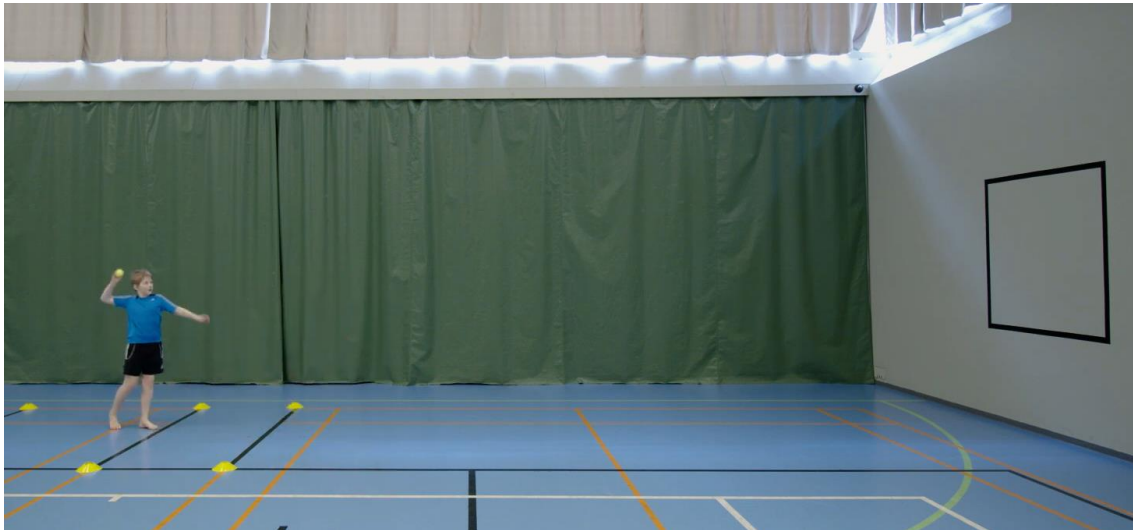
Vauhditon 5-loikka suoritetaan pitkällä liukumattomalla voimistelumatolla avojaloin tai liikuntasalin lattialla urheiluvarusteet jalassa. Ensimmäisen ponnistuksen paikka merkitään teipillä alustaan.



HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ (katso video)



Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa.



Heitetään palloa seinässä olevaan neliöön 20 krt ja otetaan se kiinni **ensimmäisestä** pompusta. Lasketaan oikein suoritettujen heittojen ja kiinniottojen lukumäärä.

Ei aikarajaa. Heittomatka määräytyy iän ja sukupuolen mukaan.

Suoritus on onnistunut, kun

- Heitto lähtee merkkiviivan takaa
- Pallo osuu seinässä rajatun alueen sisään
- Pallo saadaan kiinni yhden pompun jälkeen

YLÄVARTALON KOHOTUS (katso video)



Mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä



Ylävartalon kohotuksessa lasketaan oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä ääninauhalta annetussa tahdissa (maksimitulos 75 krt.) Sormet tulee **liukua** mittaussliuskan etulaidalta liuskan takalaidalle. Pää tulee käydä lattiassa suoritusten välissä.

Suoritus hyväksytään, kun

- Pää koskettaa alastulomattoa
- Sormenpäät liukuvat merkkiviivan ohi
- Kantapäät pysyvät maassa
- Oppilas pysyy ääninauhan tahdissa

ETUNOJAPUNNERRUS (katso video)



Mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä

Etunojapunnerruksessa lasketaan oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana. Rintakehän tulee käydä n. 10 cm päässä lattiasta. Pojat suorittavat punnerruksen varpaat maassa ja tytöt polvet maassa.



Suoritus hyväksytään, kun

- Kädet ojentuvat suoraksi
- Pää pysyy samassa linjassa vartalon kanssa
- Jalat ja kädet ovat hartian leveydellä ja sormet osoittavat eteenpäin
- Lantio ei putoa liian alas tai lantiokulma ei muutu sallitusta 160-180 asteesta
- Vartalo käy alhaalla olkavarren kanssa samassa tasossa

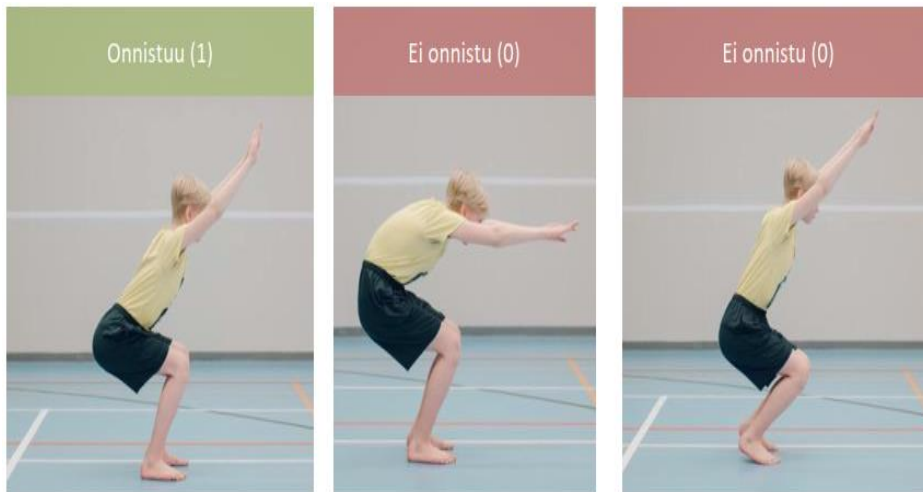
KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIOT (katso video)



Mittaa kehon anatomista liikkuvuutta

1. Kyykistys

Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueiden nivelien liikelaajuutta. Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkataan numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkataan numero nolla (0).



Onnistuneessa suorituksessa:

- a. Selkä pysyy suorana
- b. Kantapääät pysyvät lattiassa
- c. Polvet eivät mene varpaiden yli kyykistyessä
- d. Polvet ovat enintään 90 asteen kulmassa
- e. Lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta
- f. Kädet pysyvät ylhäällä
- g. Jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä.

KEHON LIIKKUVUUS- MITTAUSOSIOT (katso video)



Mittaa kehon anatomista liikkuvuutta

2. Alaselän ojennus täysistunnassa

Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.

Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkitään numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkitään numero nolla (0).



Onnistuneessa suorituksessa:

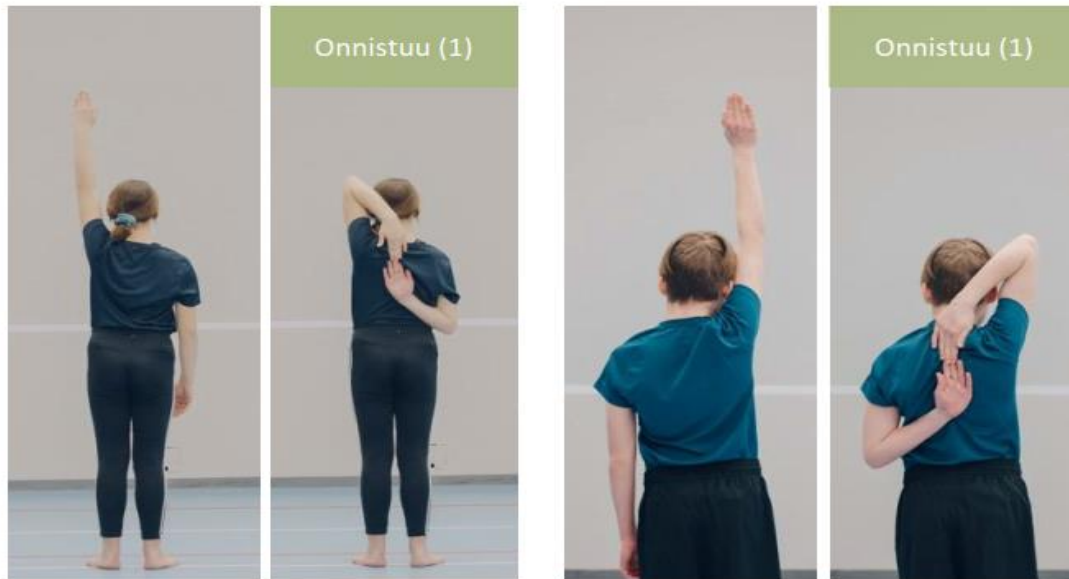
- a. Alaselkä on suorana
- b. Lantio on istuinkyhmyjen päällä
- c. Jalat pysyvät suorina

KEHON LIIKKUVUUDEN MITTAUSOSIOT (katso video)



3. Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä

Olkapäiden liikkuvuus mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuutta.



Onnistuneessa suorituksessa:
a. Kädet koskettavat toisiaan.
b. Perusasento säilyy, selkä ei saa olla notkolla.
c. Suoritustempo on rauhallinen.

Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkitään numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkitään numero nolla (0). Tulos kirjataan erikseen oikea ja vasen käsi ylhäällä.

Tuloslomakkeet 5.lk ja 8.lk

5. LUOKAN OPPILAAN TULOSLOMAKE

Nimi: _____

Luokka: _____



Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Mittaustuloksia hyödynnetään osana liikuntakasvatusta sekä huoltajan suostumuksella osana 5. ja 8. luokan laajoja terveystarkastuksia.

- 1** Kirjaa mittaustulokset tyhjille viivoille
- 2** Ympyröi tulosta vastaava kategoria tai sovellettu mittaus
- 3** Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan

- 4** Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittaussosio	Tulos	😊 1p	😊 2p	😊 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU kestävyys ja liikkumistaidot	_____ viivaa	tytöt: ≤ 23 viivaa pojat: ≤ 29 viivaa	tytöt: 24–35 viivaa pojat: 30–46 viivaa	tytöt: ≥ 36 viivaa pojat: ≥ 47 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ m	tytöt: ≤ 7,29 m pojat: ≤ 7,59 m	tytöt: 7,30–8,09 m pojat: 7,60–8,39 m	tytöt: ≥ 8,10 m pojat: ≥ 8,40 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO ylävaralon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 8 krt pojat: ≤ 10 krt	tytöt: 9–13 krt pojat: 11–15 krt	tytöt: ≥ 14 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 25 krt pojat: ≤ 25 krt	tytöt: 26–42 krt pojat: 26–42 krt	tytöt: ≥ 43 krt pojat: ≥ 43 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS ylävaralon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 15 krt pojat: ≤ 5 krt	tytöt: 16–25 krt pojat: 6–17 krt	tytöt: ≥ 26 krt pojat: ≥ 18 krt	S
Kehon liikkuvuus		😊 0p	😊 1p		Sovellettu
KYYKISTYS lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S

Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:

Yhteensä: _____ / 19 pist.

Huomioita:

8. LUOKAN OPPILAAN TULOSLOMAKE

Nimi: _____

Luokka: _____



Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Mittaustuloksia hyödynnetään osana liikuntakasvatusta sekä huoltajan suostumuksella osana 5. ja 8. luokan laajoja terveystarkastuksia.

- 1** Kirjaa mittaustulokset tyhjille viivoille
- 2** Ympyröi tulosta vastaava kategoria tai sovellettu mittaus
- 3** Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan

- 4** Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittaussosio	Tulos	😊 1p	😊 2p	😊 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU kestävyys ja liikkumistaidot	_____ viivaa	tytöt: ≤ 24 viivaa pojat: ≤ 37 viivaa	tytöt: 25–40 viivaa pojat: 38–59 viivaa	tytöt: ≥ 41 viivaa pojat: ≥ 60 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ m	tytöt: ≤ 7,89 m pojat: ≤ 9,09 m	tytöt: 7,90–8,79 m pojat: 9,10–10,09 m	tytöt: ≥ 8,80 m pojat: ≥ 10,10 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO ylävaralon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 11 krt pojat: ≤ 11 krt	tytöt: 12–15 krt pojat: 12–15 krt	tytöt: ≥ 16 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 24 krt pojat: ≤ 31 krt	tytöt: 25–41 krt pojat: 32–56 krt	tytöt: ≥ 42 krt pojat: ≥ 57 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS ylävaralon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 19 krt pojat: ≤ 13 krt	tytöt: 20–30 krt pojat: 14–26 krt	tytöt: ≥ 31 krt pojat: ≥ 27 krt	S
Kehon liikkuvuus		😊 0p	😊 1p		Sovellettu
KYYKISTYS lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S

Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:

Yhteensä: _____ / 19 pist.

Huomioita:



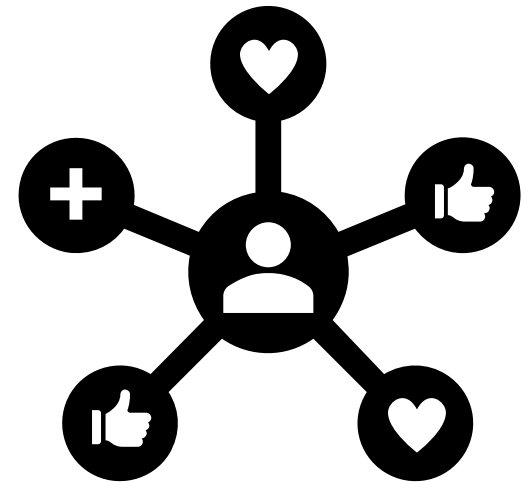
Miksi Move!- mittauksia tehdään?



Move!-järjestelmä on valtakunnallinen

- mittausjärjestelmä
- tiedonkeruujärjestelmä
- palautejärjestelmä

Keskeisenä tavoitteena on lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä huolehtiminen



Mitä Move!- mittaustuloksista selviää?



Oppilas, opettaja ja perhe

- Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen parantamiseen.
- Opettaja näkee Move!- tulosten lisäksi, millainen oppilaan asenne on mittaustilanteissa ja yrittääkö hän parhaansa tulosten saavuttamiseksi.
- Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakykynsä tilasta, sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota.



Kouluterveydenhuolto

- Kouluterveydenhoitajat ja- lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota he voivat hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia, jossa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä.
- Move!-mittaustulokset siirretään terveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

Millaisia asioita Move!- mittaustuloksista selviää?



Opettajat ja kouluyhteisö

Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.

Tuloksia voidaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta), monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista.

Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.

Tukea ja ideoita sekä paikallisia esimerkkejä Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi

Valtakunta, kunta ja maakunta

Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolle päätöksentekijöille kansallisen liikunta- ja terveystieteiden sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta koskien



Move!- mittaukset ja oppilaan terveydentila



Mittauksia suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskkyä. Oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida muutamia asioita.

Oppilas **ei voi osallistua** fyysisen toimintakyvyn mittauksiin mikäli hänellä on

- kuumetta
- kurkkukipua
- akuutti infektio

Oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin, jos on tiedossa, että oppilaalla on:

- vakavia sydänoireita
- rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto

Huoltaja saattaa koululle tiedoksi terveydentilaan liittyvät asiat

Huoltajien tulee saattaa koululle tiedoksi sairaudet, jotka estävät tai vaarantavat Move!-mittauksiin osallistumisen





Move!- mittaukset, oppilaan terveydentila

Oppilas **voi osallistua** fyysisen toimintakyvyn mittauksiin mahdolliset rajoitteet huomioiden, silloin kun hänellä on, esimerkiksi:

Astma

Opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkoputkia avaavaa lääkettä ennen mittausten alkamista

Diabetes

Opettaja voi varmistaa, että oppilas on syönyt välipalan, jos ruokailusta on kulunut pitkä aika

Lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite (esim. nivelten tai lihasten kiputila)

- Toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti



Lähteet:

- [Move! | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)
- <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti (toim):Liikuntapedagogiikka
- [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>