

Move!-mittaukset opettajan muistilista

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

Kati Grekula
Oulun kaupunki/ Siku/ Koululiikunta
Päivitetty 13.12.2024

OUKA.FI



Päivitetty 20.6.2024

Ennen Move!-mittauksia

1. Johdanto.....	2
2. Tutustu Move!-sivustoihin	3
3. Yhteistyö terveydenhuollon kanssa	3
4. Mittausten harjoittelu	4
5. Move!-infotunti oppilaille.....	4
6. Move!- mittausten tiedotus huoltajille.....	5

Syksy ennen mittauksia

7. Mittausten aikataulutus ja valmistelut.....	6
8. Tiedote Move!-mittausten ajankohdasta vanhemmille ja lapsille.....	6

Move!-mittaukset

9. Move!-mittaukset.....	6
--------------------------	---

Move!-mittausten jälkeen

10. Tulosten syöttö.....	7
11. Huoltajainfo tulosten tulkinnasta ja tiedonsiirrosta.....	7
12. Move!-patalutetunti.....	8
13. Tulokset terveydenhuoltoon.....	9
14. Luokan ja tulosten analysointi.....	9
15. Move!-tulokset arviointikeskustelujen minimilistalle.....	11
16. Yhteystietoja.....	11

Päivitetty 20.6.2024

1. JOHDANTO

Move!- ideamateriaali 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

Tämän ideamateriaalin tuotokset on koostettu kaupunkien tuottamista materiaaleista. Materiaalin perästä löytyy maininta, mikä kaupunki tai kaupungit ovat materiaalin tuottaneet. Lisäksi tästä materiaalista löytyy usean muunkin tahon ja hankkeen tuotoksia, jotka on haluttu nostaa esiin hyvinä mallina edistää Move!-prosessia.

Uusien materiaalien tuottamisen helpottamiseksi ja kaivattujen materiaalien selvittämiseksi teimme hankkeen aikana Likeisin kanssa yhteistyössä kyselyn 5. ja 8. lk oppilaiden vanhemmille syksyllä 2020 ja 5. ja 8.lk oppilaille syksyllä 2021.

Mikäli haluatte lisätietoja kunkin kaupungin materiaaleihin liittyen, voitte ottaa yhteyttä kaupunkien Move!-yhteyshenkilöihin. Move!- materiaalipankin kokonaisuudesta vastaa Oulun kaupunki.

- Espoon kaupunki: Kasper Wendell, kasper.wendell@espoo.fi, puh. +358438265190
- Helsingin kaupunki: Eeva Autio, eva.autio@hel.fi, puh. (09) 310 34233, 040 6655877
- Jyväskylän kaupunki: Jon Salminen, jon.salminen@jyvaskyla.fi, puh. 014 266 0880/050 435 8173
- Oulun kaupunki: Kati Grekula, kati.grekula@ouka.fi puh. 0406569610
- Tampereen kaupunki: Miina Mäkinen, miina.makinen@tampere.fi, puh. 040 159 4876
- Turun kaupunki: Pikita Lempiäinen-Koponen, pikita.lempiainen-koponen@turku.fi, puh. 050 516 7209
- Vantaan kaupunki: Kirsi Viitaila, kirsi.viitaila@vantaa.fi, puh. 040 576 9241

Hankkeessa on ollut vahvasti mukana eri asiantuntijoita, joiden opastuksella kaupungit ovat malleja luoneet. Mukana hankkeessa ovat olleet.

- OPH: Matti Pietilä
- Valtion Liikuntaneuvosto: Minttu Korsberg
- Liikkuva koulu ohjelma: Antti Blom
- Liikunnan ja terveystiedonopettajien liitto: Kasper Salin
- Jyväskylän Yliopisto: Timo Jaakkola
- Jyväskylän Yliopisto/ OPH:n Move!- kehittäjä Mikko Huhtiniemi
- UKK instituutti: Anne-Mari Jussila
- Terveystietojärjestelmäliitto: Aija Saarinen
- LIKES tutkimustiimi: Virpi Inkinen (data-asiantuntija), Katariina Kämppi (tutkija) ja Kaarlo Laine (yksikönjohtaja)
- THL: Marke Hietanen-Peltola

Päivitetty 20.6.2024

MOVE! – MITTAUKSET, OPETTAJAN MUISTILISTA

ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA, KEVÄT

2. TUTUSTU MOVE!- SIVUSTOIHIN

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 terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. Tutustu Opetushallituksen ylläpitämille Move!-sivustoille, josta löytyy tärkeimmät tiedot Move!-mittauksiin liittyen.

- <https://www.oph.fi/fi/move> (OPH)
- [Ohjeet ja materiaalit Move! mittauksen](#) (OPH)

Mieti keiden oppilaiden mittaukset tulisi tehdä sovellettuna ja etsi siihen soveltuvia mittaustapoja. Vinkkejä saa Move!-sivujen sovellettujen mittausten ohjekirjasta ja videoista.

- [Soveltavien Move!-mittausten opas](#) (OPH)
- [Videoita sovelletuista Move!-mittauksista](#)

Lisätietoa Movesta:

- [Move!sta on moneksi koulutussarja](#) (Terve koululainen)
- [UKK-instituutin – verkkoluentosarja](#) (Terve koululainen)
- [Mikä on Move! - video](#)(Tampere)

3. YHTEISTYÖ TERVEYDENHUOLLON KANSSA

- a. Keväällä maaliskuuhuhtikuussa on hyvä pitää yhteinen kokous mittauksia tekevien opettajien ja terveydenhuollon kanssa Move!- mittausten aikatauluista.
- c. Kartoittakaa yhdessä terveydenhuollon ja opettajien Move!-koulutustarve.
 - [Move! koulutus \(Oulu\)](#)
 - [Kouluterveydenhuollon Move!-paketti](#) (Vantaa/Helsinki)
 - [Kouluterveydenhuollon paketti Oulu](#)
- d. Aikatauluttakaa mittaukset mahdollisuuksien mukaan niin, että kaikki oppilaat saavat mittaustulokset laajoihin terveystarkastuksiin. Osa mittauksista voidaan tehdä jo toukokuussa, mikäli terveystarkastukset ovat kesällä tai elo-syyskuussa.
- e. Sopikaa millaisessa muodossa ja mihin mennessä mittaustulokset terveydenhuoltoon toimitetaan, jotta tuloksia on helpompi analysoida ja tallentaa.
- f. Sopikaa mittaustulosten perusteella heikkoja tuloksia saavien oppilaiden tukitoimenpiteistä koululla. Ottakaa rehtori ja oppilashuoltoryhmä mukaan suunnitteluun.

Päivitetty 20.6.2024

4. MITTAUSTEN HARJOITTELU

Harjoitelkaa oppilaiden kanssa Move!-mittausosioita eri yhteyksissä ja liikuntatunneilla viimeistään neljännen/seitsemännen luokan aikana, jotta mittausosioiden tekniikat tulevat tutuiksi ja jännitys mittauksia kohtaan laantuu. Muistuttakaa mittauksen olevan henkilökohtaisia, jolloin tulokset ilmoitetaan vain suorituksen tekijälle ja kukaan ei kysele toisten tuloksia. Mittaustilanne ei siis ole kilpailu eikä tuloksia käytetä arvioinnin perusteina. Kukin oppilas pyrkii omaan parhaaseensa. Korostakaa turvallista ja toisia kannustavaa ilmapiiriä myös harjoitteluvaiheessa.

Linkejä Move!-mittausosioiden harjoitteluun

- [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)
- [Move! – kortit](#) (Tampere)

5. MOVE!- INFOTUNTI OPPILAILLE

Pidä Move!-infotunti oppilaille, jossa kerrot Move!-mittauksen taustoista videoiden avulla. On hyvä ymmärtää mitä varten mittauksia tehdään ja miten tuloksia hyödynnetään. Tutustukaa yhdessä mittaustulosten oikeaoppiseen suorittamiseen ja tulosten tulkintaan. Käykää myös yhdessä läpi, miten henkilökohtainen tulokortti täytetään.

Videot:

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

Ohjeet:

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

Päivitetty 20.6.2024

6. MOVE!- MITTAUSTEN TIEDOTUS HUOLTAJILLE

Lähetä Move!-infoviesti huoltajille. Kerro miksi mittauksia tehdään ja miten mittaukset koulullanne järjestetään. Näin vanhemmat voivat tukea lapsensa Move!- mittauksiin valmistutumista ja tarvittaessa kannustaa harjoittelemaan niihin. Move!-vanhempainilta on hyvä tapa tutustuttaa vanhemmat mittauksiin ja samalla voit antaa vinkkejä tulosten tulkintaan. Vanhempien kanssa voi miettiä koko koulun hyvinvoinnin kehittämisen asioita ja saada heiltä arvokkaita ideoita.

Vanhemmille

- [Move! huoltajaviesti kevät](#) (Move! hankekaupungit)
- [Move! huoltajaviesti syksy](#) (Move! hankekaupungit)
- [Move!-vanhempainvideo](#) (Move!-hankekaupungit)
- Videot Move!-mittausosioista (OPH)
 - [20m viivajuoksu](#)
 - [vauhditon 5-loikka](#)
 - [heitto-kiinniottoyhdistelmä](#)
 - [ylävartalon kohotus](#)
 - [etunojapunnerrus](#)
 - [kehon liikkuvuus](#)
- Vanhemmille / oppilaille kotiin lähetettäviä ohjeita Moven 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)

Opettajille

- [Move! vanhempainilta](#) (Oulu)
- [Move! vanhepainillan ohjausohjeet](#) (Oulu)
- [Move!-mittausosioiden ohjeistus ja kuvat](#) (OPH ja Oulun kaupunki)
- [Move!-vanhempainilta](#) (Jyväskylä)
- [Opettajan huoneentaulu](#) (Jyväskylä + muut kaupungit)

Viestintäsuunnitelma

- [Move!-kaupunkikohtainen viestintäsuunnitelma](#) (Tampere)

Päivitetty 20.6.2024

SYKSY ENNEN MITTAUKSIA

7. MITTAUSTEN AIKATAULUTUS JA VALMISTELUT

Aikatauluttakaa mittauksia tekevien opettajien kanssa ryhmien mittaukset käytettävissä oleviin tiloihin ja miettikää lisäävun tarve koulun henkilökunnasta tai ulkopuolisista toimijoista. Sopikaa yhdessä mahdolliset lisämittausten aikataulut ja mittauksen suorittajat poissaolleille oppilaille. Tulostakaa henkilökohtaiset tulostkortit

- <https://www.oph.fi/fi/move> (OPH)

Tehkää mittauksen valmistelut opettajien kanssa yhdessä: latakaa ääninauhat, varmistakaa äänentoisto, tehkää teippaukset salin seiniin, lattioihin ja patjoihin sekä hakekaa esiin muu mittausmateriaali.

- [Mittausmateriaali listaus](#) opettajan käsikirjassa sivu 8 (OPH)

Sopikaa opettajienne kanssa, missä säilytätte koulunne Move!-materiaalit, jotta ne ovat kaikkien löydettävissä. Valmisteluissa voi hyvin hyödyntää oppilaiden apua.

8. TIEDOTE MOVE!-MITTAUSTEN AJANKOHDASTA VANHEMMILLE JA OPPILAILLE

Tiedota vanhemmille ja oppilaille Move!-mittauspäivien aikataulut. Kerro myös, milloin mittaukset voi suorittaa, mikäli oppilas on sairaana varsinaisten Move!-mittauspäivien aikana. Tiedota vanhemmille millaiset vammat tai sairaudet estävät oppilasta osallistumasta mittauksiin ja kysy onko oppilailla kyseisiä esteitä.

- [Move!! huoltajaviesti syksy](#) (Move!- hankkeen kaupungit)

9. MOVE!- MITTAUKSET

Pidä Move!-mittaukset positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Vältä kilpailua tai parhaiden tulosten esiin nostoa. Yksittäisen oppilaan tuloksia koskevat tiedot ja palautteet annetaan aina henkilökohtaisesti. Varaa mittauksiin tarpeeksi aikaa ja suunnittele osioiden suoritusjärjestys etukäteen. Mieti missä suorituspaikassa tarvitaan aikuista ja mitkä osiot oppilaat voivat tehdä pareittain. Tulosta paritehtäviin alla olevat selkeät kuvat ja tulosten tulkintaohjeet.

- [Ohjeet ja materiaalit Move! mittauksiin](#) (OPH)
- [Move!-mittausosioiden ohjeistus ja kuvat](#) (OPH ja Oulun kaupunki)
- [Mittautulosten motivoiva keskustelu](#) (Let's Move it)

Valitkaa koululenne sopiva mittausjärjestely:

- a) Liikuntatunneilla
- b) Move!-päivät, jolloin apuna koulun henkilökuntaa, opiskelijoita tai palkattuja aikuisia

Päivitetty 20.6.2024

c) [Move! –mittausasema](#) (Tampere)

Alta löytyy molemmille luokka-asteille (5. lk ja 8. lk) oma opetusryhmäkohtainen koontilomake (exel), johon voit lisätä sekä tyttöjen että poikien tulokset samaan lomakkeeseen. Muista valita oikea sukupuoli, sillä se vaikuttaa eri mittausosioiden raja-arvoihin, jotka on syötetty lomakkeeseen valmiiksi. Tulosten syötön jälkeen taulukkoon **tulee näkyviin liikennevalot**, joista vihreä väri osoittaa tulosten olevan hyviä, keltainen kehottaa treenaamaan mittauksen osa-aluetta hieman enemmän ja punainen väri kertoo osa-alueen tuloksen olevan huolta aiheuttavalla tasolla. Huomioi myös eri välilehdillä oleva visuaalinen palaute, jota voit opettajana hyödyntää tuntisuunnitelmia tehdessäsi, Move! -tuloksista ryhmä-/henkilökohtaista palautetta antaessasi tai huoltajille tuloksista kertoessasi. **HUOM! Lataa ja tallenna koontilomake kopiona itsellesi tulosten syöttämistä varten.**

> [5. ja 8. luokan koontilomake](#) (Turun nettisivut)

MITTAUSTEN JÄLKEEN

10. TULOSTEN SYÖTTÖ

Syötä tulokset valtakunnalliseen Harava-tiedonkeruujärjestelmään syyskuun loppuun mennessä. Opetushallitus ja Valtion Liikuntaneuvosto toimittavat elokuussa koulun ilmoittamalle vastuuhenkilölle (rehtori) Move!-mittaustulosten syöttölinkin tulosten syöttämistä varten. Move! -sähköpostin saanut henkilö tekee salasanan Move! -tulosten syöttämistä varten. Tunnuksena toimii sähköpostin saaneen henkilön sähköpostiosoite. Tunnusta ei ole mahdollista muuttaa. Mikäli ette tiedä kuka vastuuhenkilö koulussanne on, tai teille on tullut henkilömuutoksia, olkaa yhteydessä: yhteisetpalvelut@opintopolku.fi. Opetuksen järjestäjä määrittää henkilön, kuka tai ketkä koulun tai vuosiluokan tulokset järjestelmään syöttävät. Tämä henkilö voi olla esimerkiksi opettaja/ opettajat, koulusihteeri, koulunkäynnin avustaja tai joku muu kouluyhteisön jäsen. Tunnus ja salasana jaetaan koulun vastuuhenkilön toimesta niille, jotka syöttävät tiedot Harava-palveluun. Mikäli tuloksia syöttäessä ilmenee sähköisessä järjestelmässä ongelmia, voitte olla yhteydessä movetuki@csc.fi.

11. HUOLTAJAINFO TULOSTEN TULKINNASTA JA TIEDONSIIRROSTA

Tiedota perheille, että Move!-mittaukset ovat menossa ja tulokset tulevat lähiaikoina kotiin nähtäväksi. Kerro vanhemmille Move!-palautesivustosta, jolta vanhempi löytää apua tulosten tulkintaan sekä tietoa, miten lapsen/nuoren Move!-tuloksia voisi parantaa. Muistuta vanhempia Move!-mittaustulosten tiedonsiirtoluvan täyttämisestä, joko Wilman kautta tai paperisena versiona, jotta terveydenhuolto saisi tulokset käyttöönsä laajoihin terveystarkastuksiin. Mittaustuloksista on hyvä jättää kopio koululle, mikäli ne hukkuvat matkan varrella. Miettikää yhdessä liikuntapalveluiden ja terveydenhuollon kanssa, millaisia tukitoimia ja liikunnan

Päivitetty 20.6.2024

harrastusmahdollisuuksia paikkakunnallanne on. Tiedottakaa näistä liikunnan tukitoimista oppilaita ja vanhempia. Kerro vanhemmille ja oppilaalle, mistä kyseiset tiedot löytyvät.

- [Huoltajainfo tulosten tulkinnaasta \(Tampere + Move!-hankekaupungit\)](#)

12. MOVE!- PALAUTETUNTI

Tulkitkaa oppilaiden henkilökohtaisia Move!-tuloksia palautetunnilla. Hyödyntäkää [Move!-sivuston palauteosio](#) (OPH), josta saatte apua henkilökohtaisten tulosten analysointiin. On tärkeää, että jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista palautetta, jotta hän ymmärtää, mihin mittauksilla pyritään. Kerro oppilaalle konkreettisia vinkkejä tulosten parantamiseksi sekä mitä toiminnallisia aktiviteetteja asuinpaikkakunnaltasi löytyy. Miettikää mitkä mittausosiot menivät hyvin ja mitkä vaatisivat parannusta. Hyödyntäkää koontilomakkeen eri välilehdillä oleva visuaalinen palaute, jota opettaja voi hyödyntää henkilökohtaista palautetta antaessaan.

- [5. ja 8. luokan koontilomake](#) (Turku)
- [Move!-liikkumisvinkkejä oppilalle](#) (OPH)
- [Koulujen kerhotoiminta](#), [Action toiminta](#), [Liikuntapalveluiden nuorten liikuntaneuvonta](#), [Vikkelät vekarat- ryhmät](#), [koululiikunnan tapahtumat](#) ja [lasten ja nuorten erityisliikunta](#) (Oulu)

Palautetunteja varten on tehty opetuspaketit 5. ja 8.lk oppilaille, joista voi katsoa ideoita. Jotta oppilas voi tehdä Formsiiin tuotetun opetuspaketin, tarvitsee oppilas omat Move!-tuloksensa. Palautetunnilla oppilas saa Formsiiin ohjelman avustamana palautetta kunkin Move!- mittausosion tuloksista. Ohjelma neuvoo myös, miten kyseisiä mittausosioita voidaan kehittää ja oppilas saa näin oman kehittämissuunnitelmansa. Lisäksi tunnilla pohdintaan tulosten merkitystä omalle terveydelle.

- [Move! Palautetunti 5. lk](#)
- [Move!- palautetunti 8.lk](#)

Samalla on hyvä kerrata liikkumissuosituksia ja tehdä oppilaille henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat. Myös liikuntäläksyjen, liikuntadiplomin ja liikuntakampanjoiden aloittamiseksi tämä on erityisen hyvä ajankohta. Katsokaa myös video miten liikkuminen kertyy päivän aikana.

- [Liikkumissuosituksia \(UKK-instituutti\)](#)
- [Miten liikuntasuosituksia täyttyvät](#)

13. TULOKSET TERVEYDENHUOLTOON

Koosta vanhempien suostumuksen saaneiden oppilaiden Move!-tulokset ja toimita ne terveydenhoitajalle mahdollisimman nopeasti niiden palaututtua. Ilmoita myös niiden oppilaiden nimet, jotka ovat olleet pois Move!-mittauksista ja keskustelkaa yhdessä terveydenhoitajien kanssa, olisiko heissä huolioppilaita.

- [5. ja 8. luokan koontilomake](#) (Turku)
- [Ryhmäkohtainen tuloslomake Move!-sivustolta](#) (OPH)

Päivitetty 20.6.2024

14. LUOKAN JA KOULUN TULOSTEN ANALYSONTI

Luokan toimenpiteet

Käy läpi luokan mittaustulokset kokonaisuutena. Mieti myös mitä tulokset sinulle opettajana kertovat. Sähköisen koontitaulukon diagrammien avulla näet yksilöiden tulokoosteet sekä erillisten mittaussosioiden ryhmä/luokkakohtaiset tulokset. Tarkastele löytyykö yksittäisten oppilaiden tai mittaussosioiden tuloksista sellaisia, joihin tulee reagoida erillisin tukitoimin. Mieti myös, miten tuloksia voisi hyödyntää luokka/ryhmäkohtaisesti tulevien tuntien suunnittelussa. Keskustelkaa huolioppilaista yhdessä terveydenhoitajan kanssa tai vie oppilaiden tulokset oppilashuoltoryhmään.

Tulosten perusteella voidaan pohtia, kenellä olisi aihetta huoleen. Jos jokin alla olevista tapauksista toteutuu on Move!-tulokset hyvä ottaa keskusteluun laajoissa terveystarkastuksissa.

- Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (1-9) Maksimipisteet ovat 19 pistettä.
- Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois mittaustilanteesta / on kovin ahdistunut mittaustilanteessa.
- Jos **kestävyyskunto ja lihaskunto-osiot** (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla, on hyvä keskustella oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa (terveystarkastuksessa) näiden merkityksestä.
- Jos oppilas saa kaikista **liikkuvuusosioista** 0 pistettä, myös tällöin on hyvä keskustella tilanteesta oppilaan ja huoltajan kanssa (terveystarkastuksessa) ja pohtia miten oppilaan fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.
- Jokin muu huoli.

Valtion liikuntaneuvosto vastaa siitä, että kustannuksettomat koulu- ja kuntakohtaiset sekä valtakunnalliset palautemateriaalit ovat vuosittain käytettävissä joulukuun loppuun mennessä. Koulukohtaiset materiaalit lähetetään koulun Opintopolku-palveluun nimetylle yhdyshenkilölle ja kaupunkikohtaiset materiaalit lähetetään perusopetuksen järjestäjälle.

Koulun toimenpiteet

Koulun oma Move! -työryhmä tai erikseen nimetty ryhmä tutustuu koulun omiin Move! -tuloksiin ja esittelee ne koulun KOR-ryhmälle. Myös kouluterveyskyselyn tulokset on hyvä käsitellä samassa yhteydessä.

- KOR-ryhmä päättää, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin (esim. 2-3 kpl) koulu erityisesti panostaa toimenpiteillään kuluvan lukuvuoden aikana ja huolehtii, että näiden toimenpiteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan.
- Kaikkien luokka-asteiden oppilaita osallistetaan suunnittelemaan, mitä konkreettisia toimenpiteitä koulussa tehdään valittujen fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden parantamiseksi.

Päivitetty 20.6.2024

- päivittäin tehtävät toimenpiteet
- viikoittain tehtävät toimenpiteet
- kuukausittain tehtävät toimenpiteet
- Jokainen opettaja sitoutetaan toteuttamaan koulun yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän, opettajien ja oppilaiden luokissa tehtyjen ehdotusten joukosta valittuja toimenpiteitä ja toimii ehdotusten edistäjänä ja esimerkkinä oppilaille näissä asioissa.
 - Huom! Koulun kaikki oppilaat/luokat osallistuvat valittujen toimenpiteiden tekemiseen.
- Aloitetaan 5. ja 8. luokkien oppilaille ykköstuntina pidettävällä liikuntatunnilla [Move!-ykköstuntimallin](#) (Oulu) mukaiset liikuntatunnit.
- Koulu järjestää ainakin 5. ja 8. luokkien oppilaitten huoltajille vanhempainillan, jossa käydään läpi vähintään koulukohtaiset Move! ja kouluterveyskyselyn tulokset sekä toimenpiteet, joihin koulussa on ryhdytty oppilaitten fyysisen toimintakyvyn ja yleisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Esitellään mielellään kaupunkikohtaiset sekä valtakunnalliset tulokset.
- Haastetaan huoltajia osallistumaan yhteisiin talkoisiin oppilaitten fyysisen toimintakyvyn sekä yleisen hyvinvoinnin parantamiseksi esim. luokkatunneilla oppilaitten esittämien toimenpiteiden mukaisesti.

Koulun on tärkeä sisällyttää vuosisuunnitelmaansa tarpeeksi aktiivisuutta ja toimintakykyä tukevia toimenpiteitä. Päivittäinen liikunnan lisääminen tuo koko kouluyhteisölle hyvää mieltä, hyvinvointia ja se edistää myös oppimista. Alla tutkimuksia ja esimerkkejä aiheesta.

- [Faktaa Express 1A/2018: Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta.](#) (OPH)
- [Fakta Express 1b/2018: Motion under skoldagen och inlärning. Sammanfattning av en situationsöversikt.](#) (OPH)
- [Facts Express 1C/2018: Physical activity during the school day and learning. Summary of the status review.](#) (OPH)
- Koulumatkaliikunta ja sen kampanjat ([Fiksusti kouluun](#))
- Liikuntatuntien monipuoliset sisällöt esim. [Move!-ykköstuntimalli](#) (Oulu)
- Opetukseen integroitu liikkuminen [esim. toiminnalliset tehtävät yläkouluun](#) (Liikkuva koulu, Oulun/lähikuntien ideat)
- Muiden, kuin luokkatilojen hyödyntäminen opetuksessa
- Istumisen tauottaminen pienillä aktiivisuusbreikeillä ([Liikkuva koulu, liikuntabreikit](#))

Päivitetty 20.6.2024

- Välitunti liikunnan monipuolistaminen yhdessä oppilaiden kanssa (esim. ulkovälitunnit, pitkät välitunnit, välkkärit, taitohaasteet, aarteensetsinnät, luokkakisailut, lajiturnaukset, oppilaiden ideoimat pienryhmätreenit ulkona/luokassa, suorituspisteet, kilometrien/suoritusten keruuhaasteet, uusien välineiden hankinta ym.)
- Koulun liikuntapäivät ja tapahtumat luovat yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä
- Liikuntahaasteet ja kampanjat nostavat liikkumisen ilon ja tärkeyden esiin
- Liikuntaläksyt ja liikuntadiplomit tuovat liikettä myös koulun jälkeen
- Projektit, teemapäivät, vierailut ja tutustumiset lisäävät aktiivisuutta
- Liikuntakerhot aamulla, iltapäivällä tai välitunneilla
- Oppilashuoltoryhmän tukitoimet esim. liikunnan tehostettu tuki Move!-mittauksissa heikkoja tuloksia saaneille oppilaille

15. MOVE!-TULOKSET ARVIOINTIKESKUSTELUJEN MINIMILISTALLE

Käykää kunnassa keskusteluja olisiko mahdollista lisätä Move!-tulosten läpikäynti arviointikeskustelujen minimilistalle.

16. YHTEYSTIETOJA

Move!-mittausten toteuttaminen kouluissa ja valtakunnallinen tiedonkeruu

- Move! kehittämisspäällikkö Mikko Huhtiniemi, mikko.huhtiniemi@jyu.fi, puh. 040 805 3945

Move!-mittausten toteuttaminen kouluissa

- opetusneuvos Matti Pietilä / Opetushallitus, matti.pietila@oph.fi, puh. 0295 331 172

Move!-mittausten valtakunnallinen tiedonkeruu

- pääsihteeri Valtion Liikuntaneuvosto, Toni Piispanen /opetus- ja kulttuuriministeriö, toni.piispanen@gov.fi puh. +358 295 330 284