

Move!- mittaukset 5. ja 8.lk

*Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky
Koulutusmateriaali opetushenkilöstölle Rea Tiilikainen ja Eeva Kukkonen
Muokattu 6.5.2026 Kati Grekula*

6.5.2026

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Move!- vanhempainvideo



Ella

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille:

- Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.



**Liikunta-
suositukset ja
niiden
toteutuminen**

Liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen toimintakyky ovat yhteydessä opinnoissa ja työssä jaksamiseen, kasvaviin terveyseroihin sekä elämän kokemiseen merkitykselliseksi.

Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee muistitoimintoja, ylläpitää mielenterveyttä ja vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen.

Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas istuminen puolestaan aiheuttavat haittoja niin yksilötasolla kuin merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia.

Liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen toimintakyky



Move!-järjestelmä on valtakunnallinen

- mittausjärjestelmä
- tiedonkeruujärjestelmä
- palautejärjestelmä

Keskeisenä tavoitteena on lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä huolehtiminen

**Move! – mittaus
MIKSI?**

<https://www.oph.fi/fi/move>

Move!-mittausten lähtökohtana on tukea oppilasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisessa

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

Mikä Move!-mittaus

Move!-
mittaukset
toteutetaan
kaikilla
peruskoulun 5.-
ja 8.-luokan
oppilailla elo-
syyskuun aikana

Koulu ja kunta saa kootut
tulokset, jossa tuloksia voi
verrata valtakunnallisiin
tuloksiin

Mittauksen tulokset
syötetään valtakunnalliseen
järjestelmään syyskuun
loppuun mennessä.

Mikä Move!- mittaus

1. Move!- mittaukset ovat opettajan pedagoginen työkalu liikuntakasvatuksen tueksi. Move! vastaa liikuntakasvatuksen tavoitteeseen T5, kuinka ohjata ja kannustaa oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä.

▶ MITTAUSTULOKSET EIVÄT VAIKUTA LIIKUNNAN ARVIOINTIIN

2. Myönteinen ja kannustava Move-palaute antaa oppilaalle, huoltajille sekä opettajille ja terveydenhuollolle:

- tietoa ja ymmärrystä lasten hyvinvoinnin edellytyksistä
- pohjatietoa siitä, mihin lasten hyvinvointiin liittyviin asioihin tulisi kiinnittää huomiota
- tukimateriaalia terveystiedon oppitunneille
- kannustavia ja motivoivia vinkkejä eri osa-alueiden kehittämiseen

1. OPPILAS JA KOULU

Move!-mittaukset tuottavat tietoa perusopetuksen kouluterveydenhuollon **laajoihin terveystarkastuksiin**. Ne toimivat tukena keskusteltaessa lapsen/nuoren:

- jaksamisesta
- hyvinvoinnista
- oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä

Kodin, koulun ja terveydenhuollon yhteistyön tavoitteena on hyvinvointia lisäävän toimintakulttuurin edistäminen.

2. KOULU- TERVEYDEN- HUOLTO

Move!-mittaukset tuottavat tietoa eri tahoilla hyödynnettäväksi.

Julkishallinnon tasolla mittaukset tuottavat arvokasta tietoa kansallisen liikunta- ja terveystalouden sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta varten.

Valtakunnallinen objektiivisesti mitatun tiedon kertyminen lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä konkretisoivat pitkän aikavälin kehittymisen ja antavat suuntaviivat tuleville toimille

3. HALLINTO

Liikuntaa opettava opettaja toteuttaa Move-mittaukset 5. ja 8. liikuntatunneilla elosyyskuun aikana

Tulokset kirjataan sekä oppilas että ryhmäkohtaisiin tulokortteihin

Oppilaan tulokortti lähetetään kotiin tarkasteltavaksi ja vanhempi myöntää/evää luvan tulosten luovuttamiseksi laajoihin terveystarkastuksiin

Oppilas ja kotiväki saavat kannustavaa ja ohjaavaa palautetta fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi

Koulun tulokset kirjataan valtakunnalliseen järjestelmään syyskuun loppuun mennessä

Kouluterveydenhuolto saa oppilastulokset käyttöönsä laajoja terveystarkastuksia varten

Koulut saavat koulukohtaiset mittaustulosten palautteet lokakuun loppuun mennessä

Ryhmää opettava opettaja ja terveystiedon opettaja hyödyntävät Move!-tuloksia opetuksensa suunnittelussa

Oppilas saa eväitä oman toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen

Move!-mittaukset käytännössä

Oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida muutamia asioita ennen mittausta. Tässä esimerkkejä huomioitavista asioista:

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

- kuumetta
- kurkkukipua
- akuutti infektio

Lisäksi 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

**OPPILAAN
TERVEYDENTILA**

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

- **Astma**
 - Opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkokuutkia 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.

Mittausosio tulee keskeyttää, mikäli oppilas tulee huonovointiseksi

Mittausosiot suoritetaan soveltaen oppilaan oppimissuunnitelman tai HOJKSin mukaisesti, kun oppilaan toimintakyky sitä edellyttää.

Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeisiin erikoismerkillä **S**.

OPPILAAN TERVEYDENTILA

Esimerkki toteutuksesta (2 x 90min):

- **1. kaksoistunti:** vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä ja liikkuvuusosiot.
- **2. kaksoistunti:** etunojapunnerrus, ylävartalon kohotus ja 20 metrin viivajuoksu.
 - valmistautuminen: 7 min juoksemista määrätyllä alueella, reitillä tai itse järjestetyn sisällön mukaisesti (esim. hippa tai vauhdikkaat pallopelit) haara-perushyppyjä, selkälihasliikkeitä, istumaan nousuja, käsien pyörittelyä, venyttelyt (olkapäät, lonkan koukistajat, taka- ja etureidet) ja jalkojen heiluttelua

Yhteisen alkuverryttelyn jälkeen opettaja jakaa oppilaat suorituspaikoille

Kunkin suorituksen päätteeksi oppilaalle kerrotaan hänen henkilökohtainen tuloksensa.

**Suosittelava
suoritusjärjestys**

**Opettaja
varmistaa, että
oppilaat ovat
etukäteen
tutustuneet ja
harjoitelleet
mittausosioita**

Move!-mittaukset voidaan toteuttaa **sovelletulla tavalla** oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää).

Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, kirjataan oppilaan tuloslomakkeelle tuloksen lisäksi myös soveltamistapa.

Mittausten soveltamista ei ole tarkoitettu oppilaille, jolla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haitta tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys. Näissä tapauksissa mittaukset toteutetaan ja tulokset kirjataan niiltä osin kuin on mahdollista. Mikäli oppilas ei suorita esimerkiksi nilkan nyrjähdysten takia yhtä tai useampaa mittausosiota, merkitään osion kohdalle "ei suorittanut".

Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeisiin erikoismerkillä **S**.

**Kenelle
sovelletut
mittaukset on
tarkoitettu?**

Jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Move!-mittaukset ovat osa koulun liikuntakasvatusta, joten niiden toteutuksessa noudatetaan opetussuunnitelman ohjeistuksia sekä samoja toimintaperiaatteita kuin muissakin liikunnan sisällöissä. Toimintakyvyn mittaustilanteisiin liittyy kuitenkin psykososiaalisen turvallisuuden ja myönteisen oppimisilmapiirin näkökulmasta tekijöitä, joihin opettajan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota.

Mittausten tarkoitus ja tulosten hyödyntäminen

- Perehdytään Move!-mittauksiin oppilaiden kanssa hyvissä ajoin ennen mittauksia.
- Kerrotaan Move!-mittausten tarkoituksesta. Mittausten avulla oppilas saa tietoa omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä vinkkejä sen kehittämiseen. Järjestelmän tarkoituksena on kannustaa koulussa tapahtuvaan ja omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.
- Kerrotaan, miten mittaustuloksia hyödynnetään. Korostetaan, että Move!-mittausten tuloksia ei käytetä liikunnan arvioinnin perusteina.

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri

- Korostetaan parhaansa yrittämistä, henkilökohtaista kehittymistä ja uuden oppimista.
- Tuetaan oppilaiden autonomian, pätevyiden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia.
- Vältetään vertailua toisiin ja ohjataan oppilaita keskittymään omaan tekemiseen. Itsen ja toisten arvostelua ei sallita.
- Varmistetaan, että jokainen oppilas saa rauhassa keskittyä omaan suoritukseensa.
- Annetaan oppilaalle myönteistä ja kannustavaa palautetta.
- Annetaan tilaa erilaisille tunteille kuten jännitykselle ja epävarmuudelle sekä osoitetaan välittämistä ja myötätuntoa

**Kannustava ja
turvallinen
ilmapiiri**

Osio	Välineistö
20 metrin viivajuoksu	Mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite ja merkkiääni.
Vauhditon 5-loikka	Vähintään 15 metrin mittanauha, teippiä, tarvittaessa pitkä voimistelumatto.
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	Tennispallo (pomppaa väh. 50 cm, kun pudotetaan 1 m korkeudelta), mittanauha, teippiä.
Ylävartalon kohotus	Merkkiteippiä tai määrätyn kokoisia mittausliuskoja (8 cm / 5. lk. ja 12 cm / 8. lk.), voimistelumattoja, äänentoistolaite ja merkkiääni.
Etunojapunnerrus	Sekuntikello, voimistelumattoja, tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine.
Kaikki osiot	Tulostenkirjaamislomakkeet (oppilaan ja ryhmän).

Mittauksiin tarvittava välineistö

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-kiinnittöyhdistelmä	X		X		X		
Ylävartalon kohotus				X	X		
Punnerrus				X	X		
Liikkuvuus Kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus							X

Yhteenvedo mittausosioista

- ▶ 20m VIIVAJUOKSU, mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja.
- ▶ VAUHDITON 5-LOIKKA, mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja.
- ▶ YLÄVARTALON KOHOTUS, mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä.
- ▶ ETUNOJAPUNNERRUS, mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä.
- ▶ HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ, mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa.
- ▶ KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO, mittaa kehon anatomista liikkuvuutta.



Move!-mitä mitataan?

20 m viivajuoksu

20m viivajuoksulla mitataan kestävyyttä ja liikkumistaitoja sekä sen avulla voidaan arvioida epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä.

Mitataan aikaa, jonka juoksija pystyy suorittamaan nauhalta toistetussa kiihtyvässä vauhdissa. Nauhalta tuleva piip ääni kertoo milloin saat lähteä juoksemaan takaisin aloitusviivalle.

20 m viivajuoksun ääniraita mp3

20 m viivajuoksu ääniraita wav tiedosto

iPad ja iPhone: Lataa äänimerkki tietokoneelle ja synkronoi se iPadille/iPhonelle iTunes-ohjelman kautta. Tällöin äänimerkki tulee suoraan laitteen muistilta, eikä verkosta. Eli äänimerkki tulee ladata fyysisesti laitteelle.

20m VIIVAJUOKSU



Opettaja valvoo, että oppilaat ehtivät aina ennen seuraavaa äänimerkkiä viivan yli. Oppilas saa myöhästyä yhden kerran, jonka jälkeen hän saa ottaa 2 "pyrähdystä", vaikka oppilas ei enää saisi juoksurytmistä kiinni. Nämä oppilaan mahdollisesti ottamat "pyrähdykset" lasketaan mukaan kokonaissuoritukseen. Opettaja keskeyttää suorituksen, jos oppilas alkaa voida pahoin tai hänellä on selviä vaikeuksia pysyä vauhdissa. Muuten mittaus loppuu oppilaan itse lopettaessa.

Opettaja katsoo sekuntikellosta ajan, kuinka kauan kukin jaksaa juosta ja pyytää oppilasparia merkkamaan tämän ajan muistiin. Opettaja pyytää oppilaspareilta ylitettyjen viivojen lukumäärät ja merkitsee oppilaan juokseman ajan ylös tuloslomakkeisiin muodossa min:sek, esim. "10:20". Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeisiin erikoismerkillä **S**.

20m viivajuoksu

Viivajuoksu suoritetaan vähintään 25 metrin pituisella radalla, mieluiten liikuntasalissa.

Ennen mittausta saliin mitataan 20 metrin pituinen matka, ja tämä merkitään muovikartioilla. Päätyrajoihin kiinnitetään teipit. Toinen pääty on lähtöviiva.

20 m viivajuoksu suoritetaan avojaloin tai luistamattomilla jalkineilla.

20 m viivajuoksu

Viivojen lkm	Aika (min:sek)	piip äänien väli sek	Viivojen lkm	Aika (min:sek)	piip äänien väli sek	Viivojen lkm	Aika (min:sek)	piip äänien väli sek	Viivojen lkm	Aika (min:sek)	piip äänien väli sek
1	0:18		21	3:00	8	41	5:21	7	61	7:28	6
2	0:27	9	22	3:07	7	42	5:28	7	62	7:34	6
3	0:36	9	23	3:15	8	43	5:34	6	63	7:40	6
4	0:45	9	24	3:23	7	44	5:40	6	64	7:46	6
5	0:54	9	25	3:30	7	45	5:47	7	65	7:52	6
6	1:03	9	26	3:37	7	46	5:53	6	66	7:58	6
7	1:11	8	27	3:44	7	47	6:00	7	67	8:04	6
8	1:19	8	28	3:51	7	48	6:06	6	68	8:10	6
9	1:27	8	29	3:58	7	49	6:13	7	69	8:16	6
10	1:35	8	30	4:05	7	50	6:19	6	70	8:22	6
11	1:43	8	31	4:12	7	51	6:26	7	71	8:28	6
12	1:51	8	32	4:19	7	52	6:32	6	72	8:34	6
13	1:59	8	33	4:26	7	53	6:38	6	73	8:39	5
14	2:07	8	34	4:33	7	54	6:44	6	74	8:45	6
15	2:15	8	35	4:40	7	55	6:50	6	75	8:51	6
16	2:22	7	36	4:46	6	56	6:57	7	76	8:57	6
17	2:30	8	37	4:53	7	57	7:03	6	77	9:02	5
18	2:37	7	38	5:00	7	58	7:10	7	78	9:08	6
19	2:45	8	39	5:07	7	59	7:16	6	79	9:14	6
20	2:52	7	40	5:14	7	60	7:22	6	80	9:19	5

20 m viivajuoksu 5.lk

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)

tytöt

pojat

___ / ___



≥4:41

≥6:00

___ / ___



3:16-4:40

3:59-5:59

___ / ___



≤3:15

≤3:58

20 m viivajuoksu 8.lk

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)

tytöt

pojat

___ / ___



≥5:21

≥7:22

___ / ___



3:30-5:20

5:00-7:21

___ / ___



≤3:29

≤4:59

Move- viivajuoksun taulukko

vauhditon 5- loikka (katso video)

- Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, voimaan liittyvää tasapainoa ja liikkumistaitoja
- lähtö ja alastulo tasajalkaa, muutoin loikitaan vuoroloikin

Vauhditon 5-loikka suoritetaan pitkällä liukumattomalla voimistelumatolla avojaloin tai liikuntasalin lattialla urheilujalkineet jalassa. Ensimmäisen ponnistuksen paikka merkitään teipillä alustaan. Opettajalla on käytössään vähintään 15 metrin pituinen mittanauha.



Vauhditon 5- loikka

Vauhditon 5- loikka

Mitataan alastulokohta: ponnistuspaikkaa lähinnä olevan kehonosan kohdalta. Tulos mitataan ja pyöristetään alaspäin 10 senttimetrin tarkkuudella.

- Kirjataan, kuinka monta metriä ja senttimetriä (esim. 11 m 30 cm = 11.30)



**Oikea
suoritustapa**

Ylävartalon kohotus

[Ylävartalon kohotus \(Youtube\)](#)

[Ylävartalon kohotuksen soveltaminen \(YouTube\)](#)

- Ylävartalon kohotus mittaa vatsalihasten lihaskestävyyttä
- Ylävartalon kohotuksessa lasketaan oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä ääninauhalta annetussa tahdissa (maksimitulos 75 krt.) Sormet tulee **liukua** mittausliuskan etulaidalta liuskan takalaidalle.

[opetushallitus – Ylävartalon kohotus mp3](#)

[opetushallitus – Ylävartalon kohotus wav](#)

- Liuskan leveys on
5.lk - 8 cm
8.lk - 12 cm

Ylävartalon kohotus



Ylävartalon kohotus

Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä
(maksimitulos 75 krt).

Suoritus hylätään, jos

- Pää ei kosketa alastulossa paperia
- Sormenpäät eivät liu'u merkkiviivan ohi
- Kantapäät eivät pysy maassa
- Oppilas ei pysy tahdissa



**Oikea
suoritustapa**

Etunojapunnerrus

[Etunojapunnerrus \(Youtube\)](#)

[Etunojapunnerruksen soveltaminen \(YouTube\)](#)

- Etunojapunnerrus mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalolihasen staattista kestävyyttä.
- Etunojapunnerruksessa lasketaan oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana. Rintakehän tulee käydä n. 10 cm päässä lattiasta. **Ala- asennon havainnollistamiseksi voidaan tarvittaessa käyttää 10 cm korkuista pehmeää esinettä.** Etunojapunnerrus tehdään vartalo suorana, pitäen varpaat ja kämmenet tukipisteinä voimistelumaton päällä. Tyttöillä jalkojen tukipisteinä ovat polvet. Mittausosio tehdään avojaloin.
- Oppilaat suorittavat osion vuorotellen pareittain.


Etunojapunnerrus



Pojat



Tytöt



Asetu päinmakuulle maton päälle, aseta kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat eteenpäin. Käsien leveys on sopiva, kun peukalosi yltävät koskettamaan olkapäitäsi. Aseta jalat enintään lantion leveydelle. Tytöt tekevät suorituksen polvet alustassa.

Nosta itsesi lähtöasentoon. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettynä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täyttyy, kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon.

Jalkoja ei saa tukea esimerkiksi seinään vaan liikkeen on tapahduttava vapaassa tilassa.

Etunojapunnerrus

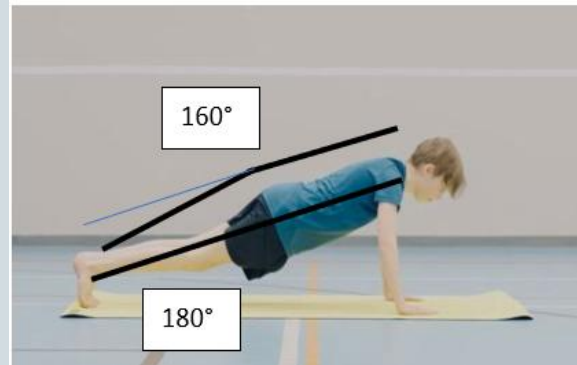
Etunojapunnerrus

Oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana.

Suoritus (punnerrus) hylätään, jos

- Jalat tai kädet ovat liian leveässä haaraasennossa, sormet eivät osoita eteenpäin
- Vartalo ei käy alhaalla olkavarren kanssa samassa tasossa (rintakehä ei kosketa pehmeää esinettä)
- Lantio putoaa liian alas tai lantiokulma muuttuu huomattavasti
- Kädet eivät ojennu suoriksi
- Pää ei pysy samassa linjassa vartalon kanssa

Oikea suoritus tapa



Heitto –kiinniottoyhdistelmä

[Heitto-kiinniottoyhdistelmä \(Youtube\)](#)

[Heitto-kiinniottoyhdistelmän soveltaminen \(YouTube\)](#)

- Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia (kyky hahmottaa oman kehonsa suhteessa ympäröivään maailmaan) taitoja ja yläraajojen voimaa.
- Heitetään palloa 20 krt 1,5m x 1,5 m suuruiseen neliöön (neliön alareuna on 90cm korkeudella lattiasta) ja otetaan se kiinni ensimmäisestä pompusta.
- Heittomatka:
 - 5.lk tytöt 7 m
 - 5. lk pojat ja 8. lk tytöt 8 m
 - 8.lk pojat 10 m
- Lasketaan oikein suoritettujen heittojen lukumäärä (maksimitulos 20 krt, ei aikarajaa).
- Opettaja merkitsee tulokseksi oikein suoritettujen heitto-kiinniottoyhdistelmien lukumäärän, esim. "20", tuloslomakkeeseen. Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeeseen erikoismerkillä **S**.

Heitto- Kiinniotto yhdistelmä



Heitto-kiinniotto yhdistelmä

Oikein suoritettujen heittojen lukumäärä
(maksimitulos 20 krt.).

Suoritus hylätään, jos

- Heitto ei lähde merkkiviivan takaa
- Pallo ei osu rajatun alueen sisään
- Palloa ei saada yhden pompun jälkeen kiinni



**Oikea
suoritustapa**

Kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa ja olkapään liikkuvuus vasen ja oikea

[Kehon liikkuvuus \(YouTube\)](#)

[Kehon liikkuvuusosion soveltaminen \(YouTube\)](#)

- Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Kyykistys mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueen nivelien liikelaajuutta.
- Selkä suorana ja kädet ylhäällä, kantapäät maassa, polvet enintään 90 asteen kulmassa, lantiokulma on suurempi, kuin 45 astetta, jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä..
- Seiso perusasennossa jalat lantion leveydellä.
- Ojenna molemmat käsivartesi ylös suoriksi pään viereen ja pidä selkäsi suorana.
- Kyykisty niin alas kuin pääset selkä suorana. Älä anna polviesi liikkua varpaiden etupuolelle, äläkä anna lantiokulmasi mennä 45 astetta pienemmäksi.

Kyykistys

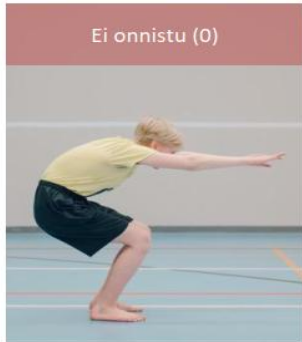


Oikea suoritustapa

Merkitään 1, kun

- selkä on suorana
- kantapäät ovat lattiassa
- polvet ovat vähintään 90 asteen kulmassa
- lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta
- kädet pysyvät ylhäällä, katse eteenpäin
- jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä
- pysyvätkö varpaat polvien etupuolella

Muussa tapauksessa tulkinta on "0".



Kyykistystyksen arviointi

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

- Istu lattialle täysistuntaan.
- Pidä jalat yhdessä suorina edessäsi.
- Aseta molemmat kätesi jalkojen päälle.
- Suorista alaselkäsi.

Opettaja ratkaisee, onko oppilaan alaselkä suorana.

Alaselän ojennus täysistunnassa



Oikea suoritus tapa

Merkitään "1", kun

- alaselkä on suorana
- jalat ovat suorina (eli polvet eivät koukistu)
- lantio on istuinkyhmyjen päällä
- molemmat kädet ovat jalkojen päällä

Muussa tapauksessa tulkinta on "0".

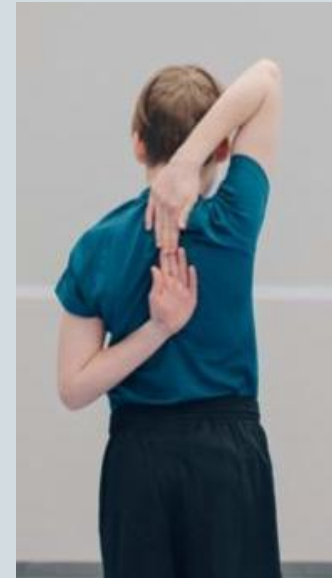


**Alaselän ojennus
täysistunnassa
arviointi**

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten, sitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuutta.

- Seiso perusasennossa selkä suorana.
- Ojenna oikea käsivartesi kohti kattoa.
- Koukista oikea kyynärpäsi selän takana siten, että oikea kätesi suuntautuu lapaluiden väliin.
- Koukista vasen kyynärpäsi lapaluiden väliin siten, että vasen kätesi suuntautuu lapaluiden väliin. Tartu oikealla kädelläsi vasempaan käteesi.
- Suorita sama niin, että vasen käsivarsi on kohti kattoa ja oikea käsi suuntautuu lapaluiden väliin. Tartu vasemmalla kädellä oikeaan käteen.

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus

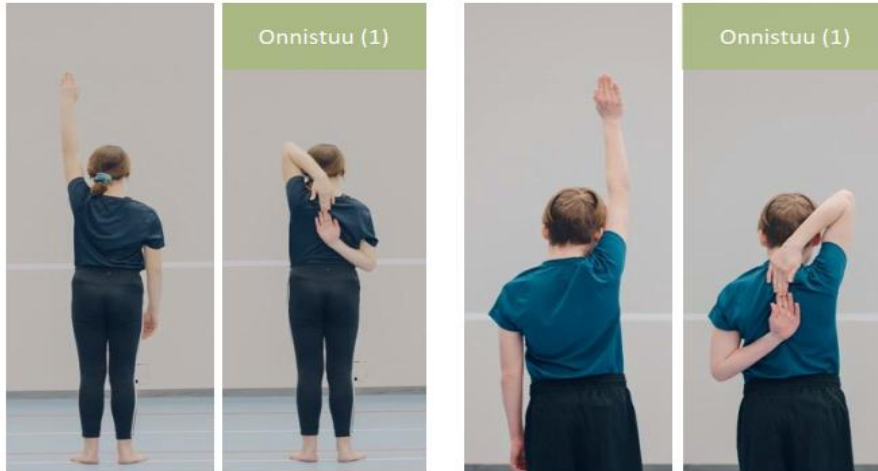


Oikea suoritustapa

Merkitään "1", kun

- kädet koskettavat tai hipaisevat toisiaan
- perusasento säilyy ja selkä ei mene notkolle
- suoritustempo on rauhallinen

Muussa tapauksessa tulkinta on "0".



**Oikean ja
vasemman
olkapään
liikkuvuus
arviointi**

Linkit eri tuloskortteihin

- [5. luokan oppilaan henkilökohtainen tuloskortti](#) (pdf, 795.98 KB)
- [8. luokan oppilaan henkilökohtainen tuloskortti](#) (pdf, 951.1 KB)
- [Sovelletusti toteutettujen mittausten henkilökohtainen tuloskortti](#) (pdf, 747.35 KB)
- [Ryhmäkohtainen tuloslomake opettajalle](#) (pdf, 149 KB)

Tuloskortti

Move!- polku

Move!-polku kuvaa prosessia, jonka tavoitteena on edistää perusopetusikäisten lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä sekä tukea koulun, huoltajien, kouluterveydenhuollon ja muiden toimijoiden roolia liikunnallisen elämäntavan edistämässä.

Polkua voi kulkea eri rooleista käsin – oppilaana, opettajana, huoltajana, kouluterveydenhuollon edustajana tai koulun ja kunnan toimijana. Kaikissa tapauksissa polun keskiössä on oppilas, jonka hyvinvointia ja liikkumista pyritään tukemaan yhdessä.

- [Move!- polut roolin mukaan](#)

Move! - polku

Palaute Move!:sta

Move!- mittausten jälkeen käydään koulussa tuloksia läpi oppilaiden kanssa.

Apuna tulosten läpikäymisessä opettaja voi käyttää OPH:n materiaaleja mittareista, palautteesta ja liikuntavinkeistä.



**Palautetunti
oppilaille**

► Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia EDISTÄVÄLLÄ tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



► Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia YLLÄPITÄVÄLLÄ tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



► Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia KULUTTAVALLA tai HAITTAAVALLA tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.



Move!-palaute

Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tasot

Palautteessa kerrotaan ensin mitä mitataan ja mihin kyseistä ominaisuutta tarvitaan

- Esim. 20M viivajuoksu mittaa kestävyttäsi ja liikkumistaitojasi....
- “Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla et esimerkiksi jää kesällä pöljänä poijuna keinumaan laineille, vaan jaksat polskia takaisin rantaan.”

Seuraavana on tulosvälit (3 tasoa) hymynaaman ja humoristisen sanallisen palautteen muodossa

- “Hyvin pyyhkii. Kestävyytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla”...
- “Loppuuko herkästi virta? Kestävyytesi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävyytesi suhteen...”

Lopuksi palaute sisältää Liikuntavinkit, joissa on ensin tavoite ja sitten käytännön liikuntavinkit joka vuodenaikaan


- Tavoite: Joka päivä jotain liikuntaa yhteensä vähintään 1,5 (5lk) ja 1 tunti (8.lk)...
- Kevät:Pyöräily, hölkkä tai muunlainen pusikoissa koluaminen....”

**Move! –
palaute OPH:n
sivustolla**

**Tekstit ovat pätkiä
Juha Vuorisen
kirjoittamista
oppilaan
palautteista
20m viivajuoksu**

Terveydenhoitajat kirjaavat huoltajan luvalla Move!-
tiedot potilas-asiakirjoihin.

Terveystarkastuksesta kirjataan potilaskertomukseen
kaikki lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta
oleellinen tieto.



**Move!-
mittaustulosten
kirjaaminen
terveydenhuollossa**

Move! -soveltavat mittaukset on tarkoitettu oppilaille, joilla on pitkäaikaisia (kroonisia) tai pysyviä vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä, huolehtia itsestä tai kommunikoida. Kyseessä on siten pitkäaikainen tai pysyvä, toimimista vaikeuttava haitta tai vamma.

Soveltava osio Ei ole tarkoitettu oppilaille, jolla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haitta tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys/-murtuma, flunssa- tai kuume. Mikäli oppilas ei suorita jotain osiota, kohdalle on mahdollista laittaa rasti "ei suorittanut".

Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, noudatetaan seuraavaa menettelyä: Oppilaan tulokset kirjataan erilliselle sovelletulle **tuloslomakkeelle**. Lomakkeelle kirjataan myös tapa, jolla mittausosiota on sovellettu. Mikäli oppilas ei voi suorittaa jotakin mittausosiota lainkaan, kirjoitetaan lomakkeeseen "ei suorittanut".

Mittausten soveltaminen

Tulosten kirjaaminen valtakunnalliseen tietojärjestelmään:

Mikäli oppilas suoritti yhden tai useamman mittausosion sovelletusti, **ei numeerisia mittaustuloksia syötetä järjestelmään lainkaan**. Näin turvataan oppilaan anonymiteetti. Syöttölomakkeessa kysytään: "Suorittiko oppilas jonkun mittausosioista sovelletusti? Jos kysymykseen vastaa "kyllä", niin numeeristen tulosten syöttöruudut menevät "harmaiksi" ja tuloksia ei pääse syöttämään.

Uudet soveltamisohjeet on päivitetty Opettajan käsikirjaan.

[Move! mittauskäsikirja](#)

Mittausten soveltaminen

- [Move! | Opetushallitus](#)
- <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>
Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.
- <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten-ja-nuorten-liikuntasuositukset>
- [Move!-mittausohjeet | Opetushallitus](#)

Linkit