

Näitä asioita Move mittaa *Lähde: Opetushallitus*

20 METRIN VIIVAJUOKSU

Kestävyys ja liikkumistaidot:

Oppilas juoksee kiihtyvässä tahdissa 20 metrin matkan viivalta viivalle niin kauan kuin jaksaa.



20 m

VAUHDITON VIISILOIKKA

Voima, nopeus, tasapaino:

Oppilas loikkaa viisi loikkaa. Tulos mitataan.



1 2 3 4 5

YLÄVARTALON KOHOTUS

Vatsalihasten kestävyys:

Oppilas tekee liikkeen äänimerkin tahdissa mahdollisimman monta kertaa.



ETUNOJAPUNNERRUS

Yläraajojen voima ja kestävyys:

Punnerrus 60 sekunnissa mahdollisimman monta kertaa.



HEITON JA KIINNIOTON YHDISTELMÄ

Välineen käsittely ja havaintomotoriset taidot:

Oppilas yrittää osua tennispallolla yhden käden heitolla 20 kertaa seinään merkittyyn 1,5 x 1,5 metrin alueeseen ja ottaa seinästä pomppaavan pallon kiinni yhden pomppun jälkeen.



KEHON LIIKKUVUUS

Lihasten venyvyys ja nivelten ja jänteiden liikelaajuus:

Kriteerit täyttävä liike tuo yhden, väärä liike nolla pistettä.



Olkapäiden liikkuvuus



Alaselän ojennus



Kyykistys