

Kolme erilaista tapaa toteuttaa Move-mittaukset

Liikuntatuntien aikana:

- Liikunnanopettaja laittaa suorituspaikat valmiiksi saliin ennen tunnin alkua. Heitto-kiinniotto -paikkoja on hyvä tehdä useampia, koska se vie enemmän aikaa.
- Kaksi liikuntaryhmää voi suorittaa mittauksia yhtä aikaa (n. 40opp). Mittauksia vetää kaksi liikunnanopettajaa + kolmas henkilö esim. ohjaaja, opettaja tai kouluterveydenhoitaja.
- Yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen jako kolmeen ryhmään aloituspaikan mukaan: ylävartalonkohotus, punnerrukset ja heitto-kiinniotto. Jokainen paikka on valvottu ja pari laskee tuloksen.
- Liikkuvuusosion voi tehdä joustavasti opettajan valvonnassa odotusajalla.
- Oppilaat kantavat omaa tulokorttiaan ja kynää mukana johon kirjaavat omat tuloksensa.
- Opettaja kirjaa tulokset koontikorttiin heti mittauksen jälkeen ja puuttuvat tulokset tunnin lopussa.
- Tähän menee aikaa 2*45min. Yksöistunnilla (45min.) tehdään alkulämmittelyn jälkeen 5-loikka ja viivajuoksu.
- Lopuksi oppilaat laskevat omat pisteensä, vievät tulokortin kotiin ja palauttavat allekirjoitettuna liikunnanopettajan postilaatikkoon, josta opettaja toimittaa ne kouluterveydenhoitajalle.
- Koulusihteeri kirjaa tulokset eteenpäin valtakunnalliseen järjestelmään.
- Rästikerta on hyvä varata viikon, kahden päähän, jotta kaikki saavat mittaukset tehtyä.

Move! -päivä:

- Kasiluokkalaiset tekevät mittaukset luokittain rasteina yhden päivän aikana. Päivä on opettajakokouksessa päätetty ja etukäteen luokittain aikataulutettu. Odotusaikana voi olla esim. oppitunteja, luokanvalvojantunti tai teemapäivä.
- Rasteilla valvojina käytettävissä olevat opettajat ja ohjaajat sekä terveydenhoitaja voi pitää esim. liikkuvuusosion, jossa tapaa oppilaat yksitellen.
- Kaikki mahdolliset liikuntatilat käytössä; oman koulun sali, läheinen liikuntahalli ja tanssisali.
- Oppilaat odottavat ulkopuolella aula- sekä käytävätiloissa ja ainoastaan mitattavat (1-4hlö) ovat suorituspaikalla.
- Valvoja kirjaa oman paikkansa tulokset suoraan jaettuun Excel -taulukoon tai vaihtoehtoisesti koontipaperille.
- Liikunnanopettajat vastaavat tuloskoonnin tekemisestä ja tulosten kirjaamisesta valtakunnalliseen järjestelmään. Tästä työstä kuuluu saada erilliskorvaus.

- Oppilas on kantanut henkilökohtaista tulokorttiaan mukanaan ja merkannut siihen tuloksensa. Huoltajan allekirjoittaman kortin oppilas toimittaa liikunnanopettajalle, joka toimittaa kortit edelleen kouluterveydenhoitajalle.
- Rästikerta on hyvä varata viikon, kahden päähän, jotta kaikki saavat mittaukset tehtyä.

Move! Osana liikuntapäivää

- 8. luokkalaiset tekevät move!-mittaukset liikuntapäivänä.
- 7. ja 9. luokilla on muuta vuosittain säilyvää liikuntapäivän ohjelmaa. Esim. 7. luokkalaiset voivat liikkua koulun ympäristössä ja 9. luokkalaiset voivat olla retkeilemässä kauempana esim. luontokohteessa.
- Oppilaat tekevät mittaukset rasteina etukäteen tehdyn aikataulun mukaisesti.
- Opettajat ja koulun muu henkilökunta pitävät rasteja. Liikuntapäivän vuoksi opettajia ja muuta henkilökuntaa on paremmin käytössä ja samaa rastia voi olla useampi.
- Valvoja kirjaa oman paikkansa tulokset suoraan jaettuun Excel –taulukkoon tai vaihtoehtoisesti koontipaperille.
- Liikunnanopettajat vastaavat tuloskoonnin tekemisestä. Koulunkäynninohjaajat huolehtivat tulosten viemisestä valtakunnalliseen järjestelmään.
- Oppilas on kantanut henkilökohtaista tulokorttiaan mukanaan ja merkannut siihen tuloksensa. Huoltajan allekirjoittaman kortin oppilas toimittaa liikunnanopettajalle, joka toimittaa kortit edelleen kouluterveydenhoitajalle.
- Odotusajalla voi olla esim. vierailevia luennoitsijoita tai urheilijoita paikallisista edustusjoukkueista, luokanohjaajantuntia, jne.
- Rästikerta on hyvä varata viikon, kahden päähän, jotta kaikki saavat mittaukset tehtyä.

