

Move!-tiimit ja muut yhteiset Move!-käytännöt alakoulussa –case Kouvola

Rehtori Antti Lautala

Luokanopettaja Matti Saukko



Kouvolan Liikkuva koulu -rakenne

Alueellinen LK-koordinointi

AVI, Kymli,

Alueen LK-toiminnan edistäminen, tukee LK-toimintaan, mentoroi ja kouluttaa opettajia, ohjaajia ja oppilaita.

Valtakunnallinen LK-verkosto

Opetushallitus, AVI, kunnan koordinaattori

Suunnittelee, kehittää ja koordinoi valtakunnallista Liikkuva koulu-ohjelmaa, tapahtumia ja koulutuksia

Move!-ohjausryhmä

Kouluterveyshuollon kanssa koordinoitu, moniammatillinen ryhmä

Move!-toiminnan arviointi ja kehittäminen

Kouvolan LK-tiimi

Perusopetuksen rehtori, 3 opettajaa, Kouvolan ja Kymliin liikuntakoordinaattorit

Suunnittelee, kehittää ja järjestää alueellista toimintaa LK-kirjeet ja Peda.Net-sivusto

Kouvolan liikunnan hankkeiden ohjausryhmä

Rehtorit perusopetus ja lukio, Kymliin edustaja, kouluterveyshuollon edustaja, Kouvolan liikuntapäällikkö ja -koordinaattori, nuorisopalvelujen edustaja ja varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori

LK-toiminnan ohjaus ja yhteisten linjausten ja tapahtumien sopiminen

Koulun LK-yhteyshenkilö

Opettajia ja ohjaajia

LK-toiminnan kehittäminen, ohjaaminen ja koordinointi ja tapahtumien järjestäminen

Koulun LK-tiimi

Move!-mittaukset

Tiimi- tai liikuntapäivämallilla Liikuntatunnilla

Opettajia, ohjaajia, Xamkin opiskelijoita, terveydenhoitajia, nuoristyöntekijöitä, Kymli ym.

Move-ohjausryhmä

- (Perusopetuksen hallinnosta palvelualueen esimies)
- Perusopetuksen rehtori
- Perusopetuksen liikunnanopettaja(t)
- Kouluterveydenhuollon ylilääkäri
- Kouluterveydenhuollon palveluesimies (aiemmin osastonhoitaja)
- Liikuntapäällikkö
- Liikuntakoordinaattori
- Liikunnanohjaaja
- Koulujen nuorisotoimen koordinaattori
- Kymelin edustaja



Move! -avain yhteiseen päämäärään

- Moniammatillinen työryhmä kokoontui pohtimaan Kouvolan Move!-mittaustuloksia keväällä 2017.
- Perustettiin moniammatillinen Move!-ohjausryhmä.
- Syksyllä 2017 kouluille jaettiin Move!-kansiot helpottamaan mittausten tekemistä.
- Vanhemmille lähetettävien tulosten yhteydessä jaetaan tietoa liikuntapalvelut palvelutarjonnasta
- Move! -ohjausryhmä suunnitteli täsmennetyn Move! -toimintamallin Kouvolan omaksi työkaluksi syksyllä 2017.
- Keväällä 2018 koulutettiin opettajat, rehtorit, koululääkärit ja -terveydenhoitajat ja muut Move! –sidosryhmät toimintamallin käyttöön, käytiin läpi aikaisemmat Move!-tulokset ja jaettiin hyviä käytänteitä.
- Keväällä 2019 koulutettiin lisää opettajia täydennyskoulutuksena
- Keväällä 2020 yhteiskoulutus: perusopetus ja kouluterveydenhuolto



Kouvolan kaupunki / MOVE!-kansion sisältö

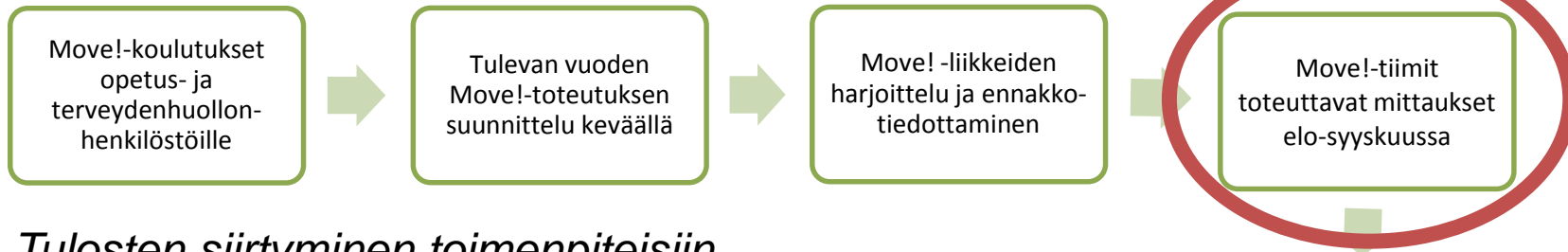
- Kouvolan MOVE! -toimintamalli
- Kouvolan MOVE! -tiimimallin esimerkki / alakoulu
- Kouvolan MOVE! -päivämallin esimerkki / yhtenäis- ja yläkoulu
- Opetushallituksen MOVE!-sivustolta kopioitu materiaali:
 - Tarvittavat välineet toimintapaikoittain
 - Mittauksiin valmistautuminen
- Mittausten suorittaminen
- Ohjeet (sis. alkuverryttelyn) ja kuvat eri toimintapaikoille
- Henkilökohtaiset tuloslomakkeet
- Opettajan ryhmäkohtainen tuloslomake
- Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo / opettajan käsikirja
- MOVE!-vertailuarvot 4.-9. luokkien tytöille ja pojille
- Liito ry:n MOVE!-mittausten harjoituspaketti
- Kolme erilaista tapaa toteuttaa MOVE!-mittaukset / Liito ry
- Kouvolan kaupungin oma lisäsivu jaettavaksi MOVE!-mittausten yhteydessä (terveydenhoitaja)
- Usein kysytyjä kysymyksiä –moniste

Jokaiselle Kouvolan peruskoululle on jaettu samanlainen kansio. Kansiota voidaan täydentää sekä yhteisesti että koulun toimesta omilla materiaaleilla.

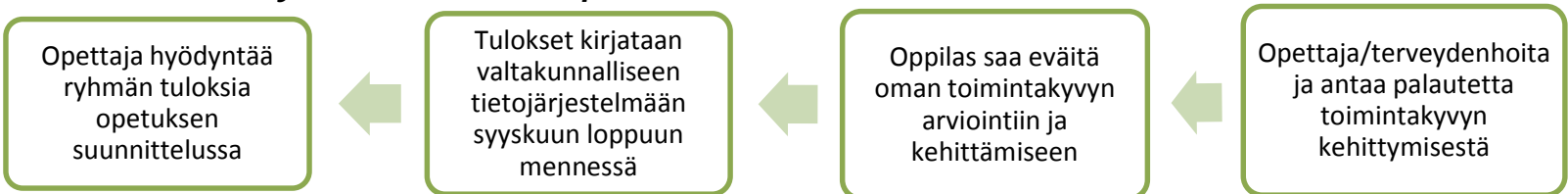


Kouvolan Move! -toimintamalli

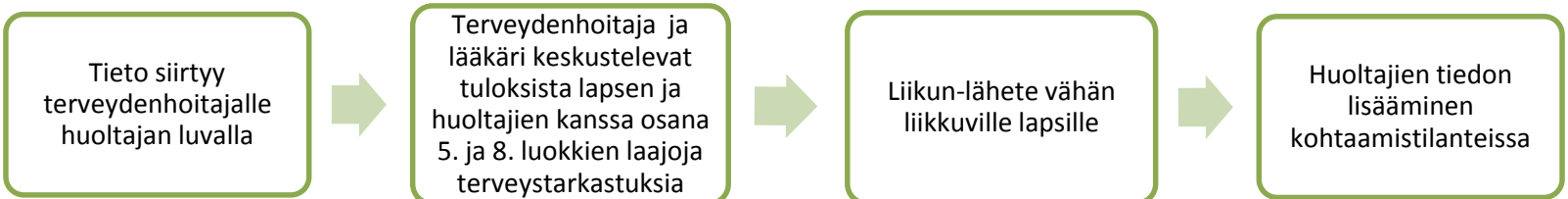
Move!-mittausten suorittaminen



Tulosten siirtyminen toimenpiteisiin



Oppilaan toimintakyvyn edistäminen



Move!-tulosten hyödyntäminen yhteisössä



MOVE –mittaus alakoulussa

Antti Lautala ja Matti Saukko, Kouvolan kaupunki

30.1.2020



Tiimimalli

Mitä se vaatii?

Miten sen voi toteuttaa?

Miten se toimii?



MOVE–mittauksen suunnittelu

- 4.luokan keväällä ensimmäinen tiimin suunnitelupalaveri MOVE –mittaukseen liittyen
- Tulevien 5. lk. opettajien kouluttaminen (Kaupungin täydennyskoulutus)
- MOVE–tiimissä mukana tulevien 5. luokkien opettajat, liikuntavastaava, yksi tai muutama ohjaaja, kouluterveydenhoitaja sekä mahdollisuuksien mukaan esim. kunnan liikuntaneuvoja ja/tai nuorisotyöntekijä
- Palaverissa sovitaan MOVE–mittauspäivä ja –tunnit, mittauspaikkojen järjestys sekä mittauspisteiden vastuuhenkilöt
- Tarvittaessa hoidetaan vierailevien opettajien tunnit ym. niin, että testi onnistuu sovitusti
- Yksi tiimiläinen (esim. liikuntavastaava) kirjoittaa vielä selkeän päiväohjelman sekä ohjeet päivään liittyen
- Lisäksi 4. luokan keväällä aloitetaan jo oppilaiden kanssa testattavien taitojen harjoittelu liikuntatunneilla



Esimerkki ohjeista (Kaunisnurmen koulu, syksy 2018)

MOVE:ssa tarvitaan:

- 20 –metrin juoksu → Ulkona/ asfalttipihalla (mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite ja 20 m viivajuoksuun tarkoitettu merkkiäni, sekuntikello, katuliitu → Mitataan asfalttiin 20 metrin matka, alkupää sekä loppupää merkataan maalarinteipillä ja liidulla. Alkuun ja loppuun laitetaan myös viivojen kumpaankin pätyyn kartiot. Suorituspaikan lähelle mankka, suorituspaikalle kaksi sekuntikelloa
- Kehon liikkuvuus → 5M luokassa (neljä pientä jumppamattoa)
- Vauhditon 5 –loikka → Salissa puolapuiden puolella (vähintään 15 m mittanauha, teippiä, kaksi pitkää voimistelumattoa peräkkäin →Maalariteipillä aloitusviiva, väh. 15 metrin mittanauha maton reunaan teipattuna (voi helposti katsoa, kuinka pitkälle hyppäsi)
- Ylävartalon kohotus & etunojapunnerrus → 5A –luokassa (Merkkiteippiä, voimistelumattoja, ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiäni ja äänentoistolaite, A4 –paperi, voimistelumatto lattialle, voimistelumattoon A4 paperi maton yläreunaan (tulee päähän alle) ja teipit maton ”alareunaan” niin, että teippien välissä on 8cm:ä. kuvan osoittamalla tavalla. Äänentoistolaite ja siihen merkkiäni (mielellään netistä MOVE – sivustolta))
- Etunojapunnerrus: sekuntikello, voimistelumattoja → voimistelumatto lattialle, viereen sekuntikello



Ennen MOVE-testejä

Tiimissä mukana olevat ohjaajat

- Vievät ennakolta sovituille paikoille kaikki tarvittavat välineet
- Virittelevät kaikki testauspaikat valmiiksi (merkkiviivat, merkkiäännet jne.)

Lisäksi kaikki tiimiläiset

- Tutustuvat hyvin oman testipaikkansa sääntöihin ja ohjeisiin
- 4./5. luokkien opettajat valmistelevat oppilaansa testiin (tarvittaessa vielä syksyllä liikkeiden kertausta, infoa koteihin, testipäivään liittyviä toimenpiteitä)



Testipäivänä

- 5. luokkien opettajat huolehtivat ruokailun sekä lämmittelyn niin, että oppilaat ovat valmiina testin alkaessa
- Kyseisten luokkien opettajat myös jakavat oppilaat jo valmiiksi viiteen ryhmään (eli ryhmiä tulee saman verran kuin suorituspaikkoja)
- Jokaisesta ryhmästä yksi oppilas huolehtii ryhmänsä tulostaulukoista
- Ryhmät kiertävät ennalta sovitussa järjestyksessä testipaikkoja
- Taukoja tulee juuri sopivasti, sillä toisissa testipaikoissa menee enemmän aikaa kuin toisissa (Tämä kannattaakin ottaa suunnittelussa huomioon! → esim. ennen viivajuoksua kannattaa olla kehonliikkuvuus)
- Toki päivän aikana voidaan tarvittaessa tehdä pieniä muutoksia, jos se ei sekoita koko testausta (ryhmä voi käydä odotellessaan pisteellä, jossa ei ole ketään)



Move!-testipäivän esimerkkiohjelma

Alakoulu / tiimimalli



KLO	TOIMINTA	VASTUU
10.30 - 11.00	Ruokailut	oma ope
11.00 - 11.15	Testeihin valmistumista (esim. testiryhmien jako, ryhmän tulostaulukkovastaava)	oma ope
11.15 - 11.45	Lämmittelyt testiin	oma ope
11.45 - 12.00	Testipaikoille siirtyminen	Move-tiimiläiset
12.00 - 12.30	Ensimmäiset testipaikat	Testipaikkojen vastaavat
12.30 - 13.00	Toiset testipaikat	Testipaikkojen vastaavat
13.00 - 13.30	Kolmannet testipaikat	Testipaikkojen vastaavat
13.30 - 13.45	Tauko	
14.15 - 14.45	Neljännet testipaikat	Testipaikkojen vastaavat
13.45 - 15.15	Viidennet testipaikat	Testipaikkojen vastaavat

Huomioita:

- Testipaikat ovat: 20 –metrin juoksu, kehon liikkuvuus & etunojapunnerrus, vauhditon 5 – loikka, Ylävartalon kohotus ja pallon heitto
- Aikataulua voidaan tarvittaessa sumplata kesken testin (esim. joku ryhmä voi edetä nopeampaakin, jos vain testipaikoilla on tilaa)



Testin jälkeen

- Tulostaulukoista vastanneet oppilaat toimittavat taulukkonsa opettajalle
- Oppilaat huolehtivat levosta, venyttelyistä sekä muusta tärkeästä (esim. kannattaa yhdessä oppilaiden kanssa puhua siitä, että treenit kyseisenä päivänä saattaa joutua jättämään väliin)
- 5. luokkien opettajat kirjaavat tulokset ylös
- Muut tiimilisiäiset hoitavat testeissä tarvittavat tavarat takaisin paikalleen
- Iloitaan siitä, että taas yksi työ tuli tehtyä!
- Opettaja toimittaa luokkansa tulospaperit terveydenhoitajalle 5.luokan lääkärintarkastusten yhteyteen
- Opettaja hyödyntää ryhmän tuloksia opetuksen suunnittelussa ja esim. vanhempaintapaamisissa / -illoissa
- Tulosten hyödyntäminen yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä



Oppilaan tuloslomake



Move! -fysisen toimintakyvyn seurantarajajärjestelmä

Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettä ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan luvalla mittaukset siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittämisessä.

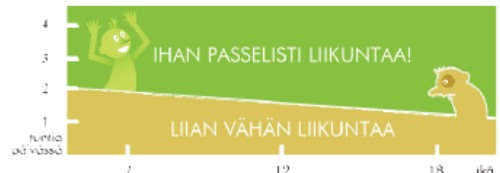
5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi: _____ Luokka: _____
 20 M VIIVAJUOKSU VAUHDITON 5-LOIKKA
 (mittaa kestävyttä ja liikkumistaitoja) (mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)		tytöt		pojat	
___ / ___	😊 ≥4:41	😊 ≥4:41	😊 ≥6:00	___ / ___	😊 ≥8,1 m
___ / ___	😐 3:16-4:40	😐 3:16-4:40	😐 3:59-5:59	___ / ___	😐 7,3-8,0 m
___ / ___	😞 ≤3:15	😞 ≤3:15	😞 ≤3:58	___ / ___	😞 ≤7,2 m

YLÄVARTALON KOHOTUS ETUNOJAPUNNERRUS
 (mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyttä) (mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyttä)

tytöt		pojat		tytöt		pojat	
___	😊 ≥43 krt	___	😊 ≥43 krt	___	😊 ≥26 krt	___	😊 ≥18 krt
___	😐 26-42 krt	___	😐 26-42 krt	___	😐 16-25 krt	___	😐 6-17 krt
___	😞 ≤25 krt	___	😞 ≤25 krt	___	😞 ≤15 krt	___	😞 ≤5 krt



Suosittelava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.
 Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)
Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta

	tytöt	pojat
___	😊 ≥14 krt	😊 ≥16 krt
___	😐 9-13 krt	😐 11-15 krt
___	😞 ≤8 krt	😞 ≤10 krt

Laske yhteispistemäärään pisteet seuraavasti: 😊 =3 pistettä 😐 =2 pistettä 😞 =1 piste

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)
Kun kehon liikkelaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

	kyllä	ei
-KYIKISTYS	😊	😞
-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA	😊	😞
-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	😊	😞
-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	😊	😞

Laske itsellesi fyysisistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä: _____ pistettä /19 pistettä.

Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella.

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon Kyllä Ei

Päiväys _____ Huoltajan allekirjoitus _____

Tämä osa palautetaan kouluun.

Tämä osa jää kotiin.

Move! -fysisen toimintakyvyn seurantarajajärjestelmä

Kirjaa alla olevaan taulukkoon oppilaan tulos. Lisää tietoa Move!-mittauksista, palaute-materiaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.edu.fi/movepalautte

	20m viiva-juoksu	Ylävartalon kohotus	Vauhditon 5-loikka	Etunojapunnerrus	Heitto-kiinnottoyhdistelmä	Kehon liikkuvuus
Tulos, 5.Ik						
Pisteet, 5.Ik	/3	/3	/3	/3	/3	/4



Huoltajille tiedoksi Kouvolan liikuntatarjontaa

<http://liikvakouvola.fi/>

MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?

Pyörittäile tai kätvöle koulumatkat → Koulumatkatiluksia on yhteydessä lasten ja nuorten liikunnan kokonaistoimintaan sekä hengity- ja venyttämisen ja lämpenestävyyden osalta. Koulumatkojen lämpö ja pyöräily vähentävät myös ylipainoa. Lapset ja nuoret ovat ketteriä liikunnallisuudet sivistävät useita aloituksia.
www.liikvakou.fi/fi/tytostuot/sisällysluettelot/76/lasti_liikvakouli_koulumatkatilustien_ajattamisesta

Harrastaminen omalla ajalla → Googlella löydät erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja liikuntapalveluja tarjoavia yrityksiä. Katso myös liikvakouvola.fi

Kaveroiden kanssa liikkuminen → Kaverit löytävät paljon ilmaisia liikuntapalveluita, joihin voi liittyä kaveroiden kanssa. Missä sinä liikut?

Vauhti virkistää!

...mukaan jo sama liikuntaväline...

Heikot oireet	Ennen uimasta
<ul style="list-style-type: none">- tuntea- väsyä- olla- hauras	<ul style="list-style-type: none">- tuntea- väsyä- olla- hauras
Ennen uimasta	Suoraan uimasta
<ul style="list-style-type: none">- tuntea- väsyä- olla- hauras	<ul style="list-style-type: none">- tuntea- väsyä- olla- hauras

Uimaväline

- kypärä
- kypärä
- kypärä
- kypärä

© LIKK-VAKOULA

IDEAT KIERTOON!
Onko sinulla ideoita lisäämään lasten liikuntaa ajassa?
Entä lasten omia ideoita ja toimintatapoja?
Kerro meille liikvakouvola.fi -sivuston kautta (Info/yhteydenotto).

AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.

KouvoLa. **impuls**  



Ryhmä- kohtainen tulos- lomake

 -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

OPETUSRYHMÄKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Koulu ja vuosi:

Opetusryhmä:

Oppilas	20m viivajuoksu						Kehon liikkuvuus:			
	Vauhditon 5-loikka		Ylävär- talon kohotus	Etunoja punner- rus	Heitto- kiinniotto yhdistelmä	Kyykistys	Alaselän ojennus täysistu- nnassa	Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus		
	(viivojen lkm.)	aika (min/s)	(m)	(krt.)	(krt.)	(krt.)	(1/0)	(1/0)	Oikea ylhäällä (1/0)	Vasen ylhäällä (1/0)

HUOM: Sovelletusti suoritettu mittausosion tulos tallennetaan valtakunnalliseen tietokantaan pelkillä erikoismerkillä S



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSKALLIUS
KESKUS (Opetuskeskus)



VALTION KASVATUSTOIMIKUNTA
Valtioneuvoston



SOSIAALI- JA
TERVEYSHYVINVOINNIN
MINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

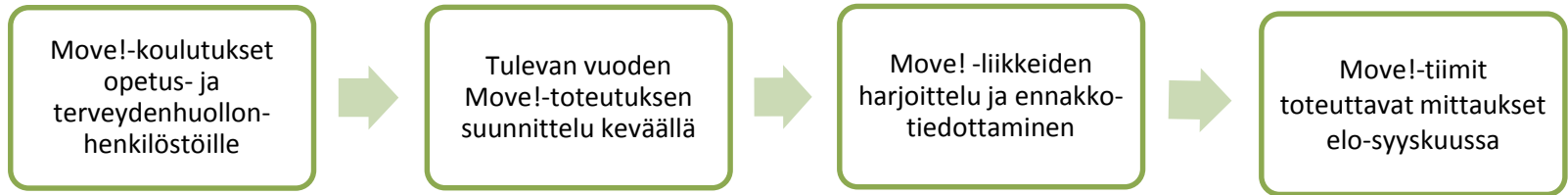


RYÄSKYLÄN YLIOPISTO



Kouvolan Move! -toimintamalli

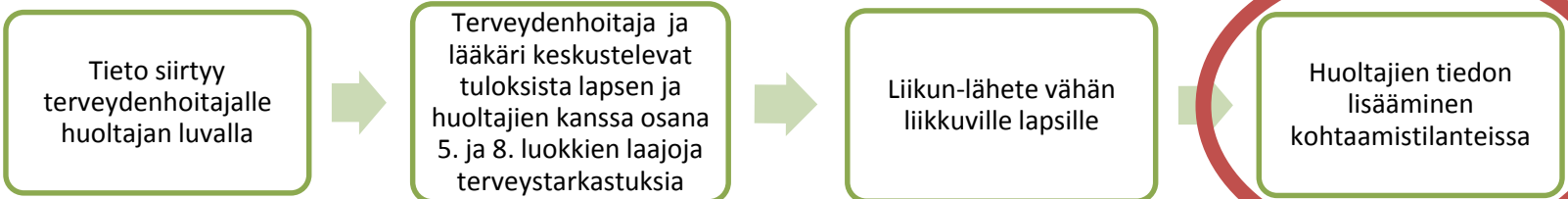
Move!-mittausten suorittaminen



Tulosten siirtyminen toimenpiteisiin



Oppilaan toimintakyvyn edistäminen



Move!-tulosten hyödyntäminen yhteisössä



Aktiivisuusmittarit

Yleistä

- Mittaa askeleet, sykkeen (ranteesta), aktiivisuuden, unen ja palautumisen
- Hyvä akunkesto, soveltuu siksi loistavasti koulukäyttöön
 - Tallennettujen harjoitusten kanssa noin viikko (gps käytössä)
 - Ilman gps:ää akku kesti koko kolmen viikon mittausjakson
- Kouvolan kaupungilla tällä hetkellä 50 kelloa



Mitä hyötyä koulukäytössä?

- Hyvä ottaa käyttöön Move! –mittausten jälkeen. Tämän avulla oppilaat pystyvät seuraamaan omaa aktiivisuuttaan. Antaa mahdollisuuden avata paremmin oppilaille asiaa: miten pystyn parantamaan kuntoani, mistä mahdolliset erot mittauksista johtuvat jne.
- Kyseinen oman aktiivisuuden ja unen seuranta on hyvä liittää myös 5. luokan ihmisen biologia –jaksoon. Tässä oppilaat pääsevät itse toimimaan itsensä ”tutkijoina”.
- Soveltuu loistavasti myös pienemmille oppilaille. Kellot testattu 1-3.luokkalaisten kanssa ja todettu hyväksi liikunnan lisääjäksi. Kellon tavoitteet on hyvä asettaa luokka-asteelle sopivaksi.



Opettajan näkökulma

- Tapahtuuko liikettä koulupäivän aikana?
- Entä liikuntatunnilla?
- Kotiin liikuntahaasteita
- Koulussa liikuntahaasteita ja sykkeen seuranta esim. liikuntatunnilla
 - Hyviä haasteita: kuka saa eniten askeleita välitunnilla
 - Kuka nukkuu eniten viikon aikana (ei koulussa)
- Kellon antama palaute oppilaille tärkeää. Moni oppilas kertoi, että aktiivisuuden täyteen saattaminen toimi hyvänä haasteena. Myös koulumatkoja aloitettiin kulkemaan auton sijasta jalan tai pyörällä, koska tämän aikana oli mahdollista kerätä aktiivisuutta jo ennen koulun alkamista
- Motivoi liikkumaan!
- Aina vapaaehtoinen, jokainen sai itse päättää, haluaako ottaa kellon käyttöön



Oppilaan ja huoltajan näkökulma

- Mihin aikaan aktiivisuus tapahtuu? Syntyykö kaikki aktiivisuus vain koulussa tai kotona?
- Aktiivisuuden ero arkena ja viikonloppuna
- Saavutetaanko päivässä tarvittava määrä aktiivisuutta
- Unen seuranta helppoa, kuinka paljon oppilas nukkuu arkipäivänä



Ihmeen
hieno
Kouvola®