



MOVE! - TOIMINTAMALLI

SISÄLLYSLUETTELO

”HYVINVOIVA KOULU – TASA-ARVOINEN TULEVAISUUS”

#PARASKOULU -HANKE	6
MOVE! – FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTAJÄRJESTELMÄ	6
JOHDANTO.....	7
Move!-kehittämisryhmä	8
Kysely Move!-tulosten hyödyntämisestä	8
Tavoite	9
MOVE!-TOIMINTAMALLIN SISÄLTÖ	9
MOVE! VUOSIKELLO	10
ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA	11
Move! ja huoltajat.....	11
Move!-infokirje	11
Oppilaan Move!-tulokset kouluterveydenhuoltoon	11
Positiivisesti Move!-sta -video	12
Perehdytys Move!-een.....	12
Muistilista koulujen Move!-tiimille	13
Muistilista rehtorille	14
Move!-harjoitukset	14
Move!-mittausosiot ja tuki- ja liikuntaelinterveys (TULE):	15
Esimerkkejä	16
Move!-treenit	17
Move!-lämmittely.....	18
Oppilaskohtainen tulokortti	18
Oppilaan terveydentila ja Move!-mittaukset	18
MOVE!-MITTAUSTEN TOTEUTTAMINEN.....	20
20 metrin viivajuoksu	20

Tarvittavat välineet:	21
Käytännön vinkkejä:	21
Opettajan sanalliset ohjeet:	21
Tulosten kirjaus	22
Vauhditon 5-loikka	22
Tarvittavat välineet	22
Käytännön vinkkejä	22
Opettajan sanalliset ohjeet	23
Tulosten kirjaus	23
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	23
Tarvittavat välineet	24
Käytännön vinkkejä	24
Opettajan sanalliset ohjeet	24
Tuloksen kirjaus	24
Ylävartalon kohotus	25
Tarvittavat välineet	25
Käytännön vinkkejä	25
Opettajan sanalliset ohjeet	26
Tulosten kirjaus	27
Kyykistys	27
Tarvittavat välineet	27
Käytännön vinkkejä	27
Opettajan sanalliset ohjeet	27
Tulosten kirjaus	27
Etunojapunnerrus	27
Tarvittavat välineet	28
Käytännön vinkkejä	28
Opettajan sanalliset ohjeet	29
Tulosten kirjaus	29
Alaselän ojennus	30
Tarvittavat välineet	30
Käytännön vinkkejä	30
Opettajan sanalliset ohjeet	30
Tulosten kirjaus	30
Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	31
Tarvittavat välineet	31

Käytännön vinkkejä	31
Opettajan sanalliset ohjeet	31
Tulosten kirjaus	31
Tulosten kirjaaminen	32
Opetushallituksen tuloslomakkeet.....	32
Paperinen seurantalomake	33
Forms:in käyttö mittaustulosten kirjaamisessa.....	33
Sovelletusti toteutettujen Move!-mittausten kirjaaminen.....	33
Tulosten kirjaaminen valtakunnalliseen tietojärjestelmään.....	33
MOVE!-MITTAUSTEN JÄLKEEN	35
Move!-palaute	35
Palaute koontilomakkeen avulla	35
Esimerkkejä Move!-palautetunneista	36
Tavoitteet.....	36
Mielipidejana	36
Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma	37
Kun oppilaasta herää huoli	37
Milloin huolta 1/2	38
Milloin huolta 2/2	39
Yhteistyö liikunnan palvelualueen kanssa	40
MOVE!-MITTAUKSET JA -TULOKSET KOULUN HYVINVOINTITYÖSSÄ.....	43
Opiskeluhuoltoryhmän tehtäviä Move!-prosessissa	43
Move!-vastuuhenkilön tai tiimin tehtäviä	44
Tulosten käsittely opiskeluhuoltoryhmässä.....	44
Move!-tulokset yksilökohtaisessa opiskeluhuoltotyössä	45
Yksilökohtaisen opiskeluhuollon tehtäviä Move!-prosessissa	45
Kouluterveydenhuolto	45
Opettaja	45
Kuraattori ja psykologi.....	46
MOVE!-TULOKSET KAUPUNGIN HYVINVOINTITYÖSSÄ	47
Move!-seurattava indikaattori.....	47

LOPUKSI	48
LÄHTEET	49
LIITTEET	51

Julkaisija

Vantaan kaupunki

Tekstit Eva Autio

Kansikuva Sakari Manninen

Muut kuvat Sakari Manninen, Anni Haaparanta
videoleikkeet "Move!:sta positiivisesti" -video



”HYVINVOIVA KOULU – TASA-ARVOINEN TULEVAISUUS”

#PARASKOULU-HANKE

Vantaan perusopetus oli lukuvuonna 2019–20 mukana Opetushallituksen rahoittamassa koulujen hyvinvointiosaamista ja oppilaiden hyvinvointia tukevan toiminnan #paraskoulu-kehittämishankkeessa. Yhtenä hankkeen tarkoituksena oli eri toimijoiden välisen yhteistyön vahvistaminen ja hyvinvointia tukevien toimintamallien luominen. Tavoitteena oli, että kouluissa käytettäisiin monipuolisesti oppilaan hyvinvointia ja oppimista tukevia toimintamalleja, ja ne vakiintuisivat kiinteäksi osaksi koulujen toimintaa.

#Paraskoulu-hanke oli keskeisessä roolissa Vantaan perusopetuksen strategian toteuttamisessa. Strategisena kärkenä on hyvinvoiva oppilas, ja yhdeksi hyvinvointia kuvaavaksi tavoitteeksi on asetettu liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien oppilaiden määrän lisääntyminen. Perusopetuksessa oppilaiden liikunnallisuutta seurataan koulu- ja kaupunkikohtaisilla Move!-tuloksilla ja Kouluterveyskyselyn indikaattoreilla.

MOVE! – FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTAJÄRJESTELMÄ

Move! on perusopetuksen 5.- ja 8.-vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5.- ja 8.-vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

JOHDANTO

Yhtenä #paraskoulu-hanketyön konkreettisenä tavoitteena oli laatia sujuva Move!-toimintamalli. Laaditun mallin sisältö on jaettu kolmeen osaan: Ennen Move!-mittauksia, Move!-mittaukset ja Move!-mittausten jälkeen. Toimintamallin sisällöstä on vastannut Move!-kehittämisryhmä. Malli on koottu sähköiseksi käsikirjaksi ja lisäksi materiaalit löytyvät myös suomenkielisen perusopetuksen intrasta. Käsikirjan sisältö etenee kronologisessa järjestyksessä Move!-mittausten suunnittelun ja toteutuksen kautta Move!-tulosten hyödynnettävyyteen yksittäisen oppilaan ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin tukemisessa.

Move!-mittauksiin valmistautuminen edellyttää yhteistyötä opettajien, rehtorin, kouluterveydenhuollon ja opiskeluhuollon kesken sekä yhteistyötä oppilaiden ja huoltajien kanssa. Move!-järjestelmä tarjoaa hyvän mahdollisuuden lisätä myös huoltajien ja koulun yhteistyötä. Tästä käsikirjasta löytyy muun muassa ”Move! ja huoltajat” -ohjeita, jotka sisältävät Move!-tiedotteet huoltajille useilla eri kielillä, ohjeistus Move!-tulosten tiedonsiirrosta kouluterveydenhuoltoon ja linkki Move!-sta positiivisesti kertoviin videoihin.

Ennen Move!-mittauksia -kohtaan on koottu opettajille tarkoitettu Move!-perehdytysmateriaali, kouluille tarkoitettuja ohjeita mittausten käytännön järjestämiseen ja ohjeita Move!-harjoitteluun. Move!-prosessin vaikuttavuuden kannalta jokaisen Move!-mittauksia tekevän on hyvä perehtyä käsikirjan eri sisältöihin sekä sopia yhteistyöstä ja Move!-mittauksista tiedottamisesta. Opetushallituksen ohjeiden ja Move!-opettajan oppaan lisäksi käsikirjasta löytyy yksittäisiä mittausosioita ja tulosten kirjaamista koskevia ohjeita.

Käsikirjan loppuosaan on koottu ohjeita tulosten käsittelyyn oppilaan kanssa sekä esimerkkejä ryhmäpalautetuntien järjestämiseen. Tulosten käsittelyssä ja palautteen antamisessa työnjako opettajan ja kouluterveydenhoitajan kanssa kannattaa sopia etukäteen, jotta oppilaan huolta herättävään Move!-tulokseen tai muuhun huoleen voidaan puuttua. Käsikirjasta löytyy ohjeistus siitä, miten tulee toimia huolen herätessä oppilaan toimintakyvystä sekä ohjeistus oppilaan terveydentilan huomioimiseksi. Tämän käsikirjan lisäksi kouluterveydenhuoltoa varten on julkaistu tarkempi ”Move! ja kouluterveydenhuolto -käsikirja”.

Move! – fyysisen toimintakyvyn palaute- ja seurantajärjestelmä kehittyi valtakunnallisesti ja tätä kehittämistyötä on Vantaan perusopetuksessa aktiivisesti seurattu. Lukuvuonna 2019-20 luotua Move!-toimintamallia kehitetään koko ajan Opetushallituksen ohjeistuksen sekä kouluilta tulleen palautteen perusteella.

Tässä käsikirjassa kuvataan tilanne syksyllä 2020, ja käsikirjaa päivitetään vuosittain.

Move!-kehittämisryhmä

Move!-toimintamallin kehittämistyö käynnistyi keväällä 2019, jolloin perusopetuksen, kouluterveydenhuollon ja liikuntapalveluiden yhteinen Move!-kehittämisryhmä aloitti toimintansa. Ryhmään kuuluu liikuntaa opettavia opettajia, rehtori (yhtenäiskoulu), kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri, kouluterveydenhuollon osastonhoitaja, Liikkuva koulu -koordinaattorit, projektipäällikkö (liikuntapalvelut) ja opetustoimen hallinnosta aluepäällikkö, opetuspäällikkö ja projektiasiantuntija (#paraskoulu-hanke).

Kysely Move!-tulosten hyödyntämisestä

Kehittämistyön tavoitteen tarkentamiseksi Move!-mittauksia tekeville vantaalaisille opettajille ja kouluterveydenhoitajille tehtiin webropol-kysely keväällä 2019. Tarkoituksena oli selvittää Move!-tulosten hyödyntämistä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ja kouluterveydenhuollon laajojen terveystarkastusten tukena.

Kyselyyn vastanneiden mukaan ohjeistus mittausten suorittamiseksi koettiin selkeäksi. Sen sijaan Move!-tuloksia hyödynnettiin harvoin opetuksen suunnittelussa. Tulosten käsittely oppilaiden ja huoltajien kanssa, sekä tiedonsiirto ja muu yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa oli vähäistä. Kyselyn mukaan koulukohtaisia tuloksia ei käsitelty yhteisöllisessä opiskeluhuoltoryhmässä.

Kyselyn tulokset olivat samansuuntaisia aiempien laajemmalle vastaajajoukolle suunnattujen tutkimusten kanssa.

Tavoite

Kyselystä ja aiemmista tutkimuksista saadun tiedon pohjalta kehittämistyön konkreettiseksi tavoitteeksi asetettiin laatia Vantaan perusopetukseen sujuva Move!-toimintamalli. #paraskoulu-hankkeen myötä Move!-kehittämissyhmä organisoitui uudelleen ja toiminnalle asetettiin tarkemmat sisältö- ja aikataulutavoitteet. Lukuvuoden 2019–20 aikana ryhmä kokoontui neljä kertaa, ja kokoontumisten välillä työtä tehtiin yhteistä verkkoalustaa hyödyntäen. Move!-mittauksia tekevien opettajien osallistuminen kehittämistyöhön varmisti opetussuunnitelman mukaisen sisällön huomioimisen kehitettävään malliin. Opetushallituksen jakamat Move!-ohjeet ja Move!-opettajan opas oli koettu selkeäksi pedagogiseksi ohjeeksi. Sen sijaan Move!-prosessin kokonaisuus ja mittaustulosten hyödyntäminen hyvinvointia tukevassa työssä oli epäselvää.

Kehittämistyön tavoitteeksi tarkentui koota Move!-toimintamallin sisältö (pedagoginen ohjeistus ja tulosten hyödyntäminen) Vantaan perusopetuksen intraan yhdeksi opetussuunnitelman sisällöksi. Toisena tavoitteena oli luoda Move!-a kuvaavaa innostavaa ja selkeää materiaalia huoltajille, yhteistyötahoille ja muille Move!-sta kiinnostuneille.



MOVE!-TOIMINTAMALLIN SISÄLTÖ

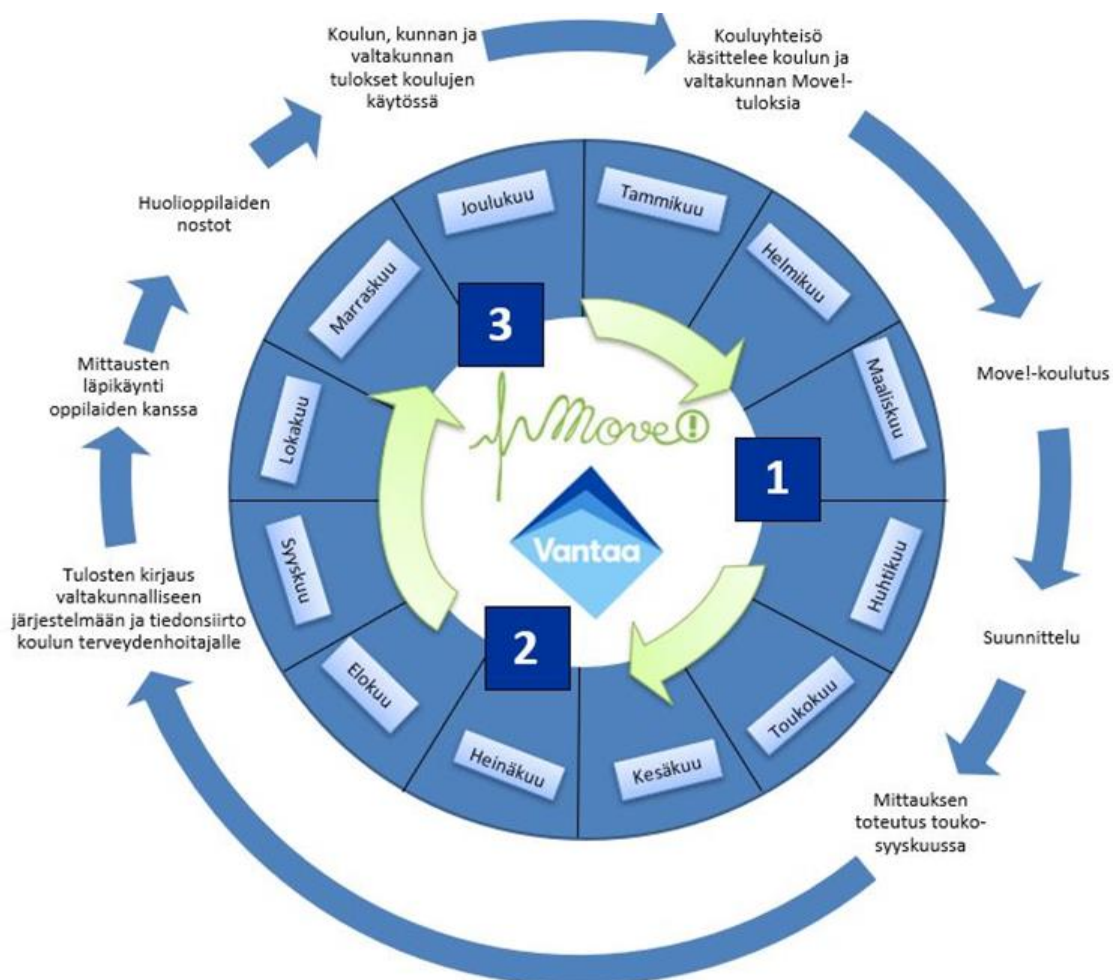
Move!-toimintamallin sisältö noudattaa Opetushallituksen "Move!-pätkinäkuoressa"-prosessia, jota on täydennetty tarkemmilla ohjeilla.

Move!-toimintamalli jakautuu kolmeen vaiheeseen:

- Mitä tapahtuu ennen Move!-mittauksia
- Move!-mittausten toteuttaminen
- Mitä tapahtuu Move!-mittausten jälkeen

Jokaisen vaiheen sisältö kuvataan myös Move!-vuosikellona (kuva 1), PowerPoint-esityksenä (kts. kohta perehdytys) ja Move!-opasvideossa (kts. kohta perehdytys).

MOVE!-VUOSIKELLO



Kuva 1. Move!-vuosikello

ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA

Move! ja huoltajat

Move!-infokirje

Huoltajille tarkoitettussa Move!-infokirjeessä kuvataan lyhyesti mitä Move!-mittaukset tarkoittavat ja mitä tarkoittaa fyysinen toimintakyky. Kirjeessä myös kerrotaan, miten Move!-tulokset siirtyvät kouluterveydenhuoltoon sekä muistutetaan huoltajia informoimaan opettajaa lapsensa sairaudesta tai vammasta, joka on otettava huomioon mittaustilanteessa.

Huoltajille tarkoitetut Move!-infokirjeet on hyvä jakaa Wilman kautta riittävän ajoissa ennen oppilaiden Move!-mittauksia. Ennen koteihin lähettämistä kirjepohjaan lisätään sovittu Move!-mittausten ajankohta sekä opettajan yhteystiedot.

Infokirjeet löytyvät liitteistä:

- Suomi (liite 1)
- Ruotsi (liite 2)
- Englanti (liite 3)
- Arabia (liite 4)
- Somalia (liite 5)
- Venäjä (liite 6)
- Viro (liite 7)

Oppilaan Move!-tulokset kouluterveydenhuoltoon

Oppilaan Move!-tuloksen siirto opettajalta kouluterveydenhuoltoon edellyttää huoltajan antamaa suostumusta. Vantaan perusopetuksessa 5.- ja 8.-luokan huoltajien lupa Move!-tulosten siirtämiseen kouluterveydenhuoltoon kysytään Oppilasilmoitus-lomakkeessa (tilanne syksyllä 2020).

5 Move!-testi 5. ja 8. luokkalaisille	<input type="checkbox"/> Annan luvan huollettavani Move!-testituloksen luovuttamiseen kouluterveydenhuoltoon 5. ja 8. luokan Move!-fyysisen toimintakyvyn tulokset voidaan siirtää huoltajan luvalla kouluterveydenhuoltoon. Tuloksia hyödynnetään laajoissa terveystarkastuksissa. Suostumuksen voi perua milloin tahansa olemalla yhteydessä koulusihteeriin Wilma-viestillä.
---	---

Ote Perusopetuksen oppilasilmoituslomakkeesta

Tässä käsikirjassa kuvataan tiedonsiirtoa koskeva ohjeistus, joka on sovittu lukuvuodeksi 2020–21. Sekä valtakunnallisesti että Vantaan perusopetuksessa tiedonsiirtoa edellyttävät huoltajan suostumukset on mahdollisesti siirtymässä sähköiseksi, esimerkiksi Wilma-järjestelmän kautta annettavaksi.

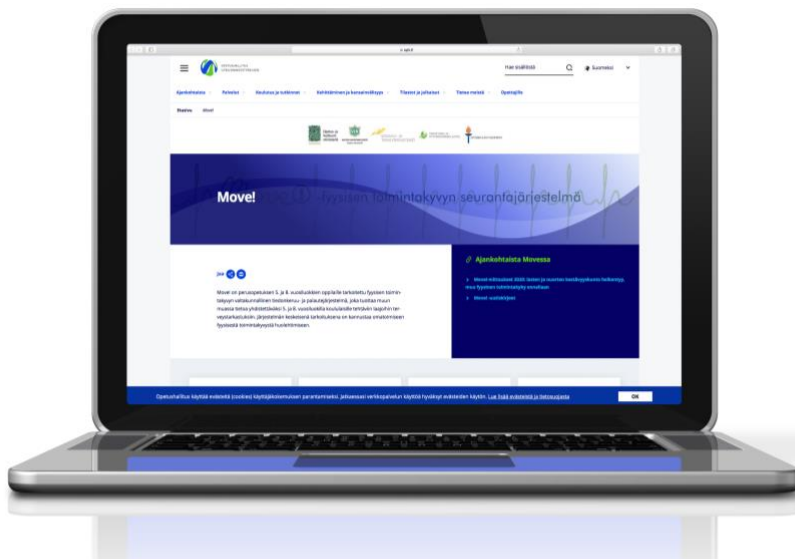
Positiivisesti Move!:sta -video

Oppilaille, huoltajille ja kaikille Move!:sta kiinnostuneille on tuotettu video, jossa lyhyesti kerrotaan Move!:n tarkoitus ja mitä mittaustilanteessa tapahtuu. Linkki videoon on hyvä jakaa huoltajille ennen mittauksia, ja videon voi katsoa myös vanhempainillassa. Oppilaille videon voi näyttää ennen mittauksia esimerkiksi osana Move!-harjoituksia.

Positiivisesti Move!:sta video

Perehdytys Move!:een

Ennen Move!-mittauksia opettajan on hyvä perehtyä tämän käsikirjan ja perusopetuksen intrassa olevaan materiaaliin. Lisäksi Opetushallitus ylläpitää omaa Move!-sivustoa, johon päivittyy ajantasaista tietoa.



Tutustu Move!:een: <https://www.oph.fi/fi/move>

Mittausosioihin perehtymisen lisäksi on suositeltavaa tutustua lyhyeen videoon, jossa kuvataan Move!-prosessi vuosikellon kuvan (kuva 1.) mukaisesti. Itsenäisen perehtymisen lisäksi opettajille ja kouluterveydenhuollolle järjestetään vuosittain Move!-perehdytykset. Nämä perehdytykset on tarkoitettu Move!-mittauksia toteuttaville opettajille ja mittaustuloksia terveystarkastuksissa hyödyntäville kouluterveydenhoitajille ja -lääkäreille. Koulutuksia järjestetään alueellisesti, ja kouluttajina toimivat Move!-kehittämisyhmän jäsenet. Koulutusten ajankohdat päivittyvät koulutuskalenteriin ja niihin ilmoittaudutaan Osuman kautta.

Muistilista koulujen Move!-tiimille

Move!-mittausten käytännön toteutuksen suunnittelu on hyvä aloittaa riittävän ajoissa Move!-vuosikellon mukaisesti. Kouluilla mittauksia toteuttavista opettajista kannattaa koota ryhmä, joka suunnittelee ja sopii mittausten sujuvan toteutuksen omalla koulullaan.

	Kyllä/Kesken/Ei
Koululla on Move!-vastuhenkilö / tiimi	
Kouluterveydenhoitajan kanssa on sovittu yhteistyöstä	
Mittausten ajankohta sovittu	
Sopiva Move!-mittausten toteutustapa on sovittu	
Tilat ja välineet:	
Tarvittavat tilavaraukset tehty	
Tarvittavien välineiden määrä ja kunto on tarkistettu (ml. heittoalueiden merkkaukset)	
Lomakkeet ja mallikuvat:	
Tarvittavat lomakkeet tulostettu	
Mallikuvat ja ohjeet valmiit	
Mittaustulosten kirjaamiskäytännöstä ja tarvittavista lisäresursseista on sovittu	
Oppilaskohtaiset tarpeet:	
Move!-mittauksissa huomioitavat oppilaiden liikuntarajoitteet ja sairaudet selvitetty	
Tarve "Move!:a soveltaen" -mittauksiin on selvitetty	
Uusintamittauspäivä sovittu	
Informointi:	
Move!-viestintä koulun sisällä sovittu	
Move!-informointi huoltajille sovittu	
Mittauksiin valmistautuminen:	
Harjoittelu Move!-mittauksiin on suunniteltu	
Uudet opettajat on perehdytetty Move!:een	

Muistilista rehtorille

Opintopolku.fi -palveluun ilmoitetaan koulun rehtorin yhteystiedot → näin varmistetaan, että koulu saa ajantasaista tietoa Move!-mittauksista sekä tunnuksen tulosten syöttöä varten.

Opintopolku.fi-palvelun aikataulun mukaan:

- Koulukohtaiset tunnuksen tulosten syöttämistä varten tulee elokuussa
- Rehtori jakaa tunnuksen koulun Move!-yhdyshenkilölle (liikunnanopettajalle)
- Oppilaiden tulokset syötetään tiedonkeruujärjestelmään syyskuun loppuun mennessä
- Koulu saa raportin oppilaiden tuloksista suhteutettuna valtakunnallisiin tuloksiin marras-joulukuussa



Move!-harjoitukset

Liikunnan ja terveystiedon opettajien (Liito) kokoama materiaali:

[Liito Move!-harjoitukset](#)

Move!-mittausosiot ja tuki- ja liikuntaelinterveys (TULE):

Mittausosio	Ominaisuudet/taidot	TULE:n kannalta tärkeitä havainnoinnin ja harjoittelun kohteita
20 metrin viivajuoksu	Kestävyys, liikkumistaidot	Juoksutekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Vauhditon 5-loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot	Hyppytekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima	Heittotekniikka, keskivartalon asennonhallinta, yläselän ja olkanivelten liikkuvuus
Ylävartalon kohotus	Keskivartalon voima	Kaulan ja niskan alueen hallinta
Etunojapunnerrus	Yläraajojen voima	Keskivartalon, lapa-alueen, kaulan ja niskan asennonhallinta
Kyykistys	Lantion ja alaraajojen liikkuvuus	Rintarangan ja lanneselän liikkuvuus, selän ja alaraajojen asennonhallinta
Alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän ja lonkan alueen liikelaajuus	Rintarangan ja alaraajojen liikkuvuus
Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus	Rinta- ja kaularangan liikkuvuus, keskivartalon asennonhallinta

Lähde: Move!-TULE-terveyden näkökulmasta, Siekkinen 2019

Esimerkkejä

20 metrin viivajuoksu:

- Pelataan pallopelejä niin, että pelaajat eivät saa pysähtyä ollenkaan pelin aikana.
- Pidetään leikkejä, joissa tulee myös mahdollisimman vähän pysähdyksiä. Leikissä palanut/jäänyt oppilas suorittaa jotain liikettä, jonka jälkeen pääsee takaisin mukaan.
- 1. Hippa, jossa vapautuu hyppimällä 10 x-hyppyä.
- 2. Kaikki polttaa kaikkia -leikissä palaneet käyvät juoksemassa "sakkoringit" tai "sakkoportaat" ja pääsevät sitten takaisin mukaan.
- Välituntimaraton

Heitto-kiinniottoyhdistelmä:

- Pesäpallon kopittelu
- Kaikki polttaa kaikkia
- Kahden tulen välissä
- [Spikeball](#) (trampoliinin tilalla voi käyttää esim. vannetta)
- Turbokeihään heitto (heittoasennon harjoitteluun, heittokäsi ja tukijalka ristikkäin)
- Tennispalloharjoitteita, esim. heitä pallo ilmaan, pyörähdä 360° ja ota koppi

5-loikka:

- Esteradat (ojanylitys, loikat renkaasta toiseen tai "jalanjäljestä" toiseen)
- [Kivi, sakset, paperi -kisa loikkien](#) (vuorojaloin ja tasajalkaa)
- Hyppy-/loikkaviestit

Punnerrus ja istumaan nousu:

- Karhukävely, kottikärrykävely, rapukävely (näiden yhdistäminen hippoihin ja pallopeleihin esim. rapukävelyfutis).
- Pallopeleissä ja leikeissä pisteen menettänyt joukkue suorittaa tietyn määrän liikkeitä. Esim. Kaikki polttaa kaikkia -pelissä palanut suorittaa 10 lihaskuntoliikettä ja pääsee sen jälkeen peliin.

- Palloviestit (Kilpaillaan kahdessa jonossa, joissa pallo kulkee eri tavoin, esim. sivuilta, jalkojen välistä tai pään päältä kurottaen).
- Kuntopiiri, aloitetaan tai lopetetaan tunti lyhyellä lihaskuntojumpalla (Move-liikkeitä mukaan kuntopiiriin).

Liikkuvuusliikkeet:

- [Taukojumppa](#)
- Venyttelyt osana liikuntatuntia
- Eläinliikkeet (esim. liiku kuin kirahvi, kissa, lisko...)
- Keppijumppa (toimii hyvin salibandy-tunnin yhteydessä)

Move!-treenit

Terve koululainen -hanke on julkaissut Move!-treenit tukimateriaaliksi opettajille, terveydenhoitajille, oppilaille ja huoltajille. Neljää erilaista liikuntaohjelmaa ja kestävyysvinkkejä voi hyödyntää oppilaan tai oppilasryhmän fyysisen toimintakyvyn kohentamiseen. Treenejä voi toteuttaa koulussa tai vapaa-ajalla, yksin tai isommalla joukolla, yksi liike kerrallaan tai kokonaisena ohjelmana. Treenit toimivat mm. liikuntatuntien lämmittelyissä, ja osa liikkeistä sopii taukoliikunnaksi oppitunneille.

Treenien ohjeet voit tallentaa tai tulostaa pdf-tiedostoista:

[Move!-lihasvoimatreeni oman kehon painolla](#)

[Move!-lihasvoimatreeni kuntosalilla yläkoululaisille](#)

[Move!-ylävartalon liikkuvuustreeni](#)

[Move!-alavartalon liikkuvuustreeni](#)

Move!-lämmittely

Monipuolinen, Move!-mittauksiin orientoiva lämmittely on tehokas ja helppo tapa ehkäistä loukkaantumisia.

Tulostettavia ohjeita alkuverryttelyyn: [Ohje Move!-alkuverryttely](#)

Oppilaskohtainen tulokortti

Oppilaan henkilökohtaisen tulokortin voi tulostaa oppilaille, ja se on hyvä käydä oppilaiden kanssa läpi ennen mittauksia. Yhteisesti sovitut kirjaamiskäytännöt lisäävät mittausten luotettavuutta.

[5. luokan oppilaan tulokortti](#)

[8. luokan oppilaan tulokortti](#)

[Sovelletusti toteutettujen mittausten tulokortti](#)

Katso sivu 33

Oppilaan terveydentila ja Move!-mittaukset

Move!-mittaukset sisältyvät opetussuunnitelman mukaisesti liikuntaoppiaineen sisältöön, ja opettajan vastaa Move!-mittausten toteuttamisesta koulupäivän aikana. Mittausten aikana saattaa ilmetä huolta oppilaan hyvinvoinnista: esimerkiksi oppilaalle tulee mittaustilanteessa ei-akuuttia fyysistä tai psyykkistä oireilua. Tällöin opettajan on hyvä keskustella oppilaan kanssa ja olla tarvittaessa yhteydessä oppilaan huoltajaan.

Mittausten ajankohta kannattaa ilmoittaa kouluterveydenhuoltoon, jotta opettaja voi tarvittaessa ja terveydenhoitajan ollessa koululla ohjata oppilaan mittaustilanteesta kouluterveydenhoitajan vastaanotolle.

Mikäli oppilas välttelee mittaustilannetta esimerkiksi olemalla pois liikuntatunnilta tai opettajalle nousee jokin muu huoli oppilaasta, opettajan on hyvä keskustella huolesta oppilaan kanssa ja olla tarvittaessa yhteydessä huoltajaan.

Huolen herätessä, katso sivu 37

Ohjeita opettajalle ”Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo – Opettajan käsikirjasta”:

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään koulupäivän aikana. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita, mutta koska niitä suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskykyä, oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida muutamia asioita:

Oppilas ei saisi tulla kouluun:

- kurkkukipuisena
- kuumeisena
- akuutin infektion aikana

Näissä tilanteissa oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin.

Lisäksi:

Oppilas ei voi osallistua mittauksiin, jos oppilaalla on:

- vakavia sydänoireita
- rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto

Oppilas **voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin** silloin kun hänellä on esimerkiksi:

- Astma: Opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkoputkia 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: esimerkiksi nivelten tai lihasten kiputila.

MOVE!-MITTAUSTEN TOTEUTTAMINEN

Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaamiseksi Move!-järjestelmään on kehitetty kahdeksan osiota sisältävä mittaristo, jonka avulla kerätään tietoa fyysisen toimintakyvyn tilasta. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina. Osiot mittaavat oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja.

Tähän kappaleeseen on koottu yksittäisiä mittausosioita ja tulosten kirjaamista koskevia ohjeita. Mallin tästä osasta löytyy myös oppilaan seuranta- ja itsearviointilomake sekä Move!-mittausten vertailuarvot. Ohjeet ovat mittauksia toteuttavan opettajan työn tueksi, ja valmistautuessaan Move!-mittauksiin opettajan on hyvä perehtyä myös Opetushallituksen ohjeisiin ja Opettajan käsikirjaan.

[Koululaisen fyysisen toimintakyvyn mittaristo – Ohjeet opettajille](#)

[Koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo – Opettajan käsikirja](#)

Liikunnan ja terveystiedon opettajien (Liito) kokoama ohje:

[Kolme erilaista tapaa toteuttaa Move!-mittaukset](#)

20 metrin viivajuoksu

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 oppilas saa lähteä juoksemaan takaisin aloitusviivalle. Oppilaiden keskittymisen suuntaamiseksi he voivat muodostaa pareja, joista toinen suorittaa ja toinen laskee ylitettyjen viivojen määrää. Suorituksen jälkeen laskija kertoo ylitettyjen viivojen lukumäärän opettajalle.

[Video mittauksen kulusta](#)

Tarvittavat välineet:

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. Opettaja tutustuu suoritusohjeisiin ennen mittaamista. Mittausosioon tarkoitettu ääninauha laitetaan äänentoistolaitteeseen ja sen toiminta varmistetaan.

- Mitattu ja esim. muovikartioin merkattu 20 m:n juoksupaikka sisällä tai ulkona, koulun sisäilmatilanne huomioiden
- Tulosten kirjaamislomake
- Tietokone & kaiuttimet, merkkiäänet linkkinä. Lataa merkkiäänet etukäteen koneellesi

<https://soundcloud.com/opetushallitus/20-metrin-viivajuoksu-mp3>

<https://soundcloud.com/opetushallitus/20-metrin-viivajuoksu-wav>

Käytännön vinkkejä:

- Opettaja ohjaa oppilaita juoksemaan noin puoli luokkaa kerrallaan, oppilaspari tarkkailee, tsemppaa ja kirjaa tuloksen
- 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
- Jos oppilaalle ryhmässä juokseminen on mahdotonta, voidaan testi suorittaa tuetusti pienryhmässä tai opettajan kanssa **tukiopetustunteja** hyödyntäen

Opettajan sanalliset ohjeet:

”Seiso lähtöviivan takana. Kun saat lähtömerkin, juokse toiselle puolelle rajattua aluetta muovikartioiden väliin siten, että molemmat jalkasi ylittävät viivan. Vasta kun kuulet seuraavan äänimerkin, juokse takaisin. Tarkoituksenas on ehtiä toiselle puolelle ennen seuraavaa äänimerkkiä. Näin jatkat niin pitkään kuin jaksat. Juoksuvauhti kiihtyy minuutin välein. Alku on rauhallinen, mutta tarkoitus on yrittää

pysyä vauhdissa mahdollisimman pitkään tai niin kauan kunnes käsken sinua lopettamaan juoksemisen. Parisi voi laskea ylittämiesi viivojen lukumäärän (nauhalla lasketaan sukkulat ääneen!).

”Ylläpidä hyvä juoksuasento: selkä keskiasennossa, rintakehä ylhäällä, katse eteenpäin ja pidä hartiat rentoina.”

Tulosten kirjaus

Opettaja katsoo sekuntikellosta ajan, kuinka kauan kukin jaksaa juosta ja pyytää oppilasparia merkkamaan tämän ajan muistiin. Mikäli ei ole paria, pyydä juoksijaa painamaan oma tulos mieleen ja kirjaamaan se heti juoksun jälkeen omaan tulospaperiin.

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.

Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, voimaan liittyvää tasapainoa ja liikkumistaitoja. Mittauksessa lähtö ja alastulo tasajalkaa, muutoin loikitaan vuoroloikin.

[Video mittauksen kulusta](#)

Tarvittavat välineet

- Vähintään 15. metrin mittanauha
- Teippiä
- Tulosten kirjaamislomake
- Tarvittaessa pitkä voimistelumatto

Käytännön vinkkejä

- Oppilaat saavat harjoitella suoritusta niin paljon kuin haluavat
- Opettaja mittaa varsinaisen suorituksen (tai useita suorituksia), joka/ joista paras kirjataan tuloslomakkeeseen

Opettajän sanalliset ohjeet

”Tee ensimmäinen ponnistus tasajalkaa ja sen jälkeen neljä loikkaa peräkkäin ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla. Tee alastulo viidennen ponnistuksen jälkeen tasajalkaa. Käsiä saat käyttää vapaasti tukemaan ponnistuksia.”

”Käytä juoksujalkineita, ellei ole mattoa.”

”Ylläpidä hyvä loikka-asento (=lantio korkealla ja selkä keskiasennossa, rintakehä ylhäällä, yläraajoissa liike eteen-taakse, katse eteenpäin).”

”Ponnista kahdella jalalla ensimmäiseen loikkaan.”

”Tee alastulot koko jalkapohjalle ja jouta polvista.”

”Ponnistuksissa ja alastuloissa linjaa polvi varpaiden kanssa samaan suuntaan.”

Tulosten kirjaus

Mitataan alastulokohta: ponnistuspaikkaa lähinnä olevan kehonosan kohdalta tulos 10 cm tarkkuudella. Kirjataan, kuinka monta metriä ja senttimetriä (esim. 11 m 30 cm = 11.30).

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia (kykyä hahmottaa oma keho suhteessa ympäröivään maailmaan) taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittauksessa heitetään palloa 20 kertaa 1,5 m x 1,5 m suuruiseen neliöön (neliön alareuna on 90 cm korkeudella lattiasta) ja otetaan se kiinni ensimmäisestä pompusta.

Heittoetäisyydet:

- 5 lk. tytöt 7 m, pojat 8 m
- 8 lk. tytöt 8 m, pojat 10 m

Lasketaan oikein suoritettujen heittojen lukumäärä (maksimitulos 20 krt, ei aikarajaa.)

Suoritus hylätään, jos

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

Videon mittauksen kulusta

Tarvittavat välineet

- Tennispallo
- Mittanauha
- Teippiä
- Tulostenkirjaamislomake
- Tarvittaessa vanerista valmistettu heittoalue puolapuihin kiinnitettäväksi

Käytännön vinkkejä

- Mahdollisimman monta suorituspaikkaa, nopeuttaa suorituksen kulkua
- 1 oppilas suorittaa, 1 oppilas laskee onnistuneet suoritukset, 1 oppilas laskee yritysten määrän, kolmikko vuorottelee rooleissaan

Opettajan sanalliset ohjeet

”Heitä pallo 20 kertaa tuohon alueeseen viivan takaa ja ota se yhden pompun jälkeen kiinni. Saat päättää itse kiinniottopaikan. Minä lasken onnistuneet suoritukset. Lopeta heittäminen 20 suorituksen jälkeen ja kuuntele tulos. Nyt voit harjoitella heitto-kiinniottoyhdistelmää muutaman kerran. Sinun kannattaa lähteä liikkeelle palloa vastaan heti heitettyäsi.”

”Ylläpidä hyvä heittoasento (=lantio keskiasennossa, rintakehä ylhäällä, heittokädestä katsottuna vastakkainen jalka eteen, katse eteenpäin) ja heitä yli olan (yläkautta) laajalla liikeradalla.”

”Linjaa nopeissa pysähdyksissä ja suunnan muutoksissa polvet ja varpaat samaan suuntaan.”

Tuloksen kirjaus

Opettaja merkitsee tulokseksi oikein suoritettujen heitto-kiinniottoyhdistelmien lukumäärän, esim. ”20”, tuloslomakkeeseen.

Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeeseen erikoismerkillä S.

Ylävartalon kohotus

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

Suoritus hylätään, jos

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

Video mittauksen kulusta

Tarvittavat välineet

- Voimistelupatjat, joihin on merkattu teipillä määrätyn kokoiset mittausliuskat (8 cm / 5. lk. ja 12 cm / 8. lk.)
- A4-paperia pään alle
- Ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiäänäni ladattuna omalle koneelle
<https://soundcloud.com/opetushallitus/ylaevartalon-kohotus-mp3>
<https://soundcloud.com/opetushallitus/ylaevartalon-kohotus-wav>
- Äänentoistolaitte & tarvittaessa kaiuttimet
- Tulosten kirjaamislomake

Käytännön vinkkejä

- Mittauksen voi tehdä esim. puoli luokkaa kerrallaan. Pari tsemppaa, tarkkailee, laskee onnistuneita suorituksia ja kirjaa tuloksen.
- Opettaja tai pari tarkistaa, että oppilaat ovat loitontaneet jalkateränsä mahdollisimman kauaksi pakaroista siten, että kantapäät pysyvät kiinni lattiassa.
- Opettaja tai pari ohjaa suorittajaa liikkumaan oikeaan kohtaan mittausliuskaan nähden siten, että sormenpäät yltävät mittausliuskan yläreunaan.

- Opettaja tai pari voi nyt vetää suorittajaa käsistä varmistaakseen, että hänen olkapäänsä ovat rentoutuneina lepotilassa.
- Opettaja tai pari polvistuu suorittajan pään viereen asentoon, jossa pystyy laskemaan ylävartalon kohotukset ja tarkkailemaan suoritustekniikkaa.
- Opettaja tai pari asettaa paperin suorittajan pään alle. Paperin rypistyminen mattoa vasten auttaa arvioimaan, osuuko suorittajan pää jokaisella toistolla riittävän alas. Vain ne ylävartalon kohotukset lasketaan oikeiksi suorituksiksi, joissa suorittajan pää palaa takaisin mattoon.
- Jos suorittajan annetaan köyristää olkapäitään, hän saattaa ylettyä sormenpäillään mittausliuskan toiselle puolelle pelkästään liikuttamalla käsivarsiaan ja olkapäitään ylös ja alas. Alas rullattuaan suorittajan pää koskettaa paperia.

Opettajan sanalliset ohjeet:

”Asetu selinmakuulle maton päälle, koukista polvesi noin 100 asteen kulmaan siten, että kantapääsi ovat kiinni lattiassa ja jalkasi hieman erillään toisistaan. Suorista käsivartesi vartalon viereen, aseta kämmenesi maton päälle ja ojenna sormesi. Aseta pääsi maton päälle. Mitä lähempänä pakaroita jalkateräsi ovat, sitä vaikeampaa liikkeen tekeminen on.

Pari laskee oikealla tekniikalla, tahdissa suoritettut liikkeet.”

Ohje suoritusta laskevalle parille:

“Laskeaksesi ainoastaan oikeat suoritukset sinun tulee tarkkailla neljää asiaa:

- Kantapäiden tulee pysyä kiinni matossa
- Pään täytyy palata mattoon jokaisella toistolla
- Tauot eivät ole sallittuja, vaan liikkeen tulee olla jatkuva ja tapahtua annetussa tahdissa
- Sormenpäiden on kosketettava mittausliuskan toiselle puolelle. “

Ohje suorittajalle:

”Asetu nyt mittausasentoon alas. Kuultuasi ensimmäisen äänimerkin kohota ylävartalo ylös ja kuultuasi seuraavan äänimerkin palaa alas ja jatka samaa niin kauan kuin jaksat tai kun oppilasparisi tai minä käskemme lopettamaan.

Maksimitulos on 75.”

Tulosten kirjaus

Mittaustulokseksi lasketaan oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä ääninauhalta annetussa tahdissa (maksimitulos 75 krt.)

Kyykistys

Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Kyykistys mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueen nivelien liikelaajuutta.

Liike tehdään selkä suorana ja kädet ylhäällä, kantapäät maassa, polvet enintään 90 asteen kulmassa. Lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta, jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä.

Kuvallinen ohje

Tarvittavat välineet

- Tulosten kirjaamislomake

Käytännön vinkkejä

- Opettaja näyttää oppilaille liikkeen
- Opettaja kertoo oikean suorituksen kriteerit
- Oppilaat asettuvat riviin, ja opettaja käy kaikki nopeasti läpi sanoen oppilaalle hyväksyty tai neuvoen, miten yrittää uudelleen

Opettajan sanalliset ohjeet

”Pidä jalkapohjat alustassa, ota lantion levyinen haara-asento, nosta kädet suoriksi ylös korvien lähelle ja suuntaa katse eteenpäin.”

”Suuntaa kyykyssä polvet ja varpaat samaan suuntaan. Laskeudu hitaasti alas, kyykisty selkä suorana, kunnes säären ja reiden välinen kulma on 90°.”

Tulosten kirjaus

Opettaja ratkaisee, ovatko oppilaan molemmat kantapäät lattiassa, polvet 90 asteen kulmassa, selkä suorana sekä pysyvätkö varpaat polvien etupuolella ja lantiokulma 45 astetta suurempana.

”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
- varpaat pysyvät polvien etupuolella

Muussa tapauksessa tulkinta on ”0”.

Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeeseen erikoismerkillä S.

Etunojapunnerrus

Etunojapunnerruksella mitataan hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa oppilas suorittaa mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana. Etunojapunnerrus tehdään vartalo suorana, pitäen varpaat ja kämmenet tukipisteinä voimistelumaton päällä. Tyttöillä jalkojen tukipisteenä ovat polvet.

[Videon mittauksen kulusta](#)

Tarvittavat välineet

- Sekuntikello
- Voimistelumatto
- Tulostenkirjaamislomake
- Tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine (esim. vaahtomuovin pala, tyhjä vessapaperihylsy, sulkapallo)

Käytännön vinkkejä

- Puolet oppilaista tekee rivissä samaan suuntaan asettuneina
- Toinen puoli oppilaista suorittaa laskentaa ja oikean suorituksen tarkkailua

- Opettaja kellottaa ja katsoo kaikilta suorittajilta samanaikaisesti oikean suorituksen

Opettajan sanalliset ohjeet

”Asetu päänmakuulle maton päälle, aseta kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat eteenpäin. Käsien leveys on sopiva, kun peukalosi yltävät koskettamaan olkapäitäsä. Aseta jalat enintään lantion leveydelle. Nosta itsesi lähtöasentoon siten, että kädet ovat hartioiden leveydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana sekä varpaat (pojat) tai polvet (tytöt) ja kämmenet tukipisteinä. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettynä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täytyy, kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon. Jalkoja ei saa tukea esimerkiksi seinään, vaan liikkeen on tapahduttava vapaassa tilassa. Pidä lantio (kulma=160–180°) ja pää koko suorituksen ajan samassa asennossa. Tytöt tekevät suorituksen polvet alustassa.”

”Paina leuka hieman sisään ja jännitä hieman vatsalihaksia ennen punnerrusta (=esijännitys).”

”Pidä pää ja niska selän suuntaisena koko liikkeen aikana.”

Jos reilusti yliikkuvuutta kyynärnivelistä: ”Ojenna käsi suoraksi, mutta vältä yliojentamista kyynärniveltä.”

”Sinulla on 60 sekuntia aikaa. Oikein tehdyt suoritukset lasketaan. Voit tarvittaessa levätä välissä.”

Tulosten kirjaus

Etunojapunnerruksessa lasketaan oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana.



Alaselän ojennus

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

[Kuvallinen ohje](#)

Tarvittavat välineet

- Tulosten kirjaamislomake

Käytännön vinkkejä

- Opettaja näyttää oppilaille liikkeen
- Opettaja kertoo oikean suorituksen kriteerit
- Oppilaat asettuvat riviin ja opettaja käy kaikki nopeasti läpi sanoen oppilaalle hyväksytty tai neuvoen, miten yrittää uudelleen

Opettajan sanalliset ohjeet

”Istu istuinkyhmyjen päällä. Ojenna selkä ja niska pitkäksi. Ojenna jalat suoriksi. Laske kämmenet reisien päälle.”

Tulosten kirjaus

Opettaja ratkaisee, onko oppilaan alaselkä suorana. Tämän ratkaistuaan hän kirjoittaa tulokseksi numeron yksi (1), jos oppilaan alaselkä on suorana mitta-asennossa. Hän kirjoittaa tulokseksi numeron nolla (0), jos oppilaan alaselkä ei ole suorana.

”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”.

Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeeseen erikoismerkillä S.

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus

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

Kuvallinen ohje

Tarvittavat välineet

- Tulosten kirjaamislomake

Käytännön vinkkejä

- Opettaja näyttää oppilaille liikkeen
- Opettaja kertoo oikean suorituksen kriteerit
- Oppilaat asettuvat riviin ja opettaja käy kaikki nopeasti läpi sanoen oppilaalle hyväksyty tai neuvoen, miten yrittää uudelleen

Opettajan sanalliset ohjeet

”Nosta katse eteen ja seiso selkä ja jalat suorina. 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.”
Älä päästä lanneselkää isolle notkolle.”

Tulosten kirjaus

Opettaja ratkaisee koskettaako oppilaan oikea käsi hänen vasenta kättänsä. Tämän ratkaistuaan hän kirjoittaa tulokseksi numeron yksi (1), jos oppilaan oikea käsi on kosketuksessa hänen vasempaan käteensä. Hän kirjoittaa tulokseksi numeron nolla (0), jos oppilaan oikea käsi ei ole kosketuksessa hänen vasempaan käteensä.

Seuraavaksi varmistetaan, että oppilaat ovat valmiita tekemään asennon toisin päin. Opettaja avustaa tarvittaessa.

Tulokseksi kirjataan:

”1”, kun

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

- suoritustempo on rauhallinen

Muussa tapauksessa tulkinta on "0".

Opettaja kirjaa tuloksen "1" tai "0" tuloslomakkeeseen. Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeeseen erikoismerkillä S.

Tulosten kirjaaminen

Move!-tulokset kirjataan:

Oppilaan tulokset kirjataan **oppilaan henkilökohtaiseen tulokorttiin**

Luokan tulokset kirjataan **ryhmäkohtaiseen tulokorttiin**

Koulun tulokset kirjataan **valtakunnalliseen järjestelmään**

Kouluterveydenhuolto kirjaa **tulokset potilastietojärjestelmään**

Opetushallituksen tuloslomakkeet

Tuloslomakkeet voi tulostaa paperille ja on suositeltavaa käydä lomake läpi oppilaiden kanssa ennen mittaustilannetta. Ryhmäkohtaisen koontilomakkeen kirjaamisesta on hyvä sopia jo mittausten suunnitteluvaiheessa.

[5. luokan oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#)

[8. luokan oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#)

[Sovelletusti toteutettujen mittausten henkilökohtainen tulokortti](#)

[Ryhmäkohtainen tuloslomake opettajalle](#)

[Ryhmäkohtainen tuloslomake opettajalle \(voidaan täyttää sähköisesti\)](#)

Paperinen seurantalomake

Jos opettaja haluaa seurata oppilaan kehittymistä Move!-mittausten eri osioissa ja tekee mittauksia oppilaiden kanssa useammin kuin 5.- ja 8.-luokalla, voi käyttää **“Move! – oppilaan seurantalomake ja itsearviointi toimintakyvystä”** (liite 8) Lomaketta voi käyttää muun tuloskirjaamisen lisänä: esimerkiksi käyttää paperista seurantalomaketta mukana mittaustilanteessa, johon oppilas kirjaa omat tuloksensa. Mittaustilanteen päätyttyä oppilas voi paperilomakkeen avulla (ikään kuin muistiinpanoina) kirjata tulokset sähköisesti Formsiin, josta opettaja näkee tulokset ja siirtää ne eteenpäin.

Formsin käyttö mittaustulosten kirjaamisessa

[Opetusvideo Formsin käyttöön mittauksissa](#)

Tarkemmat ohjeet liitteessä 9.

Sovelletusti toteutettujen Move!-mittausten kirjaaminen

Move! -soveltavat mittaukset on tarkoitettu oppilaille, joilla on pitkäaikaisia (kroonisia) tai pysyviä vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä, huolehtia itsestään 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 tai murtuma, flunssa tai kuume. Näissä tapauksissa mittaustulokset toteutetaan ja kirjataan siltä osin kuin on mahdollista ja käytetään normaalia tuloslomaketta. Mikäli oppilas ei suorita esim. flunssan takia yhtä tai useampaa mittausosiota, valtakunnallisessa tietojärjestelmässä jokaisen mittausosion 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”.

Tulosten kirjaaminen valtakunnalliseen tietojärjestelmään

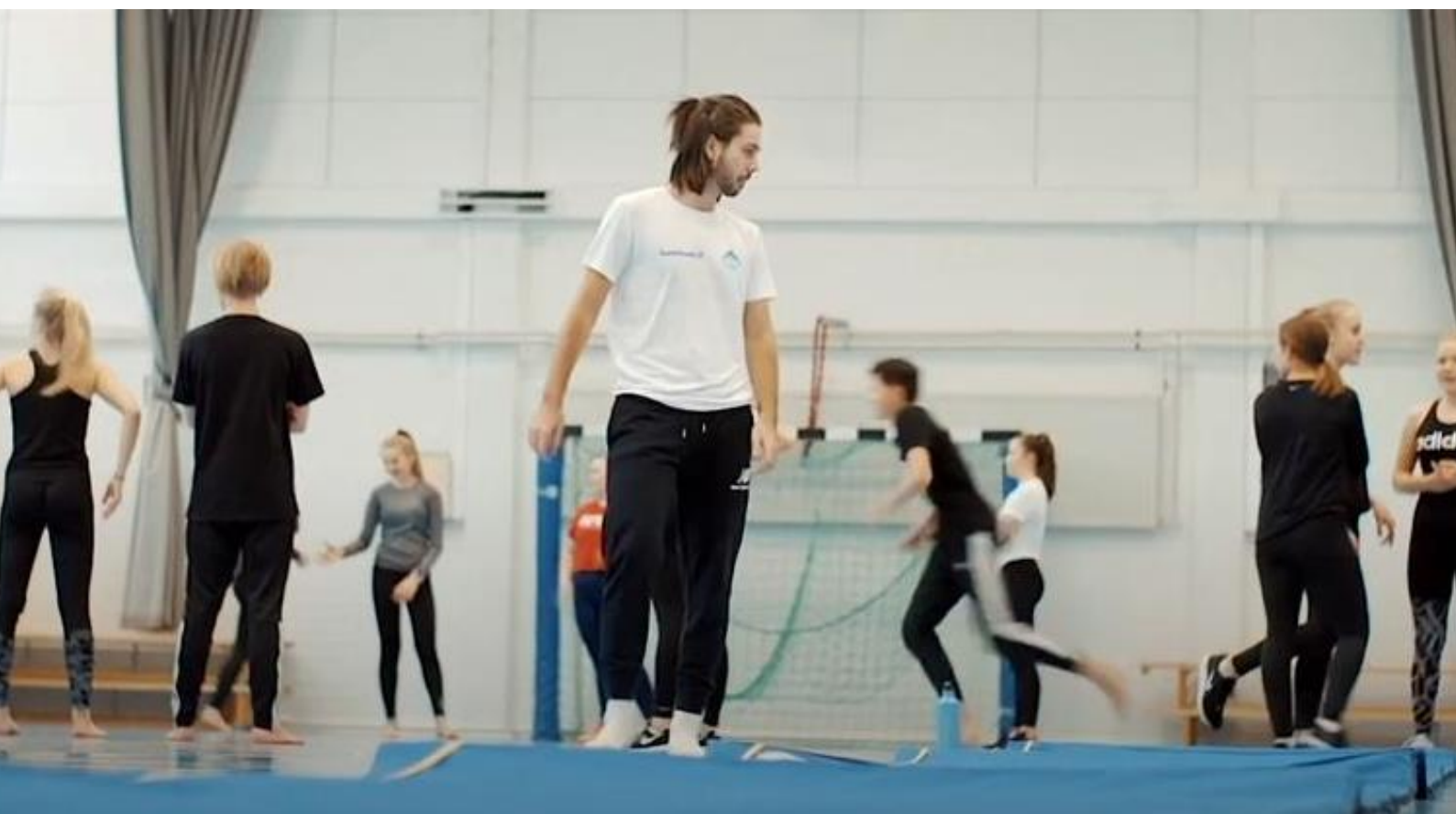
Oppilaiden mittaustulokset syötetään ilman tunnistetietoja sähköiseen järjestelmään yleensä syyskuun loppuun mennessä. Koulukohtainen linkki tulosten syöttämiseksi lähetetään elokuussa Opintopolku-palveluun merkittyyn koulun yleiseen sähköpostiosoitteeseen, josta sitä voi jakaa eteenpäin tulosten syöttämisestä vastaaville henkilöille.

Lukuvuoden alussa:

- On varmistettava, että koululle (=rehtorin sähköpostiin) on tullut linkki tulosten syöttämistä varten
- On sovittava tulosten kirjaamisesta valtakunnalliseen järjestelmään

Mittaustulosten syöttämisen jälkeen koulut saavat kustannuksettoman palauteraportin koulun mittaustuloksista marras-joulukuussa.

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.



MOVE!-MITTAUSTEN JÄLKEEN

Käsikirjan tähän kappaleeseen on koottu ohjeita tulosten käsittelyyn oppilaan kanssa ja esimerkiksi ryhmäpalautetuntien järjestämiseen. Tulosten käsittelyssä ja palautteen antamisessa työnjako myös opettajan ja kouluterveydenhoitajan kanssa kannattaa sopia etukäteen, jotta oppilaan huolta herättävään Move!-tulokseen tai muuhun huoleen voidaan puuttua. Toimintamallista löytyy ohjeistus siitä, miten tulee toimia huolen herätessä oppilaan toimintakyvystä.

Move!-mittausten jälkeen oppilaille annettava palaute on hyvin tärkeä osa vaikuttavaa ja sujuvaa Move!-toimintamallia. Palautetta annettaessa on hyvä varmistaa, että oppilaat ymmärtävät oman toimintakykynsä tason ja sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Mittauksen jälkeisestä palautteen annosta on hyvä sopia, ja varata sille aikaa jo mittausten suunnitteluvaiheessa. Move!-tulokset kannattaa käydä läpi sekä oppilaan että koko ryhmän kanssa.

Tulokset voi käydä läpi:

- mittaustilanteen jälkeen
- koulukohtaisten tulosten saavuttua
- molempina ajankohtina

Move!-palaute

Ensimmäinen oppilaalle tuleva palaute mittauksista on jokaisen mittausosion jälkeen oppilaan henkilökohtaiseen tuloskorttiin kirjattava tulos. Tulokset jakautuvat kolmeen eri osioon ”hymynaama” kasvokuvien mukaisesti:

- fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti
- fyysinen toimintakyky on tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat
- fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta

Palaute koontilomakkeen avulla

Oppilaiden kanssa tulokset voidaan käydä läpi mittausosioiden raja-arvojen ja ”hymynaamojen” avulla, jolloin oppilaat voivat suhteuttaa omat tuloksensa näihin raja-arvoihin.

Liikkuva koulu Move! -vertailuarvot: [Move!-vertailuarvot](#)

Sujuva Move!-prosessi edellyttää oppilaan ja opettajan palautekeskustelua, jolla tuetaan oppilaan motivaatiota terveelliseen ja hyvinvointia edistävään elämäntapaan. Palautekeskustelussa on hyvä tuoda esille oppilaan vahvuuksia ja muistuttaa, että kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet ovat harjoiteltavissa olevia ominaisuuksia. Oppilaiden kanssa on voi esimerkiksi kerrata miten Move!-mittauksiin harjoiteltiin ja miten toimintakyvyn eri osa-alueita vahvistetaan ja kehitetään. Oppilaita on hyvä kannustaa omatoimiseen liikuntasuosituksen mukaiseen liikkumiseen. Palautekeskustelu voidaan käydä myös yhdessä oppilaan, huoltajan ja opettajan kanssa, esimerkiksi vuosittaisessa arviointikeskustelussa.

Esimerkkejä Move!-palautetunneista

Tavoitteet

Move!-mittaukset on tehty elo-syyskuussa ja oppilaiden tulokset kirjattu valtakunnalliseen rekisteriin. Move!-palautetunti voidaan pitää luokahuoneessa ja tunnin alussa opettaja jakaa oppilaille paperiset tuloskortit. Oppilaat tutustuvat omiin tuloksiinsa ja saavat samalla luokkatasolla palautetta omista tuloksistaan. Tunnin tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuus käsitellä Move!-mittauksesta heränneitä tunteuksia, linkittää Move!-mittaukset omaan arkeen ja aktivoida oppilaita vaikuttamaan omaan hyvinvointinsa.

Tunnin tavoitteet sopivat POPS 2014 mukaisesti laaja-alaisiin osaamistavoitteisiin: L3 – Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Move!-mittaukset on mainittu OPS:ssa Liikunta oppiaineen sisällöissä: S1 – Fyysinen toimintakyky. Palautetunnin sisältö voidaan yhdistää myös ympäristöopin sisältöihin: S1 – Minä ihmisenä.

Mielipidejana

Toteutusaika: 15min

Toteutuspaikka: luokassa / liikuntasalissa / käytävällä

Oppilaille annetaan mahdollisuus purkaa ja jakaa mittauksiin liittyviä kokemuksia ja tunteuksia mielipidejanan ja keskustelun kautta. Myös opettaja saa palautetta mittaustilanteen järjestämisestä.

Ohje: Opettaja palauttaa oppilaille mieleen Move!-mittaukset ja antaa palautetta luokan mittauksiin osallistumisesta ja onnistumisista. Oppilailta kysytään alla olevat

kysymykset ja he sijoittuvat seisomaan tilassa olevalle janalle oman mielipiteensä mukaisesti. Mittaristona KYLLÄ – EI. Kunkin kysymyksen jälkeen kysytään oppilailta kommentteja vastauksista.

- Koitko Move!-mittauksiin osallistumisen jännittävänä?
- Saitko riittävästi ohjeistusta mittausten suorittamiseen?
- Olitko hyvällä tuulella mittausten aikana?
- Tuntuiko toisten luokkalaisten suoritusten mittaaminen helpolta?
- Oletko tyytyväinen omiin tuloksiisi mittauksissa?

Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma

Toteutusaika: 20min

Tarvikkeet: Liikuntasuunnitelmapohja

Liikuntasuosituksen mukaan peruskouluikäisten tulisi liikkua päivässä 1,5 h–2 h. Opettaja sopii luokan oppilaiden kanssa liikuntasuosituksen mukaisesta päivittäisestä seurannasta siten, että oppilaat pyrkivät liikkumaan 1,5 h–2 h päivittäin esimerkiksi viikon ajan. Opettajan ja luokan kanssa sovitaan yhteisesti, miten liikuntahaasteen onnistuminen arvioidaan, ja mitä luokka saa palkinnoksi onnistuessaan. Oppilaiden on hyvä seurata päivittäistä liikkumiseen käyttämäänsä aikaa havaitakseen, että arkiliikunnalla (koulumatkat, välitunnit, liikuntatunnit) on mahdollista saada jo osa liikuntasuositusten mukaisesta ajasta täyteen.

Oppilaiden Move!-mittausten tuloksia voi käyttää liikuntakalenterin suunnitteluun ja painottaa liikkumista niiden mukaan.

Ohje: Jokainen oppilas täyttää ensin omaan kalenteriinsa jo tiedossa olevat vakituiset aktiivisuudet (välitunnit, liikuntatunnit, harrastukset). Tämän jälkeen tarvittaessa lisätään päivittäistä liikunnan määrää, jotta liikuntasuositukset täyttyisivät. Kalenteriin merkataan haasteen aikana toteutuneet liikuntahetket.

Kun oppilaasta herää huoli

Move!-mittausten jälkeen opettajan ja terveydenhoitajan kannattaa yhdessä tutustua Move!-tulosten luokkayhteenvetoon. Mikäli luokalla on oppilaita, joiden liikunnallisesta toimintakyvystä tai fyysisestä jaksamisesta herää huolta, on hyvä pohtia muun muassa:

- Millainen huoli, mihin huoli kohdistuu
- Onko tätä huomattu aiemmin, onko huolesta juteltu oppilaan kanssa ja onko huoli välitetty huoltajille
- Millaisia toimenpiteitä on tehty ja mitä kannattaisi tehdä

Milloin huolta 1/2

1. Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (1–9)
TAI
2. Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois mittaustilanteesta / on kovin ahdistunut mittaustilanteessa
TAI
3. Jokin muu huoli

Mitä opettaja voi tällöin tehdä

Jutella oppilaan kanssa huolta herättävästä asiasta. Lisäksi opettajan on hyvä olla yhteydessä oppilaan kotiin ja tuoda esiin huoli sekä kuulla vanhempien näkemyksistä asiaan. Kypsyden ja asian mukaisesti yhteydenottoon tarvitaan opiskelijan lupa (5.- ja 8.-luokkalaisen kohdalla riittää, että ilmaisee oppilaalle, että olet yhteydessä kotiin).

Opettaja voi myös konsultoida terveydenhoitajaa / kuraattoria / koulupsykologia tai muita tiedossa olevia oppilaan ympärillä toimivia opiskeluhoillon työntekijöitä. Tämän lisäksi opettaja voi keskustella rajatusti (=keskustelu kohdistuu vain syntyneeseen huoleen, ei esimerkiksi perheen tilanteisiin) muiden opiskeluhoilossa toimivien ammattilaisten kanssa siitä, olisiko opiskelijalle tarjottava yksilökohtaista opiskeluhoiltoa ja miten edetään. Tilanteen selvittely siirtyy tässä kohtaa opiskeluhoillon ammattilaisille. Opettaja tai opiskeluhoillon ammattilainen voivat myös muodostaa monialaisen asiantuntijaryhmän.

Lähde: Uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolainsäädäntö – soveltamisohje, Kuntainfo 13a/2015

Milloin huolta 2/2

4. Mittausten osioiden tulokset ovat kuten alla mainittu

Mitä opettaja tai terveydenhoitaja voi tällöin tehdä

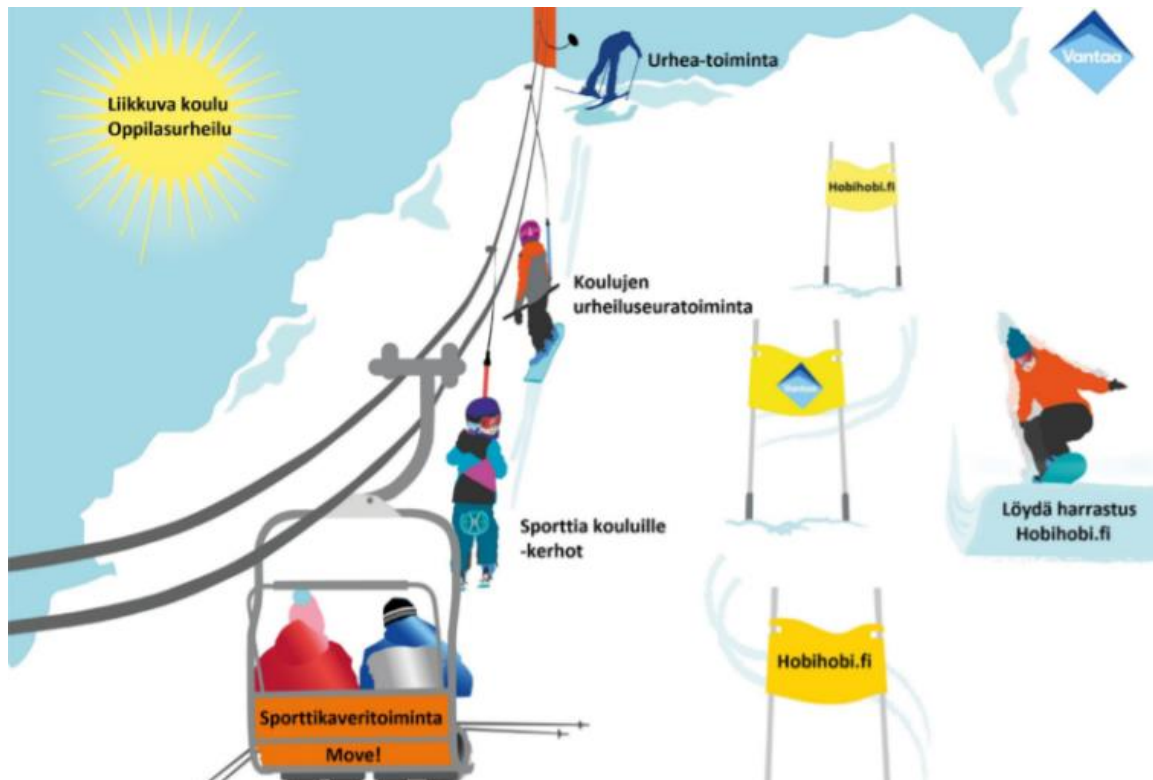
Jos kestävyyskunto ja lihaskunto-osiot (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla, on hyvä keskustella (terveystarkastuksessa) oppilaan ja hänen huoltajansa näiden merkityksestä.

Jos oppilas saa kaikista liikkuvuusosioista 0 pistettä, myös tällöin on hyvä keskustella tilanteesta (terveystarkastuksessa) oppilaan ja huoltajan kanssa sekä pohtia, miten oppilaan fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.



Yhteistyö liikunnan palvelualueen kanssa

Käsikirjan tähän kappaleeseen on koottu Vantaan liikunnan palvelualueen tarjoamat kaikille oppilaille tarkoitetut palvelut. Ammattitaitoiset liikunnanohjaajat ja yhteistyökumppanit ohjaavat monipuolisesti erilaisia liikuntaryhmiä eri puolilla Vantaata. Liikunnan palvelualue haluaa aktivoida kaikki kuntalaiset liikunnan pariin ohjattujen ryhmien, erilaisten hankkeiden ja tapahtumien avulla. Tiedot on koottu syksyllä 2020.



Kuva 2 Sporttihissi

Sporttihissiin on koottu Vantaan liikunnan palvelualueen kouluikäisille tarjoamat erilaiset palvelut aina matalan kynnyksen Sporttikaveritoiminnasta tavoitteellisesti urheilevien koululaisten Urhea-toimintaan.

Hobihobi.fi -harrastuspalvelu

Hobihobi.fi-harrastuspalvelu kokoaa vantaalaiset harrastusmahdollisuudet yhteen paikkaan. Palvelusta löydät maksuttomia ja maksullisia harrastuksia aina liikunnasta kuvataiteeseen ja kaikkea siltä väliltä. Kaikki koulun aikuiset voivat ohjata perheen ja oppilaan hobihobi.fi-palveluun.

Vantaalaisen harrastustoiminnan löydät osoitteesta <https://hobihobi.fi/>

Sporttikaveri-toiminta

Sporttikaveri on aikuinen, joka lähtee oppilaan kanssa liikkumaan lapsen omien kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Sporttikaveri-toiminta tarjoaa lapselle/nuorelle mahdollisuuden aloittaa tai löytää itselleen mieluisa harrastus liikunnan parista turvallisen aikuisen ohjaamana. Toiminta suunnitellaan ja räätälöidään aina lapsen/nuoren omien toiveiden mukaan. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus päästä aktiivisen harrastamisen pariin. Kuraattoripalveluiden kanssa yhteistyössä kehitettyjen toimintojen tarkoituksena on lisäksi ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja tarjota vaihtoehtoisia toimintamalleja tukemaan oppilashuollon ammattilaisten työtä.

Yksilötapaamisia tarjotaan 5x lapsi/nuori.

Koulussa Sporttikaveri-toimintaan mukaan pääsee oppilashuollon kautta.

Muutamissa kouluissa järjestetään myös sporttikaverikerhoja. Kerhot pidetään välituntien aikana tai heti koulupäivän jälkeen.

Sporttia kouluille -kerhot

Sporttia kouluille -kerhoissa ja -välitunneilla liikutaan ja pelaillaan hyvällä fiiliksellä ja ne sopivat kaikille. Välituntiliikuntaan voi tulla mukaan vapaasti. Toimintaa järjestetään pääasiassa 1.–4.-luokkalaisille oppilaille.

Sporttia kouluille -kerhokausi on syyskuusta toukokuun puoleenväliin. Koulujen loma-aikoina liikuntakerhot ovat tauolla. Kerhoihin ilmoittaudutaan mukaan osoitteessa <https://hobihobi.fi/>.

Koulujen urheiluseuratoiminta

Toiminta on suunnattu 3.–9.-luokkalaisille ja toteutetaan iltapäivisin kerran viikossa koulun liikuntasalissa tai muussa sopivassa tilassa. Ohjaajina toimivat urheiluseurojen valmentajat, ja ryhmä harjoittelee yhtä lajia. Toiminta on maksutonta ja suunnattu erityisesti urheiluseuratoimintaan kuulumattomille lapsille. Toimintaan pääsee mukaan: <https://hobihobi.fi/>.

Uima- ja kuntosaliliput

Peruskoulujen kuraattorit ja terveydenhoitajat jakavat maksuttomia uima- ja kuntosalilippuja niitä tarvitsevien oppilaiden ja perheiden käyttöön. Jakoperusteena voi olla esimerkiksi liikuntaan kannustaminen tai sosioekonomiset syyt. Uimalipuista

saatavilla on yksilö- ja perhelippuja. Uimalippujen lisäksi on mahdollista tarjota 15 vuotta täyttäneille oppilaille kuntosalilippuja uimahallien kuntosaleille. Kuraattori tai terveydenhoitaja voi tilata uima- ja kuntosalilippuja osoitteesta: YHT Liikkuvakoulu liikkuvakoulu@vantaa.fi. Liput ovat vuosikohtaisia eli voimassa vain kuluvan vuoden ajan.

Liikkuva koulu

Vantaan peruskoulut saavat tukea koulupäivien aktivointiin kaupungin kahdelta Liikkuva koulu -koordinaattorilta. Kouluille on tarjolla niin oppilaille kuin opettajille koulutuksia, työpajoja ja lainavälineitä, joiden lisäksi kouluja autetaan toteuttamaan olosuhdemuutoksia ja järjestetään kouluille yhteisiä kampanjoita ja tapahtumia. Aktiivisia oppimisympäristöjä eli liikkumisen mahdollistavia luokkahuoneita tai yhteistiloja luodaan yhteistyössä oppilaiden ja opettajien kanssa kahteen kouluun vuosittain. Oppilaita myös osallistetaan koulujen piha-alueiden suunnitteluun. Eri toimien tarkoitus on saada liikkuminen osaksi koulupäivää oppimista tukevalla tavalla.

Liikkuva koulu tekee yhteistyötä koulujen kanssa tavoitteenaan lisätä vantaalaisten lasten kouluarjen aktiivisuutta. Lisäksi vuosittain järjestettävät seminaarit ja verkostotapaamiset auttavat yhteistyötä ja helpottavat hyvien käytänteiden jakamista.

Koulut voivat tilata Liikkuva koulu -toiminnan kautta liikunnallisia koulutuksia. Koulutustarjonta vaihtuu hieman lukuvuosittain. Lukuvuoden 2020–21 koulutustarjonnassa mukana ovat muun muassa Move!-treenit 4.–8.-luokkalaisille. Opettajille on koottu Vantaan sisäisille Sharepoint-sivuille, Lasten ja nuorten liikunnan sivujen alle, esittelyt kaikista Liikkuvat-perheen toimista. Lisätietoja löytyy myös osoitteesta: <https://www.vantaa.fi/liikkuvakoulu> ja Instagramista (@vantaaliikkuu).

Move-tulokset toimivat liikunnan palvelualueen yhtenä mittarina toiminnan suunnittelussa. Tavoitteena on jatkossa pyrkiä kehittämään entisestään toimia, joilla pystytään vaikuttamaan entistä tehokkaammin myös vähän liikkuviin lapsiin. Sporttikaveritoiminta on uudehkoa toimintaa, jonka tarkoituksena on täydentää muita liikunnan palvelualueen toimia lasten ja nuorten liikuntaan aktivoinnissa.

MOVE!-MITTAUKSET JA -TULOKSET KOULUN HYVINVOINTITYÖSSÄ

Koulukohtaisten Move!-tulosten hyödyntäminen hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa on tärkeää. Koulun opiskeluhuoltoryhmä (yhteisöllinen hyvinvointiryhmä) suunnittelee, toteuttaa ja arvioi opiskeluhuoltoa ohjausryhmän linjausten mukaisesti. Opiskeluhuoltotyö perustuu tietoon oppilaiden, henkilöstön sekä kouluympäristön ja -yhteisön tilanteesta. Koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen on pitkäjänteistä työtä, joka kohdistuu kunkin koulun omiin tarpeisiin.

Suunnitelmallisella ja määräajoin toistuvalla tiedonkeruulla (ml. Move!-tulokset) saadaan tietoa yhteisön ja oppilaiden hyvinvoinnista. Tiedon pohjalta koulut määrittelevät lukuvuosittaisia tai pidemmän aikavälin painopistealueita.

Valtakunnalliset Move!-mittaustulokset kootaan lukuvuosittain yhteen valtion liikuntaneuvoston hallinnoimaan ja CSC:n ylläpitämään tietojärjestelmään. Yksittäisestä oppilaasta ei kerätä eikä julkaista missään vaiheessa tietoja tunnistetiedoin. Valtion liikuntaneuvosto vastaa siitä, että kustannuksettomat koulu- ja kuntakohtaiset sekä valtakunnalliset palautemateriaalit ovat käytettävissä **lokakuun** loppuun mennessä vuosittain.

Valtion liikuntaneuvosto ja Opetushallitus lähettävät kouluille maksuttomat tulosraportit, joissa koulun oppilaiden tulokset on analysoitu suhteessa valtakunnan tason tuloksiin sukupuolittain, luokka-asteittain ja mittausosioittain. Tulokset raportoidaan mediaanituloksina sekä tulosten jakaumana.

Valtakunnalliset, maakunta- ja kuntakohtaiset Move!-tulokset ovat tarkasteltavissa liikuntaindikaattorit.fi-sivustolla [lasten ja nuorten toimintakyvyn indikaattorina](#). Valitse sivustolla alaoikealta toimintakyky ja tarkastele sen jälkeen haluamaasi aluetta (kunta tai maakunta) ja oppilaita (ala- tai yläkoulu).

Opiskeluhoitoryhmän tehtäviä Move!-prosessissa

- Koordinoi ja yhteensovittaa koulun hyvinvointityötä (eri tiimit, kehittämissryhmät, oppilaskunta, vanhempainyhdistys jne.) osaksi Move!-prosessia
- Sopii koulukohtaisen Move!-prosessiin sisältyvien tehtävien vastuujasta ja sopii kenelle/mille taholle koulun tulokset jaetaan
- Koordinoi yhteistyötä koulun ulkopuolisten toimijoiden, esim. liikuntapalveluiden kanssa
- Koordinoi osallistujat kaupunkitasoiseen Move!-koulutukseen
- Varmistaa, että koulukohtaiset Move!-tulokset ja liikunnallisuus ovat mukana koulun lukuvuosisuunnitelmassa

Move!-vastuuhenkilön tai -tiimin tehtäviä

- Sopii rehtorin kanssa ajan tulosten käsittelyyn yhteisöllisessä opiskeluhoitoryhmässä
- Jakaa koulukohtaiset tulokset
- Valmistele koulun Move!-tuloksista esityksen yhr-kokoukseen (vertailu aiempaan/vertailu valtakunnallisiin ja kaupunkikohtaisiin tuloksiin)

Tulosten käsittely opiskeluhoitoryhmässä

- Lukuvuosittain viimeistään kuukauden kuluessa koulukohtaisen tulosten valmistumisen jälkeen
- Kutsutaan mukaan koulun johtoryhmä, liikuntatiimi ja Liikkuva koulu -koordinaattori sekä oppilaskunnan ja vanhempainyhdistyksen edustajat
- Move!-vastuuhenkilö tai -tiimi esittelee tulokset
- Sovitaan ja kirjataan, miten Move!-tulokset huomioidaan koulun hyvinvointityössä eli mitä ja miten luokkatasoilla/koko koulussa toimitaan
- Sovitaan ja kirjataan miten koulussa tuetaan niitä oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on Move!-tuloksen mukaan heikko ja/tai joiden vanhemmat eivät voi tukea lapsensa terveellisiä liikuntatottumuksia

Move!-tulokset yksilökohtaisessa opiskeluhuoltotyössä

Yksilökohtainen opiskeluhuolto tarkoittaa opiskelijalle annettavia kouluterveydenhuollon, psykologi- ja kuraattoripalveluja sekä monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoa eli asiantuntijaryhmää. Yksilökohtainen opiskeluhuolto perustuu vapaaehtoisuuteen ja edellyttää suostumusta.

Oppilaan tueksi koottava asiantuntijaryhmä edellyttää aina opiskelijan tai hänen huoltajansa suostumusta ja osallistumista kokoontumiseen. Ryhmän tehtävä on tukea oppilasta ja hänen perhettään sekä yhdessä oppilaan ja huoltajan kanssa selvittää tuen tarve, etsiä sopivia tukimuotoja sekä järjestää tarvittava tuki.

Opettajat ovat avainhenkilöitä oppilaan tuen tarpeen tunnistamisessa. Opettajan näkökulmaa tarvitaan myös tilanteen tarkemmassa selvittelyssä sekä tuen suunnittelussa ja järjestämisessä.

Yksilökohtaisen opiskeluhuollon tehtäviä Move!-prosessissa

Kouluterveydenhuolto:

- Sopii opettajan kanssa Move!- tulosten siirtymisestä kouluterveydenhuoltoon
- Hyödyntää oppilaskohtaisia Move!-tuloksia 5.- ja 8.-luokan laajoissa terveystarkastuksissa
- Keskustelee oppilaan ja perheen liikuntatottumuksista ja ohjaa tarvittaessa koulun ulkopuolisiin tukipalveluihin sekä antaa terveysneuvontaa ja auttaa löytämään motivaatioita liikkumiseen

Opettaja:

- Huolehtii niiden oppilaiden, joilta saatu huoltajan suostumus, Move!-tulokset kouluterveydenhuoltoon
- Kokoo luokkatason yhteenvedon tuloksista ja käsittelee sen kouluterveydenhoitajan kanssa. Huom. huoltajalta saatu tiedonsiirtolupa koskee vain testitulosten välittämistä – ei muuta tietoa

- Huolta herättävä Move!-tulos tai muu huoli, kts. sivu 37
 - opettaja keskustelelee oppilaan kanssa ja on tarvittaessa yhteydessä kotiin
 - opettaja on yhteydessä koulukuraattoriin tai psykologiin (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 16§)
 - opettaja kokoaa monialaisen asiantuntijaryhmän

Kuraattori ja psykologi:

- Osallistuu tarvittaessa asiantuntijaryhmän kokoontumiseen
- Tapaa oppilasta ja/tai huoltajaa ja ohjaa/varmistaa oppilaalle tarvittavan tuen



MOVE!-TULOKSET KAUPUNGIN HYVINVOINTITYÖSSÄ

Kaupunkikohtaisten Move!-tulosten hyödyntäminen hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa on tärkeää.

Valtion liikuntaneuvosto ja Opetushallitus lähettävät kaupunkitasoiset maksuttomat tulokset Vantaan kaupungin kirjaamoon. Kaupunkitasoisessa tulosraportissa tulokset esitellään mittausosioittain 5.- ja 8.-luokkalaisten oppilaiden:

- %-osuus eri viitearvoluokkiin kuuluvista oppilaista
- mediaanitulokset ja sen trendi
- tulosten jakauma

Palautejärjestelmän tulosluokat (viitearvoluokat) noudattavat ”hymynaama”-luokitusta.

Move!-seurattava indikaattori

Indikaattoripankki Sotkanet on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tietopalvelu, joka tarjoaa kaikista Suomen kunnista keskeisiä väestön hyvinvointia ja terveyttä koskevia tietoja.

Sotkanetistä löytyy indikaattori, joka ilmaisee prosenttiosuuden niistä 5.- ja 8.-luokan oppilaista, jotka kuuluvat **heikoimpaan kolmannekseen** fyysisen toimintakyvyn tasoa mittaavissa Move!-mittauksissa. Indikaattori soveltuu peruskouluikäisten lasten ja nuorten toimintakyvyn arviointiin.

Indikaattori on muodostettu Move!-mittausten kuudesta osiosta, jotka kuvaavat toimintakyvyn eri osa-alueita: kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Indikaattorin pistemäärä on osioista muodostettu summapistemäärä, jossa edellä mainitut toimintakyvyn osa-alueet painottuvat yhtäläisesti. Indikaattoria tulkitaan niin, että mitä suurempi prosenttiosuus on, sitä huonompi tilanne on.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/5477>

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/5478>

Vantaan tulokset löytyvät:

Sotkanet.fi/hyvinvointi, terveys ja toimintakyky/Väestön hyvinvointi ja elintavat/Peruskoululaiset/Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE) /valitse alueeksi Vantaa, lisävalintana vuosi ja sukupuoli. Ohje Sotkanet-tietopalveluun liitteessä 10.

LOPUKSI

Vantaan perusopetuksen #paraskoulu-hankkeessa on laadittu Move!-toimintamalli, joka lisää – hankesuunnitelmaan asetetun tavoitteen mukaisesti – oppilaiden koulupäivän aikaisia positiivisia kokemuksia. Lisäksi koulun toimintakulttuuriin syntyy hyvinvointia tukevia rakenteita ja käytänteitä, jotka tukevat yhteistyön tekemistä tasa-arvoisesti jokaisen oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin seurannassa. Move!-järjestelmälle asetetut tavoitteet edellyttävät johtamista, suunnitelmallisuutta sekä yhteistyötä koulun henkilökunnan, opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten, oppilaiden ja vanhempien kesken. Moniammatillisen yhteistyön kehittymisen lisäksi opettajan ja terveydenhoitajan on suotavaa perehtyä Move!-järjestelmään ja tutustua valtakunnallisiin sekä paikallisiin ohjaisiin. Opiskeluhuollon suunnittelussa tulisi hyödyntää aiempaa enemmän myös Move!-sta saatavaa tietoa, jotta tulosten jatkokäsittely ja hyödyntäminen tukevat oppilaan fyysistä toimintakykyä.

Koulun toimintakulttuurilla ja toimintatavoilla pitäisi voida vaikuttaa oppilaan ja koko perheen hyvinvointiin. Tämä edellyttää kouluissa tiivistä yhteistyötä koulun pedagogisen ja oppilashuollollisen toiminnan välillä sekä yhteistyötä kunnan muiden toimialojen ja kolmannen sektorin kanssa. Näin koulu, lapsen ja nuoren tärkeänä kehitysympäristönä, tarjoaisi mahdollisuuden edistää jokaisen oppilaan hyvinvointia ja tarjota tukea perhetaustasta riippumatta.

LÄHTEET

Autio E. Sujuvuutta Moveen!. Terveystiete 4/2020

Hakulinen-Viitanen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Wallin M. & Pelkonen M. Laaja terveystarkastus Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL Opas 2012/22
<https://www.julkari.fi/handle/10024/90831>

Hietanen-Peltola M: Move! kouluterveydenhuollon työkaluna – turvallisesti. Luento Tervekoululainen webinaari 28.11.2019

Hietanen-Peltola M., Laitinen K., Autio E. & Palmqvist R. 2018, Yhteisestä työstä hyvinvointia - opiskeluhuoltoryhmä perusopetuksessa, Terveystiete ja hyvinvoinnin laitos Ohjaus 9/2018

Korsberg M., Pietilä M., Hietanen-Peltola M., Jaakkola T., Sääkslahti A. & Huhtiniemi M. Move! – välittämistä ja kannustamista. Terveystiete 7/2018

Koskela J-M & Vikström S. 2018. 5. -luokkalaisten ahdistuneisuus ja motivaatio Move!- mittauksissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto

Koukkari H-M: Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmästä, oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämisestä sekä yhteistyöstä liikuntaa opettavien opettajien kanssa. 2019. Liikuntapedagogiikan Pro gradu tutkielma, liikuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto

Lindgren A. & Niemi S. Move! toimintamalli Kymsoten kouluterveydenhuollossa. Luento Tervekoululainen webinaari 30.1.2020

Luokkanen J. & Turunen V. 2019. "Turhauttaa tehdä mittaukset, koska niitä ei voi hyödyntää mitenkään" Opettajien käsityksiä Move! -mittauksesta: määrällinen tutkimus mittauksen järjestäneille opettajille. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto

Mäki J. 2018. Luokanopettajien käsityksiä oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä ja sen tukemisesta peruskoulussa. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto

Mäki P. Nuorten ylipainon yhteys terveyteen ja hyvinvointiin – Move! prosessissa huomioitavaa. Luento Tervekoululainen webinaari 28.11.2019

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, www.finlex.fi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, OPH 2014

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Poutanen & Hiippala: Tarvitaanko urheilevien lasten ja nuorten sydänterveystarkastuksia Suomessa? Lääkärilehti 35/2018 VSK73

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303637/SLL352018_1864.pdf?sequence=1

Onko Move!-mittausten viivajuoksu perusopetusikäisille turvallinen mittausosio?

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/193500_onko_move_mittausten_viivajuoksu_turvallinen_kujala_ym_0.pdf

Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo Opettajan käsikirja

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_opettajan_kasikirja_muokattu2017.pdf

Perälä M-L., Hietanen-Peltola M., Halme N., Kanste O., Pelkonen M., Peltonen H., Huurre T., Pihkala J. & Heiliö P-L. 2015, Monialainen opiskeluhuolto ja sen johtaminen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opas 36/2015

Rajala H. & Ritala V. 2018. Move-mittaustulosten hyödyntäminen – luokanopettajien kokemukset ensimmäisenä mittausvuonna. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, Uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolainsäädäntö - soveltamisohje, Kuntainfo 13a/2015

LIITTEET

Liite 1: Move!-info huoltajille (suomi)

Liite 2: Move-info huoltajille (ruotsi)

Liite 3: Move!-info huoltajille (englanti)

Liite 4: Move!-info huoltajille (arabia)

Liite 5: Move!-info huoltajille (somaliala)

Liite 6: Move!-info huoltajille (venäjä)

Liite 7: Move!-info huoltajille (viro)

Liite 8: Move!-oppilaan seurantalomake ja itsearviointi toimintakyvystä

Liite 9: Formsin käyttö mittauksien kirjaamisessa

Liite 10: Ohje Sotkanet-tietopalveluun

5. ja 8. luokan oppilaiden huoltajat

Move!-mittaukset

Move! mittauksia tehdään 5. ja 8. luokan oppilaille. Niiden avulla saadaan tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä. Saadun tiedon perusteella oppilasta on mahdollista kannustaa fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen hänelle sopivalla tavalla. Mittaus tuottaa tietoa myös oppilaan kouluterveydenhuollon laajaan terveystarkastukseen. ’

Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä selviytyä fyysisistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Fyysisellä toimintakyvyllä on yhteys oppilaan terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen.’

Move!-mittaus

Mittaukseen sisältyy 20 metrin viivajuoksu (kestävyys), ylävartalon kohotus (keskivartalon voima), etunojapunnerrus (käsilihasten voima ja keskivartalon voima), 5-loikka (jalkojen ponnistusvoima), heitto-kiinniottoyhdistelmä (pallon hallinta) ja liikkuvuustesti’

Infovideo Move!-sta:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

Jos lapsellanne on sairaus/vamma, joka on otettava mittaustilanteessa huomioon, informoithan siitä opettajaa. Mittaustilanteessa noudatetaan koululiikuntaa ja fyysisistä harjoittelua koskevia terveydentilaan liittyviä ohjeistuksia. ’

Mittaustulokset

Mittaustulokset siirretään oppilaan tuloskorttiin, jonka oppilas vie huoltajalle nähtäväksi. Tuloksista on hyvä keskustella lapsen kanssa myös kotona.

Lisäksi oppilaskohtaiset mittaustulokset siirretään huoltajan luvalla kouluterveydenhuoltoon. Lupa tiedonsiirtoon perustuu ns. oppilastietolomakkeessa huoltajan antamaan suostumukseen. Mikäli haluatte muuttaa suostumusta, olkaa Wilman kautta yhteydessä koulusihteerin.

Move!- mittaustulokset eivät vaikuta oppilaan liikuntanumeron arviointiin

Move! mittaukset tehdään: **Tähän päivämäärä**
Terveisin **opettajan nimi ja yhteystiedot**

Vårdnadshavarna till elever i årskurs 5 och 8

Move!-mätningar

Move!-mätningarna görs i årskurs 5 och 8. Mätningarna ger information om elevernas fysiska funktionsförmåga. Med hjälp av informationen är det möjligt att uppmuntra eleverna att sköta sin fysiska funktionsförmåga på det sätt som passar just dem. Mätningen producerar också information för skolhälsovårdens omfattande hälsokontroll som ordnas för eleven.

Fysisk funktionsförmåga

Med fysisk funktionsförmåga avses kroppens funktionella förmåga att klara av att utföra uppgifter som kräver fysisk ansträngning och att uppnå uppställda mål. Den fysiska funktionsförmågan påverkar elevens hälsa, välfärd och lärande.

Move!-mätningen

I mätningen ingår 20 meters skyttelöpfung (uthållighet), höjning av överkroppen (bålens styrka), armpress (armmuskulernas och överkroppens styrka), 5-steg utan ansats (benstyrka), kast med lyra (bollkontroll) och rörlighetstest

En informationsvideo om Move!:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

Om ert barn har en sjukdom/skada som måste beaktas vid mätningen, vänligen informera läraren om detta. Vid mätningen följs anvisningar som gäller elevernas hälsotillstånd vid skolgymnastik och fysisk träning.

Mättningsresultaten

Resultaten från mätningarna överförs till elevens resultatkort som eleven ska visa för vårdnadshavaren. Det är bra att också hemma gå igenom resultatet tillsammans med barnet.

De elevspecifika resultaten överförs också till skolhälsovården med vårdnadshavarens tillstånd. Tillståndet till överföring av information baserar sig på vårdnadshavarens samtycke i den så kallade blanketten för elevuppgifter. Om ni vill göra ändringar i samtycket, vänligen kontakta skolesekreteraren via Wilma.

Resultaten från Move!-mätningen påverkar inte bedömningen av elevens gymnastikvitsord.

Move!-mätningarna utförs: **Datum**
Hälsningar, **lärarens namn och kontaktinformation**

Guardians of 5th-8th-graders,

Move! measurements

Move! measurements will be made for students in grades 5 and 8. They help to gain information on the student's physical functional capacity. Based on the knowledge gained, the students can be encouraged to attend to their physical functional capacity in a manner suitable for them. The measurement will also provide information to be utilized at school health care's comprehensive medical examinations.

Physical functional capacity

Physical functional capacity refers to the body's ability to cope with tasks and goals set for physical exertion. Physical functional capacity is connected with the student's health, wellbeing, and learning.

Move! measurement

The measurement consists of: 20-meter line run (endurance), upper body lift (core strength), push-up (upper limb and core strength), 5 continuous jumps (lower limb strength, speed, dynamic balance skills, movement skills), throw-catch combination (handling skills, perceptual motor skills, upper limb strength), and mobility of the body.

Move! Information video:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

If your child has a disease/injury that must be accounted for in the measuring situation, please inform the teacher about it. Health instructions for school exercise and physical exercise will be applied to the measurement situation.

Results

The results will be transferred to the students' core cards, which the students will bring to their guardians for inspection. We recommend that you discuss the results with your child at home.

In addition, the student-specific measurement results will be transferred to school health care with the guardians' consent. The consent to data transfer is based on the guardian's consent given in the student information form. If you wish to change your consent, please contact the school secretary through Wilma.

The Move! measurement results will not affect the assessment of the students' physical exercise grades.

Move! measurements will take place: **Date**
Best regards, teacher's name and contact information

إلى أولياء أمر تلاميذ الصف 5 والصف 8

قياسات Move!

تُجرى قياسات Move! لتلاميذ الصف 5 والصف 8. يتم الحصول من خلالها على معلومات حول اللياقة البدنية للتلميذ. استناداً إلى المعلومات التي يتم الحصول عليها، يصبح من الممكن تحفيز التلميذ على الاعتناء بلياقته البدنية بالشكل الأنسب له. يعطي القياس أيضاً معلومات لطواقم الرعاية الصحية في المدرسة الذي يقوم بإجراء كشف طبي شامل للتلميذ.

اللياقة البدنية

إن المقصود باللياقة البدنية هو مهارة الجسم على إنجاز الأعمال التي تتطلب مجهوداً جسدياً والتوصل إلى الأهداف التي تم تحديدها له. إن للياقة البدنية ارتباط مباشر بصحة التلميذ، رفايته ودراسته.

قياس Move!

تتضمن القياسات 20 متراً من جري المداومة (التحمل)، رفع الجزء العلوي للجسم (قوة الجزء الأوسط من الجسم)، تمرين الضغط (قوة اليدين والجزء الأوسط للجسم)، 5 خطوات في القفز الطويل (قوة الدفع في الأرجل)، تقنية رمي الطابة والتقاطها (التحكم بالطابة) واختبار مرونة الجسم.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

إذا كان طفلك يعاني من مرض/إعاقة ما ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء إجراء القياسات، نرجو منكم إبلاغ المدرّس(ة) بذلك. نلتزم عند إجراء القياسات بالإرشادات المتعلقة بالوضع الصحي المتّبعة في ساعات الرياضة وأثناء التمارين الرياضية في المدرسة.

نتائج القياسات

يتم تدوين نتائج القياسات على بطاقة النتائج الخاصة بالتلميذ، يأخذها التلميذ معه لإطلاع وليّ أمره عليها. من المستحسن أيضاً مناقشة النتائج مع التلميذ في البيت. بالإضافة إلى هذا، يتم تحويل نتائج القياسات إلى قسم الرعاية الصحية في المدرسة وذلك بإذن من أولياء الأمر. يستند الإذن لتحويل المعلومات، إلى الموافقة التي كان ولي(ة) الأمر قد أعطاها وتم تسجيلها إذا جاز التعبير، في استمارة بيانات التلميذ. في حال أردتم إجراء تعديلات على الموافقة، نرجو منكم الاتصال بأمانة سرّ المدرسة عبر فيلما.

ليس لنتائج قياسات Move! أثراً على علامة التلميذ في مادة الرياضة البدنية

تجرى قياسات Move!: بتاريخ كذا

مع أطيّب التحيات إسم المدرّس(ة) ومعلومات الاتصال به

Daryeeleyaasha ardayda dhigata fasallada 5aad iyo 8aad

Cabbiraadda Move!

Waxaa cabbirada Move! loo sameynayaa ardayda dhigata fasallada 5aad iyo 8aad. Ayadoo arrimahaan la adeegsanayo waxaa xog laga helayaa awoodda shaqo ee jirka ardayga. Ayadoo lagu saleynayo xogta la helay waxaa suurtoagal ah in ardayga lagu dhiirrigeliyo in uu ka taxaddaro awoodda waxqabasho ee jir ahaaneed, asagoo u maraya qaab asaga ku habboon. Wuxuu sidoo kale cabbirku macluumaad siinayaa baaritaanka ballaaran ee daryeelka caafimaadka dugsiga ee ardayga.

Awoodda waxqabasho ee jirka

Awoodda waxqabasho ee jirka waxaa looga jeedaa sida ay xubnaha jirku uga soo bixi karaan hawlaha u baahan awoodda jir-ahaaneed iyo ujeedooyinka loo dejiyey arrintaasi. Awoodda waxqabasho ee jirku waxay xiriir la leedahay caafimaadka ardayga, fayo-qabkiisa iyo waxbarashadiisa.

Cabbiraadda Move!

Waxaa cabirraada ka jira 20 mitir oo xariijin lagu ordayo (adkeysiga), kor u qaadidda jirka kore (awoodda qeybta dhexe ee jirka), gacmaha oo dhulka lagu cuskado jirka intiisa kalena kor loo qaado (awoodda muruqyada gacanta iyo awoodda qeybta dhexe ee jirka), 5-booditaan (awoodda waxqabasho ee lugaha), iskudaridda tuurid iyo qabasho (maamulidda banooniga) iyo tijaabada dhaqdhaqaaqa.

Muuqaal warbixin ah oo ka hadlaya Move!:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

Haddii uu ilmahaagu xanuunsan yahay / uu meel dhaawac ama naafo ka yahay, taasoo loo baahan yahay in xisaabta lagu darsado marka lagu jiro xaaladda cabbiraadda, waxaad arrintaas ku wargelisaa macallinka. Marka lagu guda jiro xaaladda cabbiraadda waxaa lagu dhaqmayaa jimicsiga dugsiga iyo tilmaamaha la xiriira xaaladda caafimaad ee ku saabsan tababarka.

Natijjooyinka kasoo baxda cabbiraadda

Natijjooyinka kasoo baxda cabbiraadda waxaa lagu qorayaa kaarka natijjada ee ardayga, kaasoo uu daryeeluhu u geynayo daryeelaha si uu u arko. Waxaa wanaagsan in natijjooyinka lagala sheekeysto ilmaha xitaa marka guriga la joogo.

Waxaa intaas ka dheeri ah in natijjooyinka cabbiraadda ee ardayga lagu qorayo qeybta daryeelka caafimaadka ee ardayga marka ogolaansho lagala helo daryeelaha.

Ogolaanshaha macluumaad gudbintu wuxuu ku saleysan yahay, waxa loogu yeero ogolaanshaha uu daryeeluhu ku bixiyo foomka macluumaadka ardayga. Haddii aad dooneysid in aad bedeshid ogolaanshaha, waxaa Wilma-da kula soo xiriirtaa xog-heynta dugsiga.

Natijjooyinka cabbiraadda ee Move! saameyn kuma yeelanayaan qiimeynta lambarka jimicsiga ee ardayga

Waxaa cabbiraadaha Move! la sameynayaa : **Taariikhdaan**
 Waad salaaman tahay **magaca macallinka iyo meelaha lagala xiriiri karo**

Для опекунов 5-классников и 8-классников

Фитнесс-тест под названием Move!

Фитнесс-тест Move! проводится для учеников 5-х и 8-х классов. Данный тест предоставляет информацию о физических способностях ученика. На основании полученных данных станет возможным поощрять ученика заботиться о своем физическом состоянии подходящим для него образом. Тест также предоставляет информацию для широкого медицинского осмотра, проводимого в системе школьного здравоохранения.

Физические способности

Физические способности означают способность организма справляться с заданиями, требующими физической нагрузки, а также с поставленными для него целями. Между физическими способностями и здоровьем, состоянием и обучением ученика имеется связь.

Фитнесс-тест Move!

Тест состоит из челночного бега с дистанцией в 20 метров (выносливость), поднимания верхней части тела (мышечная сила средней части тела), отжиманий (мышечная сила рук и средней части тела), 5-этапного прыжка (отталкивание ногами), броска и ловли (управление мячом), а также теста на подвижность

Инфо-видео о Move!:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

Если у вашего ребенка имеется заболевание/травма, которое необходимо брать во внимание при проведении теста, пожалуйста, проинформируйте учителя об этом. При осуществлении теста соблюдаются имеющиеся инструкции о проведении уроков физкультуры и выполнении физических упражнений, связанные с состоянием здоровья.

Результаты теста

Результаты теста вносятся в карточку ученика, и ученик относит ее опекуну для ознакомления. О полученных результатах рекомендуется побеседовать с учеником также дома.

Кроме того, с разрешения опекуна результаты теста ученика передаются в систему школьного здравоохранения. Разрешение на передачу данных основывается на согласии, которое опекун предоставил в анкете о данных ученика. Если вы хотите внести изменения относительно вашего согласия, обратитесь к школьному секретарю через «Вилма».

Результаты теста Move! не будут влиять на оценку ученика по физкультуре

Move! тест будет проводиться: **Tähän päivämäärä**

С уважением, **opettajan nimi ja yhteystiedot**

5. ja 8. klassi õpilaste hooldajad

Move!-mõõtmised

Move! mõõtmised tehakse 5. ja 8. klasside õpilastele. Nende abil saadakse teavet õpilase füüsilise tegevusvõime kohta. Saadud teabe alusel on õpilast võimalik kannustada füüsilise tegevusvõime eest hoolitsemises talle sobival viisil. Samuti toodab mõõtmine teavet õpilase koolitervishoiu ulatusliku tervisekontrolli jaoks.

Füüsiline tegevusvõime

Füüsiline tegevusvõime tähendab organismi võimet füüsilist pingutust eeldavate ülesannetega ja sellele seatud eesmärkidega hakkama saada. Füüsilisel tegevusvõimel on seos õpilase tervise, heaolu ja õppimisega.

Move!-mõõtmine

Mõõtmisele kuulub 20 meetri lõikude vastupidavus-kordusjooks (vastupidavus), ülakeha tõsted (keha keskosa jõud), kätekõverdused toenglamangus (käelihaste jõud ja keha keskosa jõud), paigalt viisikhüpe (jalgade äratõukejõud), viskamise ja kinni püüdmise kombinatsioon (palli kontroll) ja liikuvustest.

Infovideo Move! kohta:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJVoz2oh3-6ZLhZ9tm9b-fobbzMIByArj>.

Kui teie lapsel on haigus / kehavigastus, mida tuleb mõõtmise olukorras arvesse võtta, informeerige sellest õpetajat. Mõõtmise olukorras järgitakse kooli kehalist kasvatust ja füüsilist harjutamist puudutavaid tervisliku seisundiga seotud juhiseid.

Mõõtmistulemused

Mõõtmistulemused viiakse õpilase tulemuskaardile, mille õpilane hooldajale vaatamiseks viib. Tulemustest on hea lapsega kodus ka vestelda.

Lisaks viiakse õpilasekohased mõõtmistulemused hooldaja loal koolitervishoidu. Luba andmete edastuseks põhineb nõ õpilase andmete ankeedil hooldaja antud nõusolekul. Juhul kui soovite oma nõusolekut muuta, võtke Wilma kaudu koolisekretäri ühendust.

Move!- mõõtmistulemused ei mõjuta õpilase kehalise kasvatuse hinde hindamist

Move! mõõtmised tehakse: **Siia kuupäev**
Tervitades **õpetaja nimi ja kontaktandmed**

Move! oppilaan seurantalomake ja itsearviointi toimintakyvystä

Mitä mitataan	Miten mitataan	4lk	5lk	6lk	7lk	8lk	9lk
Kestävyys ja liikkumistaidot	20 m viivajuoksu äänimerkin mukaan (viivojen lkm.)	Piip	Piip	Piip	Piip	Piip	Piip
		lkm:	lkm:	lkm:	lkm:	lkm:	lkm:
		Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaidot	Vauhditon 5-loikka (m)						
Vatsalihasten lihaskestävyys	Ylävartalon kohotus äänimerkin mukaan (lkm)						
Ylävartalon dynaaminen voima ja kestävyys sekä keskivartalon staattinen kestävyys	Etunojapunnerrus 60s (lkm)						
Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja yläraajojen voima	Heitto-kiinniotto yhdistelmä (lkm.)						
Kehon liikkuvuus	Kyykistys (1/0)						
	Alaselän ojennus täysistunnassa (1/0)						
	Olkapään liikkuvuus oikea ylhäällä (1/0)						
	Olkapään liikkuvuus vasen ylhäällä (1/0)						

Tee havainnot toimintakyvystäsi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

7lk: Missä toimintakyvyn osa-alueessa olet vahvoilla ja missä sinulla on eniten kehitettävää?

Mistä tämä johtuu?

Aseta itsellesi tavoite ensi vuoden mittauksia varten, miten pääset tavoitteeseesi?

8lk: Toteutuivatko viime vuonna asettamasi tavoitteet?

Missä toimintakyvyn osa-alueessa on tapahtunut parannusta, mikä on pysynyt samana ja mikä heikentynyt?

Mistä tämä johtuu?

Aseta itsellesi tavoite ensi vuoden mittauksia varten, miten pääset tavoitteeseesi?

9lk: Toteutuivatko viime vuonna asettamasi tavoitteet?

Missä toimintakyvyn osa-alueessa on tapahtunut parannusta, mikä on pysynyt samana ja mikä heikentynyt?

Mistä tämä johtuu?

Aseta itsellesi tavoite ensi vuoden mittauksia varten, miten pääset tavoitteeseesi?

[Opetusvideo Forms:in käyttöön mittauksissa](#)

Jokaiselle oppilasryhmälle on luotu linkit Formsiin. Painamalla linkkiä Forms kopioituu suoraan Drive:illesi käytettäväksi.

[5. luokan tyttöjen Forms](#)

[5. luokan poikien Forms](#)

[8. luokan tyttöjen Forms](#)

[8. luokan poikien Forms](#)

Forms-lomakkeessa kysytään seuraavat tiedot:

- Vastaajan sähköpostiosoite (johon tulokset voi myös lähettää oppilaan ja kotien nähtäväksi)
- Etunimi
- Sukunimi
- Luokka
- 20 m viivajuoksun sukkuloiden määrä
- 20 m viivajuoksun tulos aikana min:sek
- 20 m viivajuoksun tulos aikana min:sek/sukkuloiden määrä "hymynaama" tuloksen mukaan
- Vauhditon 5-loikka (tulos 10 cm tarkkuudella, esim. 8,20)
- Vauhditon 5-loikka (tulos 10 cm tarkkuudella, esim. 8,20) "hymynaama" -tuloksen mukaan
- Ylävartalon kohotus, lukumäärä
- Ylävartalon kohotus, lukumäärä "hymynaama"-tuloksen mukaan
- Etunojapunnerrus, lukumäärä
- Etunojapunnerrus, lukumäärä "hymynaama"-tuloksen mukaan
- Heitto-kiinniottoyhdistelmä, lukumäärä (kuinka monta onnistunutta suoritusta 20 heitosta)
- Heitto-kiinniottoyhdistelmä, lukumäärä (kuinka monta onnistunutta suoritusta 20 heitosta) "hymynaama"-tuloksen mukaan
- Kyykistys
- Alaselän ojennus täysistunnossa
- Olkapään liikkuvuus oikea käsi ylhäällä
- Olkapään liikkuvuus vasen käsi ylhäällä

Tulokset kirjataan sekä lukumääränä/tuloksena että ”hymynaama”-tuloksena, jotta halutessaan oppilas ja opettaja voivat seurata tulosten pientäkin kehittymistä, jos mittauksia toistetaan useammin kuin 5. ja 8. luokalla.

Lomake voidaan lähettää oppilaille linkkinä esimerkiksi Wilman kautta, jolloin oppilaat pääsevät omalla puhelimellaan täyttämään lomakkeen.

Oma Move!-mittaus 8lk tytöt

Kaikki muutokset on tallennettu Driveen.

Lähetä

Kysymykset Vastaukset 0 Kokonaispistemäärä: 19

Move!-mittaus 8lk tytöt

Lomakkeen kuvaus

Sähköpostiosoite *

Voimassa oleva sähköpostiosoite

Tämä lomake kerää sähköpostiosoitteita. [Muuta asetuksia](#)

X Lähetä lomake

Kerää sähköpostiosoitteet

Lähetys:

Linkki

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL5dY-b5lpyUteoQCYxdas9Np8L7kEW9TJKgXXuZESxhWMAOZg/viewform?usp=sf_link

Lyhennä URL-osoite

Peruuta Kopioi

Mittausosoiden pisteytys

Yllä olevat alleviivatut kysymykset pisteytetään kokonaispistemäärän selvittämiseksi.

Muut, paitsi liikkuvuusosiot on pisteytettävä manuaalisesti:

- Paras tulosalue 3p
- Keskimmäinen tulosalue 2p
- Heikoin tulosalue 1p

Liikkuvuusosoiden (kyykistys, alaselän ojennus täysistunnossa, olkapään liikkuvuudet) tulokset lomake pisteyttää automaattisesti.

- Ei = 0p
- Kyllä = 1p

Kokonaispistemäärä Move!-mittauksessa on 19.

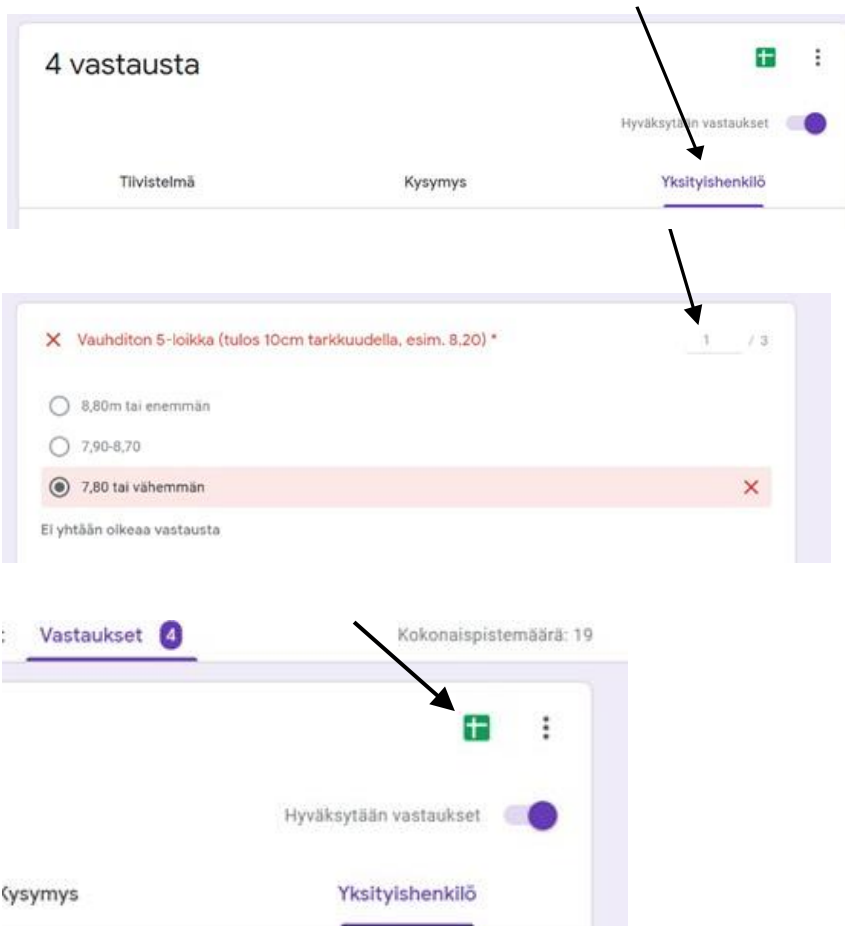
Valitse lomakkeen yläosasta vastaukset.

Pisteytyksen voi tehdä seuraavilla vaihtoehtoisilla tavoilla:

1. pisteyttämällä jokainen kysymyskohtaisesti (yläpalkissa keskimmäinen vaihtoehto: Kysymys). Tällöin lomake pisteyttää vastausmallin kerrallaan, eli esimerkkinä:

”Kysymykseen Etunojapunnerrus, lukumäärä hymynaamaportaikon mukaan on vastannut 15 oppilasta keskimmäiseen kohtaan (20-30). Kun pisteytät tämän vastausvaihtoehdon pisteillä 2p, pisteyttää lomake automaattisesti tämän 2 pistettä kaikkiin 15 samalla tapaa vastanneisiin vastauksiin.”

2. valita yläosasta kohta Yksityishenkilö ja pisteyttää jokainen vastauslomake erikseen.



Kun vaadittavat vastaukset on pisteytetty, klikkaa Vastaukset- välilehdessä Sheetsin kuvaketta, jolloin vastaukset saat taulukkoon (Sheets). Taulukko tallentuu automaattisesti omaan Driveesi Sheets-tiedostona.

Tämän jälkeen omassa Sheets-tiedostossasi näkyy vain lomakkeen sisältämät vastaukset (tulokset). Jos haluat nähdä tulokset liikennevaloväriytyksellä, avaa alta oikea malli-Sheets.

5lk tytöt: [Malli-Sheets, josta voi kopioida kaavat](#)

5lk pojat: [Malli-Sheets, josta voi kopioida kaavat](#)

8lk tytöt: [Malli-Sheets, josta voi kopioida kaavat](#)

8lk pojat: [Malli-Sheets, josta voi kopioida kaavat](#)

Opetusvideo Formsin pisteytykseen:



Sheetsin tiedot voi helposti tulostaa tai lähettää sähköisenä terveydenhoitajalle. Wilmasta (Priimuksesta) on kuitenkin tarkistettava huoltajalta saatu tiedonsiirtolupa. Terveydenhoitajalle antamista tiedoista on poistettava ne oppilaat, joilta ei ole lupaa tiedonsiirtoon.

Tulokset voi lähettää myös oppilaan antamaan sähköpostiosoitteeseen:

- Kaikille samaan aikaan välilehdestä Vastaukset > Yläpalkki Tiivistelmä > Vieritä alaspäin kohtaan Tulokset > Julkaise tulokset
- Yksittäiselle oppilaalle Vastaukset > Yläpalkki Yksityishenkilö > valitse oikea vastauslomake/oppilas > Julkaise tulos

Sotkanet ja Move!-tulosten indikaattori

Sotkanetin seurantaindikaattori kertoo tulosten heikoimman kolmanneksen osuuden. Se perustuu toimintakyvyn kokonaisindeksiin, jossa huomioidaan kaikki Moven osa-alueet. Summaindeksi (6-24 pist.) muodostuu seuraavasti:

- kestävyys (2-6): viivajuoksun luokiteltu tulos (1-3) kerrotaan kahdella
- lihasvoima (2-6): etunoja (1-3) ja vatsat (1-3)
- motoriset taidot (2-6): heitto-kiinni (1-3) ja vauhditon (1-3)
- liikkuvuus (0-6): kyykistys (0-1), alaselkä (0-1), olkapää pisteytys (0-2)/2 kerrotaan tulos kahdella.

Tarkkaan ottaen indikaattori kertoo niiden oppilaiden osuuden, jotka saavat vähemmän kuin 15 pistettä. Tällä hetkellä se on noin kolmannes. Tämä pistemäärä lukittiin, jotta seuranta olisi mahdollinen.

Sotkanetin indeksi on tarkoitus ottaa käyttöön myös tulevien sote-alueiden (hyvinvointialueiden) toiminnan arvioinnissa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuudessa.

Move!-tulosten ”heikoin kolmannes” löytyy:

sotkanet.fi :

The screenshot shows the Sotkanet.fi website. At the top left is the logo 'Sotkanet.fi' with the tagline 'Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista'. To the right is the logo for 'Terveyden ja hyvinvoinnin laitos'. Below the logo is a navigation bar with links: ETUSIVU, TILASTOHAKU, TIETOA PALVELUSTA, KYSY JA ANNA PALAUTETTA. The main content area has a dark blue header with the text 'Tietojen hakeminen' and a search bar containing the text 'Etsi indikaattoreita (esim. Väestö, toimeentulotuki, 1911)'. Below the search bar is the heading 'SOTKANETIN TILASTOTIEDOT' and four circular icons representing different categories: 'Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet', 'Eurooppa-indikaattorit', 'Hyvinvointi, terveys ja toimintakyky', and 'Ikäntyminen'.

ja tuolta kohta: Hyvinvointi, terveys ja toimintakyky (kuvaympyrä näkyy tuossa kuvakaappauksessa)

Seuraavaksi:

Valitse indikaattorit

Asiasanahaku Vapaasanahaku (myös ind. nro)

Etsi indikaattoreita asiasanalla (esim. sairastavuus)

- ▶ Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet [info 340](#)
- ▶ Eurooppa-indikaattorit [info 480](#)
- ▼ Hyvinvointi, terveys ja toimintakyky [info 470](#)
 - ▶ Hyvinvointikertomusten minimitietosisällöt [info 603](#)
 - ▶ HYTE-kerroin [info 630](#)
 - ▶ Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen [info 965](#)
 - ▼ Väestön hyvinvointi ja elintavat [info 686](#)
 - ▶ Peruskoululaiset [info 687](#)
 - ▶ Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat [info 688](#)
 - ▶ Lukioiden opiskelijat [info 689](#)
 - ▶ FinSote-tutkimus [info 592](#)
 - ▶ Aikuisväestö [info 690](#)
 - ▶ Eläkeikäinen väestö (-2013) [info 106](#)
 - ▶ Väestön terveydentila [info 355](#)
 - ▶ Vammaispalvelut [info 359](#)
 - ▶ Suun terveys (perusterveydenhuollon suun terveydenhuolto) [info 324](#)

Väestön hyvinvointi ja elintavat / Peruskoululaiset

Seuraavaksi:

Valitse indikaattorit

Asiasanahaku Vapaasanahaku (myös ind. nro)

Etsi indikaattoreita asiasanalla (esim. sairastavuus)

- Merkittävä elämäntilanne muutos lukuvuoden aikana, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017) [info ind. 4833](#)
- Mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-) [info ind. 4818](#)
- Niukasti hedelmiä, marjoja ja kasviksia syövät nuoret, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-) [info ind. 4724](#)
- Nukkou arkin alle 8 tuntia, % 8. ja 9. luokan oppilaista [info ind. 3725](#)
- Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE1-mittaus), % 5. luokan oppilaista, jotka kuuluvat heikoimpaan kolmannekseen [info ind. 5477](#)
- Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE1-mittaus), % 8. luokan oppilaista, jotka kuuluvat heikoimpaan kolmannekseen [info ind. 5478](#)
- Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-) [info ind. 4882](#)
- Nuuskaa päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista [info ind. 335](#)
- On saanut tukea perheessä kokemaan väkivaltaan koulun aikuisilta, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2019-) [info ind. 4950](#)
- On yksinäinen välitunnilla, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-) [info ind. 4830](#)
- On yksinäinen välitunnilla, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-) [info ind. 4757](#)
- Ongelmia oppimisyhteisön ilmapiirissä, % 8. ja 9. luokan oppilaista [info ind. 4751](#)
- Opettajalta saatu välittävä ja oikeudenmukainen kohtelu, % 8. ja 9. luokan oppilaista [info ind. 4754](#)
- Opettajat eivät ole kiinnostuneita oppilaan kuulumisista, % 8. ja 9. luokan oppilaista [info ind. 355](#)

Seuraavaksi:

Valitse alueet

Vantaa

Valitse kaikki Poista valinnat

- Vantaa
- ▶ Vantaa-Keravan sote-maakunta

Lisäksi:

Valitse vuodet

2020
2019
2018
2017

Näytä tilastot

Valitse sukupuoli

- Miehet
 Naiset
 Yhteensä

Ja lopuksi: Näytä tilastot:

← [Grid] [Line] [Bar] [Pie]

Näytä värit Osuus ↔ Lukumäärä Rivimuuttujien lukumäärä Sarakejärjestys Tallenna Palauta taulukon alkuperäinen muoto

- Indikaattorista "Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVEI-mittaus), % 5. luokan oppilaista, jotka kuuluvat heikoimpaan kolmannekseen" [id:5477] ei ole tietoja vuodelta/vuosilta 2017
- Indikaattorista "Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVEI-mittaus), % 8. luokan oppilaista, jotka kuuluvat heikoimpaan kolmannekseen" [id:5478] ei ole tietoja vuodelta/vuosilta 2017

		2018	2019
Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVEI-mittaus), % 5. luokan oppilaista, jotka kuuluvat heikoimpaan kolmannekseen info ind. 5477	Vantaa yhteensä	37,0	38,9
Nuorten fyysinen toimintakyky (MOVEI-mittaus), % 8. luokan oppilaista, jotka kuuluvat heikoimpaan kolmannekseen info ind. 5478		35,0	35,6



**Vantaa
Vanda**