

Move!



Fyysisen toimintakyvyn
Seurantajärjestelmä

Ett uppföljninssystem för fysisk
funktionsförmåga

Tulokset syksy 2017
Resultat hösten 2017



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Marie Rautio-Sipilä/Turun Lasten Parlamentti 13.3.2018

Move!

- Fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille
- Toimintakyky = Elimistön toiminnallinen kyky selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä. Fyysinen toimintakyky määritellään kuntotekijöiden ja motoristen perustaitojen mukaan:

kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus, tasapaino, motoriset perustaidot



Move!

- Selviytyminen arjen tehtävistä, kokonaisvaltainen jaksaminen ja päivittäinen hyvinvointi
 - * Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin
 - * Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
 - * Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan koukistajissa
 - * Liikenteessä liikkuminen: ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen
 - * Erilaisilla alustoilla liikkuminen: tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla
 - * Portaissa ja epätasaisessa maastossa liikkuminen
 - * Vedessä liikkuminen (raajojen liikkeiden yhteensovittaminen ja kestävyyskunto)
- Tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

Move! –mittaustulokset Turussa

Move! –mittaustulokset 2017:

1294 turkulaista 5. luokkalaista osallistui mittauksiin.

Keskimäärin joka kolmannella turkulaisella 5. luokkalaisella on heikko fyysinen toimintakyky.

Fyysinen toimintakyky polarisoituu.

<http://www.edu.fi/move>

LIITU 2016:

Vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti.

Paikallaan olon määrä ja ruutuaika lisääntyivät merkittävästi iän myötä.

Reipas tai rasittava liikkuminen liian vähäistä.

Move! -mittaustulokset

Kasvokuvien mukaisesti oppilaan fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kolmeen eri tasoon:



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



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



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Move! –tulokset mittausosioittain

- 20 metrin viivajuoksu:

Kestävyys, liikkumistaidot, maksimaalinen hapenottokyky

Polarisoituminen: tytöistä ja pojista noin joka kolmas sai parhaan ja noin joka kolmas heikoimman tuloksen.

- Ylävartalon kohotukset:

Erityisesti syvien vatsalihasten lihaskestävyys

Pojista yli 40 % sai heikoimman tuloksen ja parhaan noin joka kolmas. Tytöissä selvä tulosten polarisoituminen: reilu kolmannes sai parhaan ja noin joka kolmas heikoimman tuloksen.

- Vauhditon 5-loikka:

Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino, liikkumistaidot

Pojista yli puolet sai heikoimman ja vain alle viidesosa parhaan tuloksen. Tytöistä noin joka kolmas sai parhaan ja noin joka kolmas heikoimman tuloksen.

Move! -mittausosiot

- Etunojapunnerrus:

Hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaaminen voima ja kestävyys sekä liikettä tukevien vartalon lihasten staattinen kestävyys

Pojista ja tytöistä yli 40 % sai parhaan tuloksen. Heikoimman tuloksen tytöistä sai noin joka kolmas (30 %) ja pojista noin joka neljäs (23 %).

- Heitto –kiinniottoyhdistelmä:

Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot, yläraajojen voima

Tytöistä ja pojista parhaan tuloksen sai noin joka neljäs (24% ja 27 %). Pojissa ja tytöissä oli eniten heikon tuloksen saaneita (noin 40 %).

Move! -mittausosiot

- Kyykistys:

Lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyys

Pojista noin joka viides (18 %) ja tytöistä 12 % ei pääse kyykkyyh ohjeen mukaisesti.

- Alaselän ojennus täysistunnassa:

Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus. Alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten niitä ympäröivien kudosten venyvyys.

Pojista joka kolmas (32 %) ja tytöistä 13 % ei onnistu liikkeessä.

- Olkapään liikkuvuus:

Olkapäiden ja hartian alueiden lihasten, sitä ympäröivien kudosten venyvyys sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuus.

Selvä puoliero. Vasen käsi ylhäällä tehtynä tulokset heikommat: tytöistä noin joka viides ja pojista noin joka kolmas ei onnistu liikkeessä.

Koulujen oppilaskuntiin keskusteltavaksi ja kirjattavaksi:

MITEN SAAMME LASTEN JA NUORTEN FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ PARANNETTUA?

- EHDOTUKSIA KEINOISTA JA TOIMENPITEISTÄ
- MISSÄ: KOULUSSA, KOTONA, HARRASTUKSESSA JNE.
- KENEN KANSSA: YKSIN, KAVERIN KANSSA, RYHMÄSSÄ JNE.

Ideoiden ja ajatusten purku Turun Lasten Parlamentin valtuustosalikokouksessa.

Kiitos!

Marie Rautio-Sipilä
Hankekoordinaattori
Turun Liikkuva koulu

040-6329 098

marie.rautio-sipila@turku.fi

liikkuvakoulu@turku.fi