Move!

Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Uppföljningssystemet för den fysiska funktionsförmågan

Tulokset syksy 2021
Resultat hösten 2021

Nummenpakan koulu

Opetus- ja kulttuuriministeriö
OPETUSHALLITUS UTBILDNINGSSTYRELSEN
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO Statens idrottsråd
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Info

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Move!-järjestelmässä mitataan:

- fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus)
- motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot)
- havaintomotorisia taitoja.

Raportissa esitellään* mittausosioittain 5. ja 8. luokkalaisten oppilaiden:

- mediaanitulos
- tulosten jakauma (ei kouluraportissa)
- prosenttiosuus (%) eri tulosluokkiin kuuluvista oppilaista.

*Tulokset esitetään, mikäli mittaustuloksia on vähintään yhdeksän.

Move! är ett riksomfattande mätnings- och responssystem för den fysiska funktionsförmågan som är avsett för elever i årskurs 5 och 8 inom den grundläggande utbildningen. Det centrala syftet med systemet är att uppmuntra eleverna att på egen hand ta hand om den fysiska funktionsförmågan. Move!-mätresultaten används till exempel i skolornas gymnastikundervisning, hälsoundersökningar som ordnas av skolhälsovården samt i planeringen, uppföljningen och utvärderingen av riksomfattande, regionala och lokala välfärdsåtgärder.

Move!-systemet mäter:

- fysiska egenskaper (uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet)
- motoriska färdigheter (balans, rörelse och redskapshantering)
- perceptionsmotoriska färdigheter.

I rapporten presenteras* för elever i årskurs 5 och 8 enligt mätningsdel:

- medianresultatet
- resultatens fördelning (inte i den skolvisa rapporten)
- procentuell andel (%) av eleverna som hör till olika resultatklasser.

* Resultaten redovisas om det finns minst nio mätresultat.

Palautejärjestelmän tulosluokat
Resultatklasser i responssystemet

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

Mätresultatet ligger på en nivå som främjar hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga främjar hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

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

Mätresultatet ligger på en nivå som upprätthåller hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga upprätthåller hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

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

Mätresultatet ligger eventuellt på en nivå som förbrukar eller inverkar skadligt på hälsa och välbefinnande, dvs. eleven kan ha svårt att klara av vardagliga funktioner utan att bli trött.

Mittaustulosten hyödyntäminen

Oppilas ja perhe

- Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen kehittämiseen. Lisätietoa: *www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle*
- Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota. Lisätietoa: *www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-huoltajalle*

Kouluterveydenhuolto

- Kouluterveydenhoitajat ja –lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota he voivat hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia, joissa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Lisätietoa: *www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-opettajille-ja-terveydenhuollolle*
- Move!-mittaustulokset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

Opettajat ja kouluyhteisö

- Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.
- Tuloksia voidaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta), monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista.
- Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.
- Tukea ja ideoita sekä paikallisia esimerkkejä Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi: *www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita*

Valtakunta, kunta ja maakunta

- Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla päätöksentekijöille kansallisen liikunta- ja terveyspolitiikan sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seurantaa koskien.

Nyttan med mätresultaten

För eleverna och deras familjer

- Varje elev får information och respons angående sin fysiska funktionsförmåga samt uppmuntran och tips om hur den kan utvecklas. Mer information: *www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-elever*
- Elevens vårdnadshavare får information om hur det står till med barnets fysiska funktionsförmåga och vad de bör fästa uppmärksamhet vid. Mer information: *www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-vardnadshavare*

Skolhälsovården

- Skolhälsovårdaren och skolläkaren får information om elevens fysiska funktionsförmåga, som de kan utnyttja som ett led i skolans omfattande hälsoundersökningar där man tar upp barnets allmäntillstånd, välmående samt faktorer som stöder eller försvårar barnets lärande. Mer information: *www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard*
- Move!-mätresultaten överförs till skolhälsovården med tillstånd av vårdnadshavaren.

Lärarna och skolsamfundet

- Lärarna och skolan får information om vilka delområden inom den fysiska funktionsförmågan de ska fokusera på när de planerar undervisningen.
- Resultaten kan behandlas i det gemensamma elevvårdsarbetet, som t.ex. på föräldramöten eller som en del av undervisningen i olika läroämnen (som t.ex. hälsokunskap och gymnastik), mångsidig kompetens och mångvetenskapliga lärområden.
- Elever som behöver stöd kan erbjudas stödåtgärder (t.ex. en klubb) för att höja sin fysiska funktionsförmåga.
- Stöd och idéer samt lokala exempel för att utnyttja Move!-systemet: *https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-stod-och-ideer*

Nationellt, i kommunen och i landskapet

- Move!-mätningarna ger information till beslutsfattare på riksnivå, kommunnivå och landskapsnivå angående utvecklingen och uppföljningen av den nationella idrotts- och hälsopolitiken och kommunernas hälsofrämjande åtgärder.

Mittaustulosten määrät / Antal mätresultat

	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Yhteensä Totalt
Nummenpakan koulu 5. luokka/5. klass	26	17	43
Nummenpakan koulu 8. luokka/8. klass	51	71	122
Koko maa/Hela landet 5. luokka/5. klass	28229	27530	55759
Koko maa/Hela landet 8. luokka/8. klass	25968	25339	51307

Tulosten yhteenveto / Sammandrag över resultaten
Nummenpakan koulu

OSIO AVSNITT	**5. luokka/ 5. klass**		**8. luokka/ 8. klass**	
	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek) 20 meters skyttellöpning (median, min:sek)	04:26	03:15	07:10	03:34
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä) 5-steg utan ansats (median, meter)	7.7	7.9	9.4	8
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt) Kast med lyra (median, antal)	10	9	15	11
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt) Höjning av överkroppen (median, antal)	30.5	22	39	25.5
Etunojapunnerrus (mediaani, krt) Armpress (median, antal)	5.5	4	19	19
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä) Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	85.6	82.4	81.1	94

20 metrin viivajuoksu
20 meters skyttellöpning

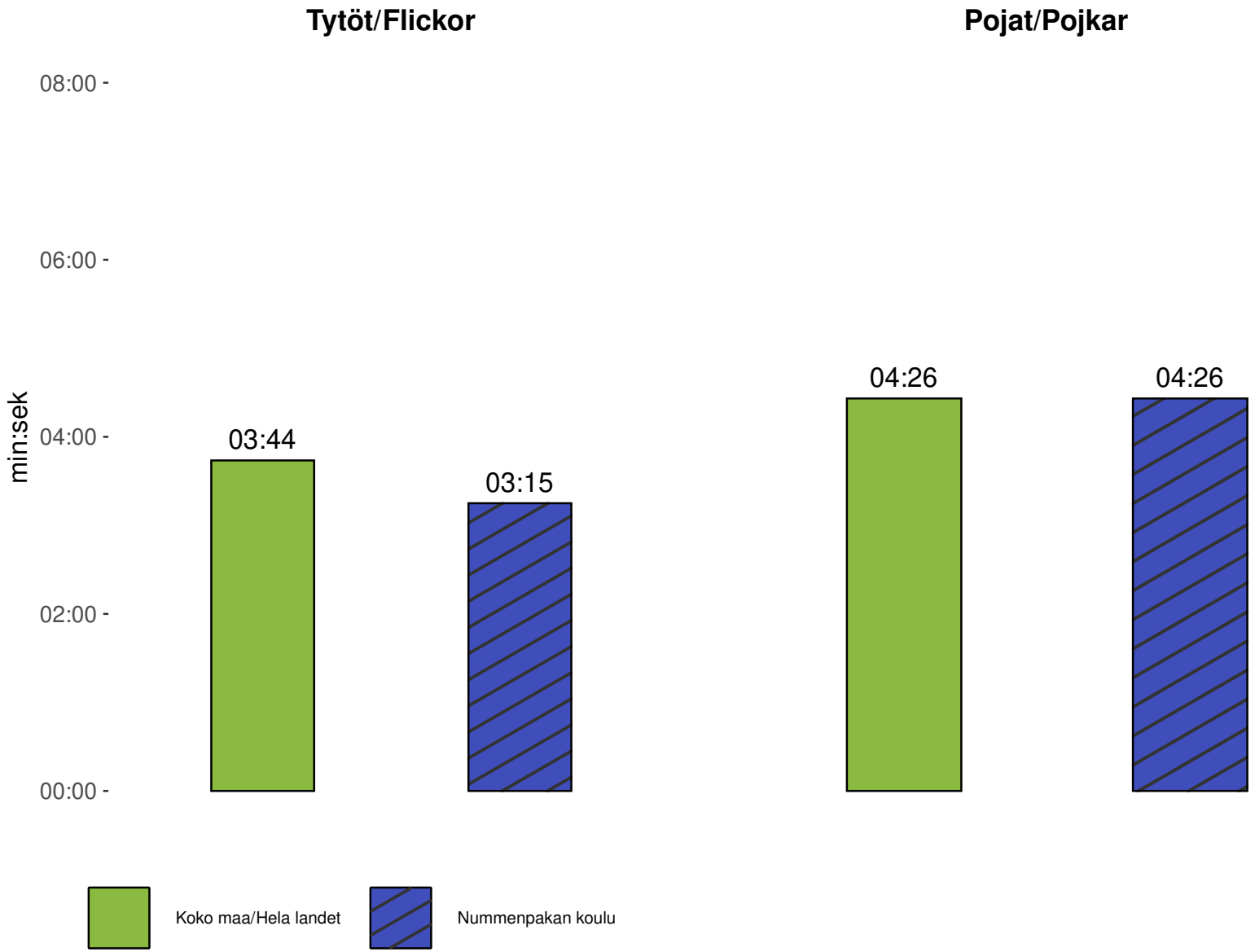
Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja
Mäter uthållighet och rörelseförmåga

Oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

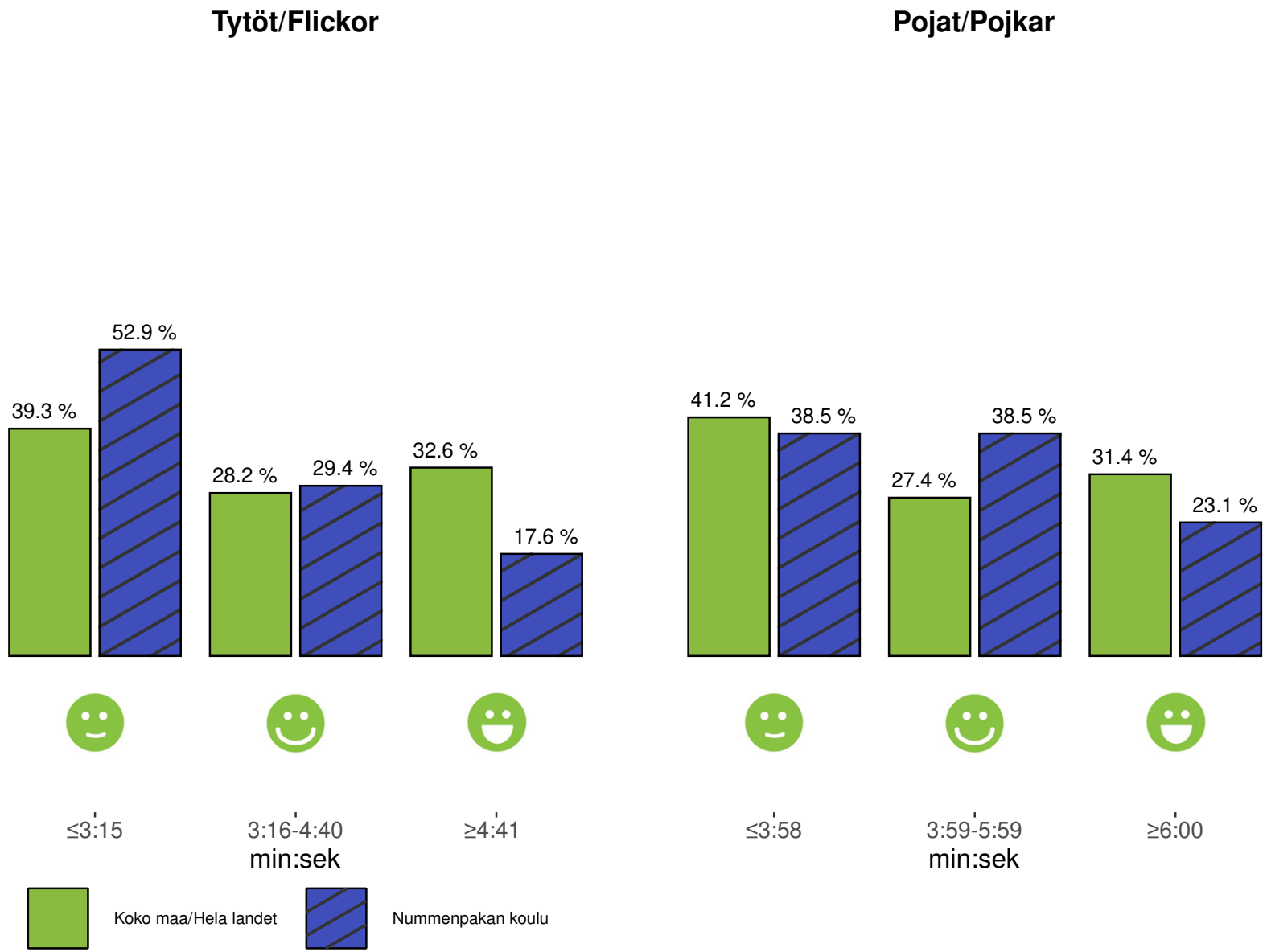
Eleven springer fram och tillbaka 20 meter i accelererande takt enligt ljudupptagningen. Resultatet är den tid eleven totalt orkar springa i takt.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	26
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	0	17
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	8	43
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	13	58

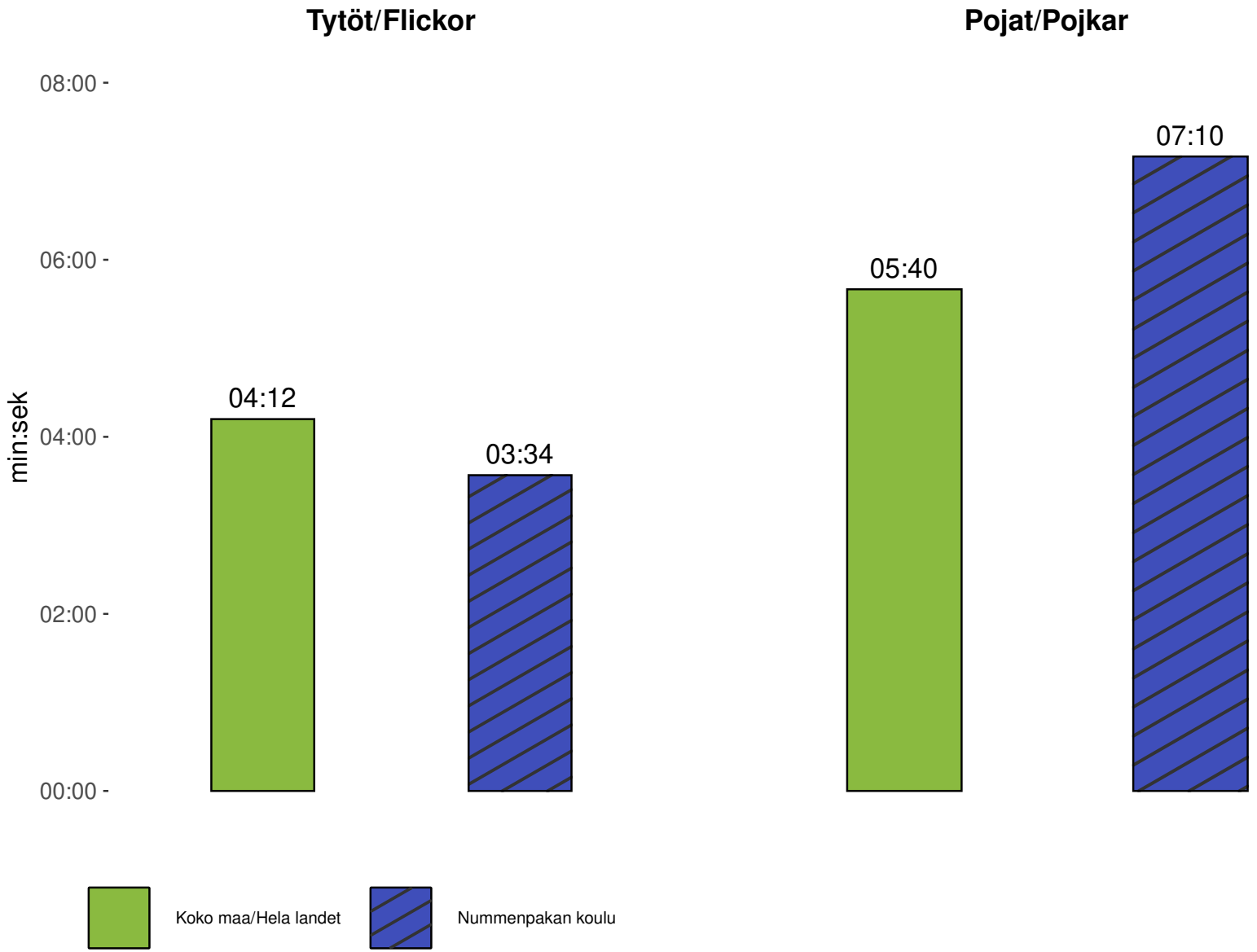
20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 5. luokka
20 m skyttellöpning, median (tiden), 5. klass



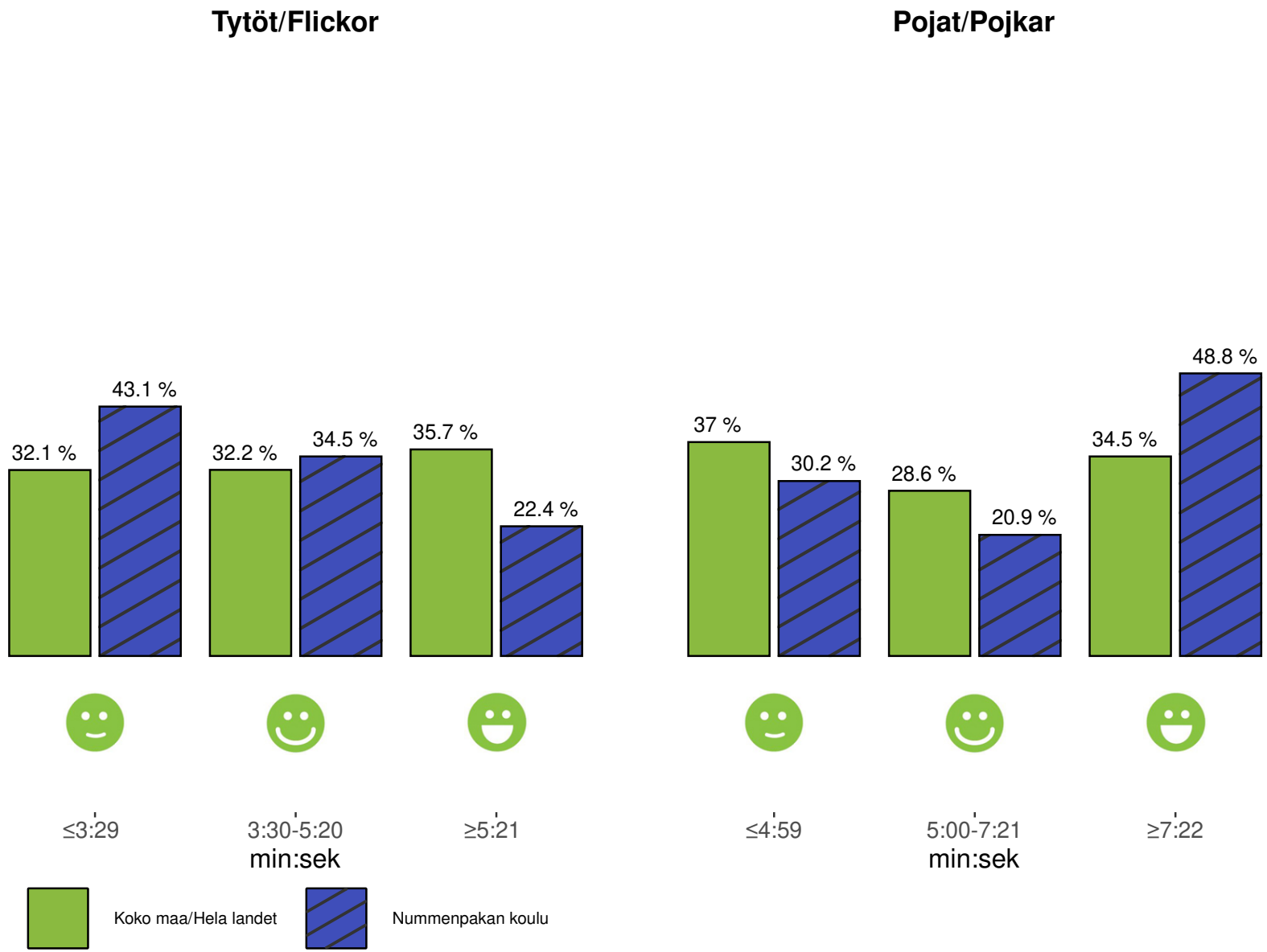
20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
20 m skyttellöpning, resultatklasser (%), 5. klass



20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 8. luokka
20 m skyttellöpning, median (tiden), 8. klass



20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka
20 m skyttellöpning, resultatklasser (%), 8. klass



Vauhditon 5-loikka
5-steg utan ansats

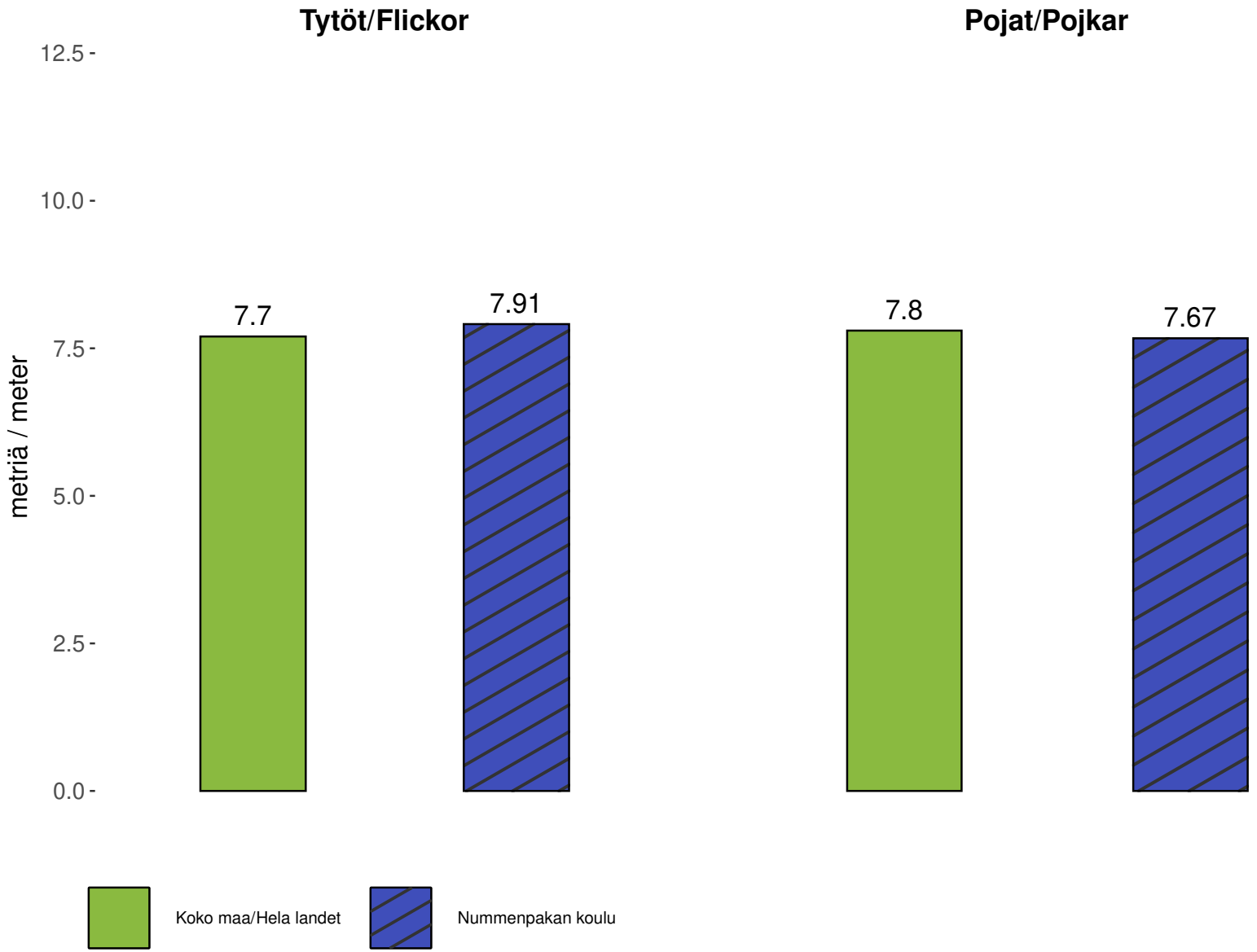
Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja
Mäter benens styrka, snabbhet, dynamiska balans och rörelsefärdigheter

Oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että ponnistaa ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hyppypaikalta alastulopaikkaan.

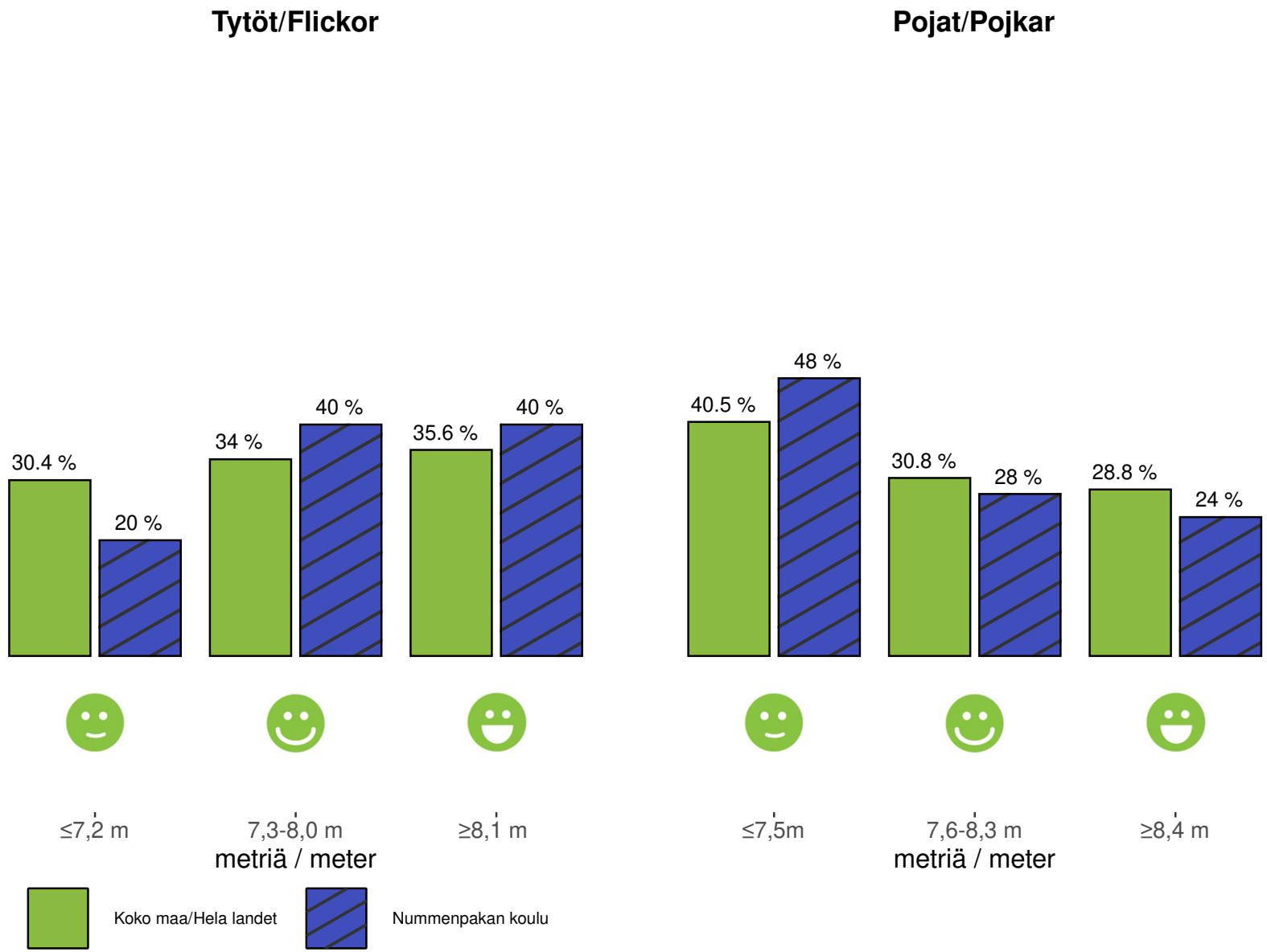
Eleven tar sammanlagt fem hoppsteg så att den första avstampen görs jämfota och därefter växelvis. Resultatet är avståndet från den första avstampen till nedslagsplatsen.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1	25
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	2	15
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	4	47
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	11	60

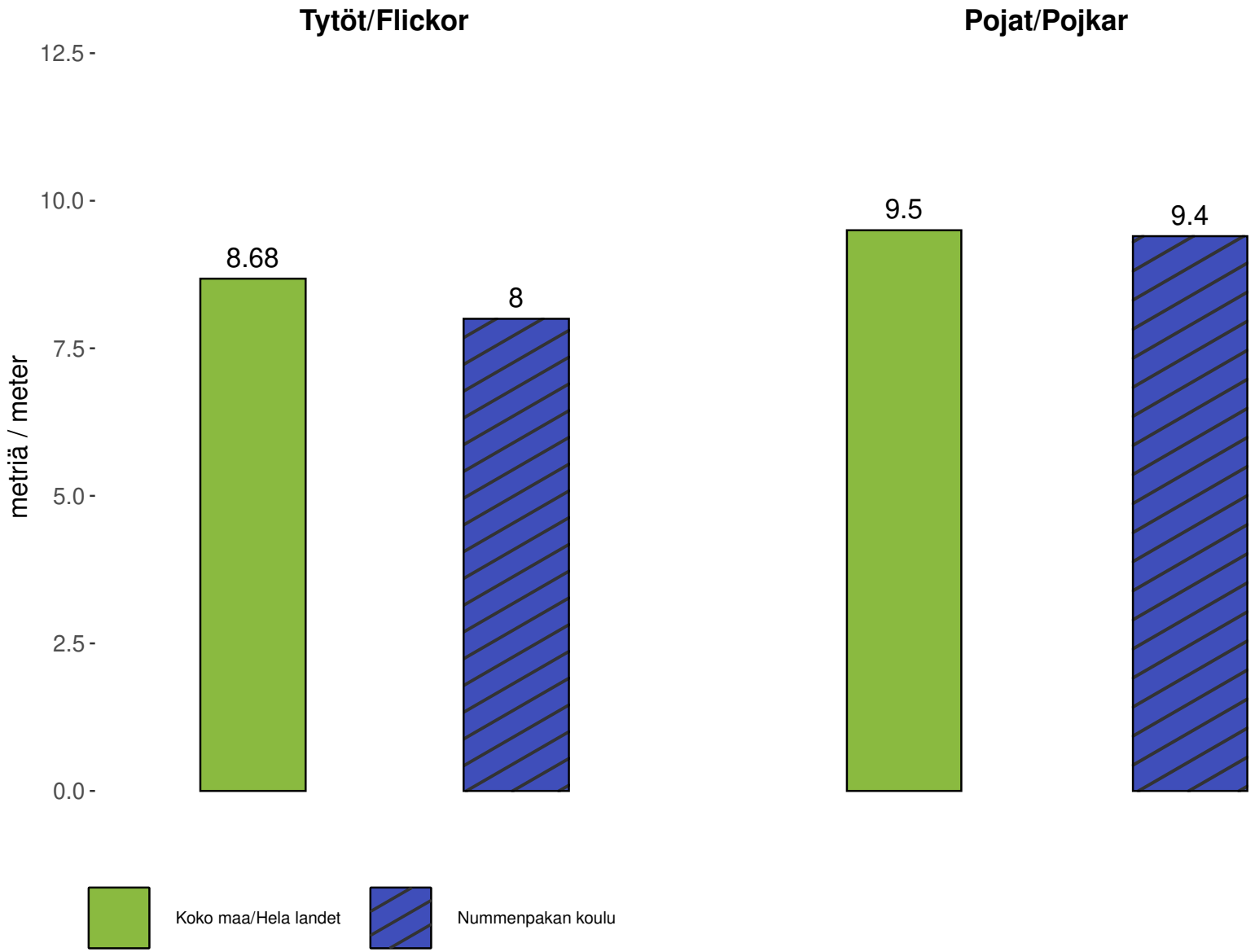
Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 5. luokka
5-steg utan ansats, median (meter), 5. klass



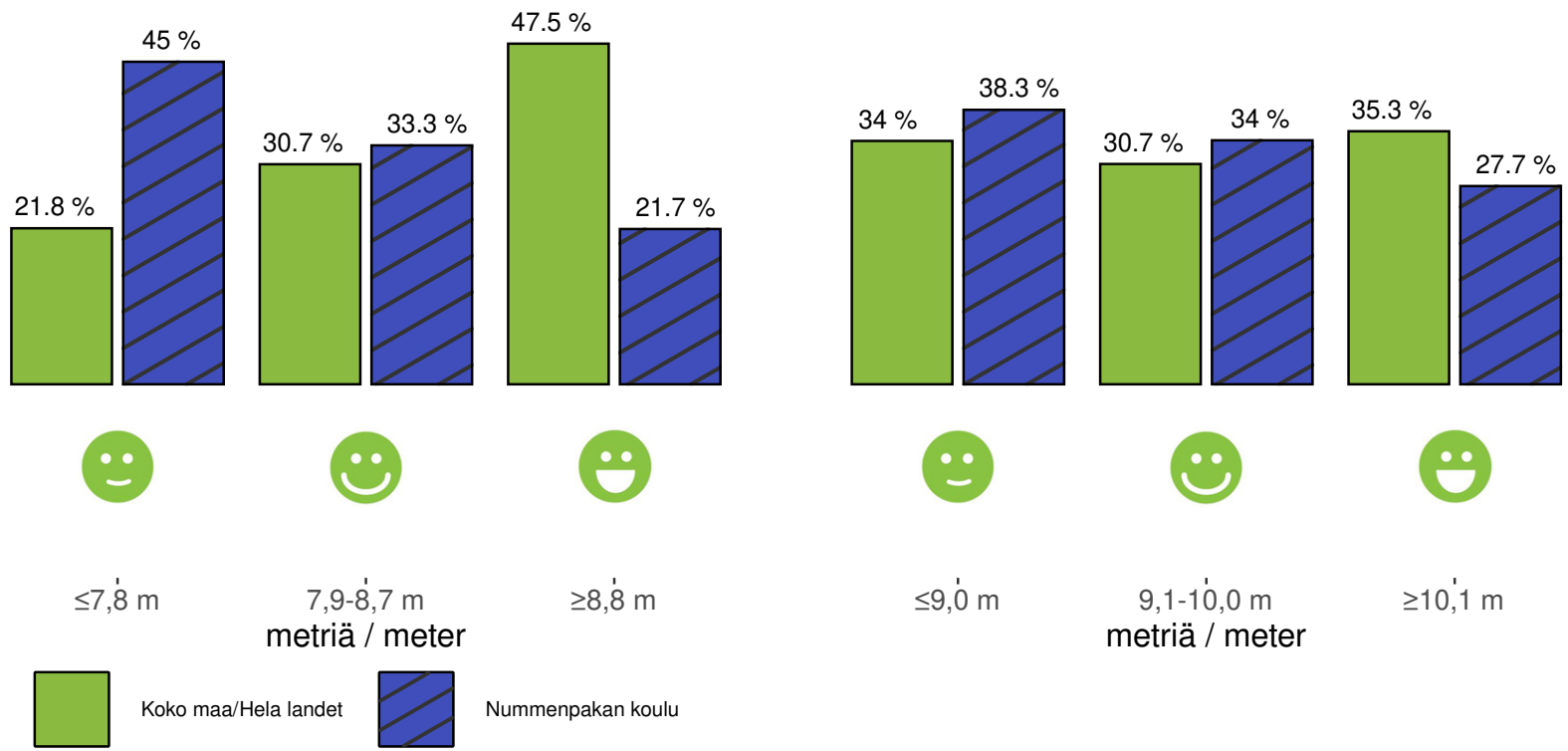
Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
5-steg utan ansats, resultatklasser (%), 5. klass



Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 8. luokka
5-steg utan ansats, median (meter), 8. klass



Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka
5-steg utan ansats, resultatklasser (%), 8. klass



Heitto-kiinniottoyhdistelmä
Kast med lyra

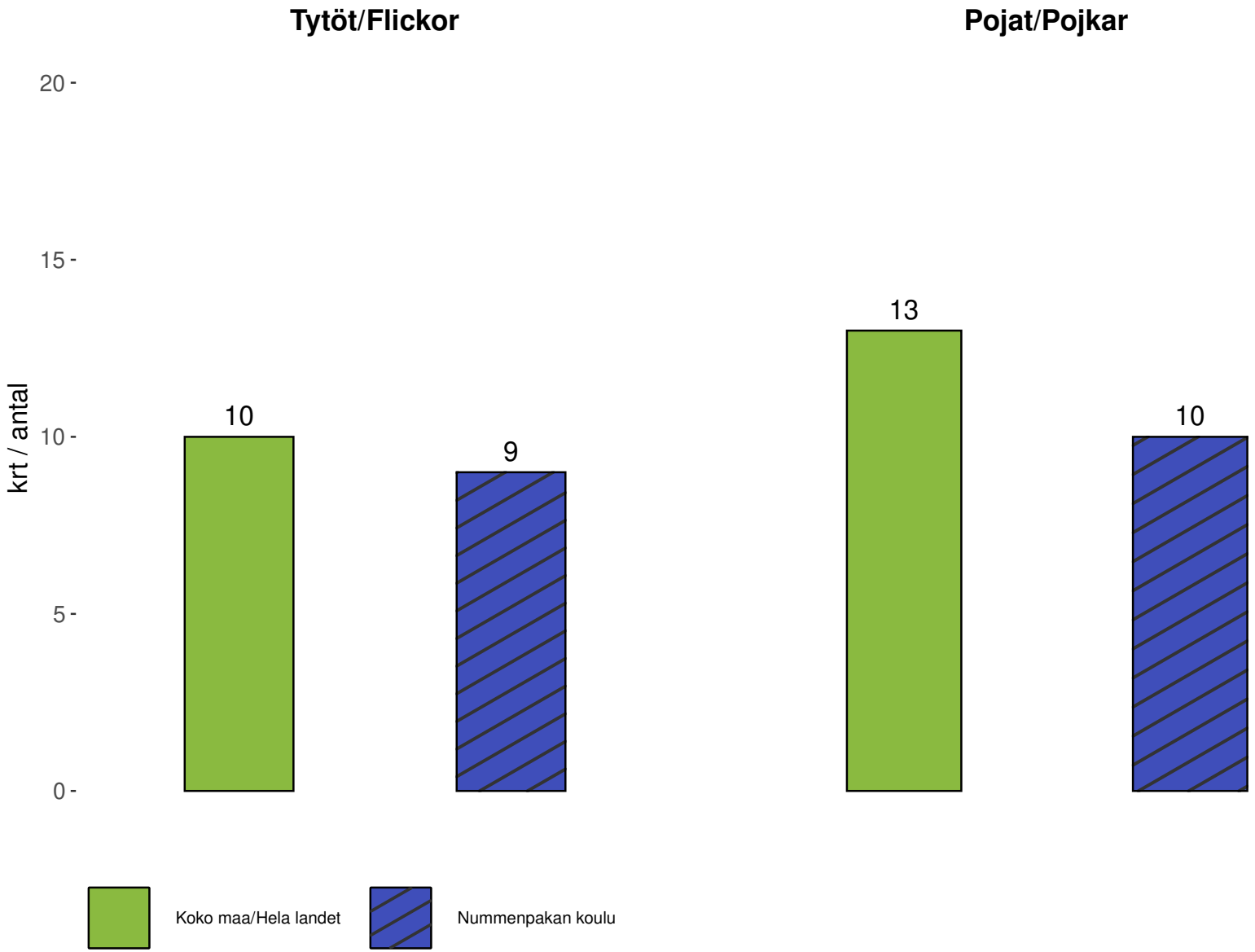
Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja ylävartalon voimaa
Mäter koordinativa färdigheter, perceptionsmotoriska färdigheter och styrkan i armarna

Oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinniotossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.

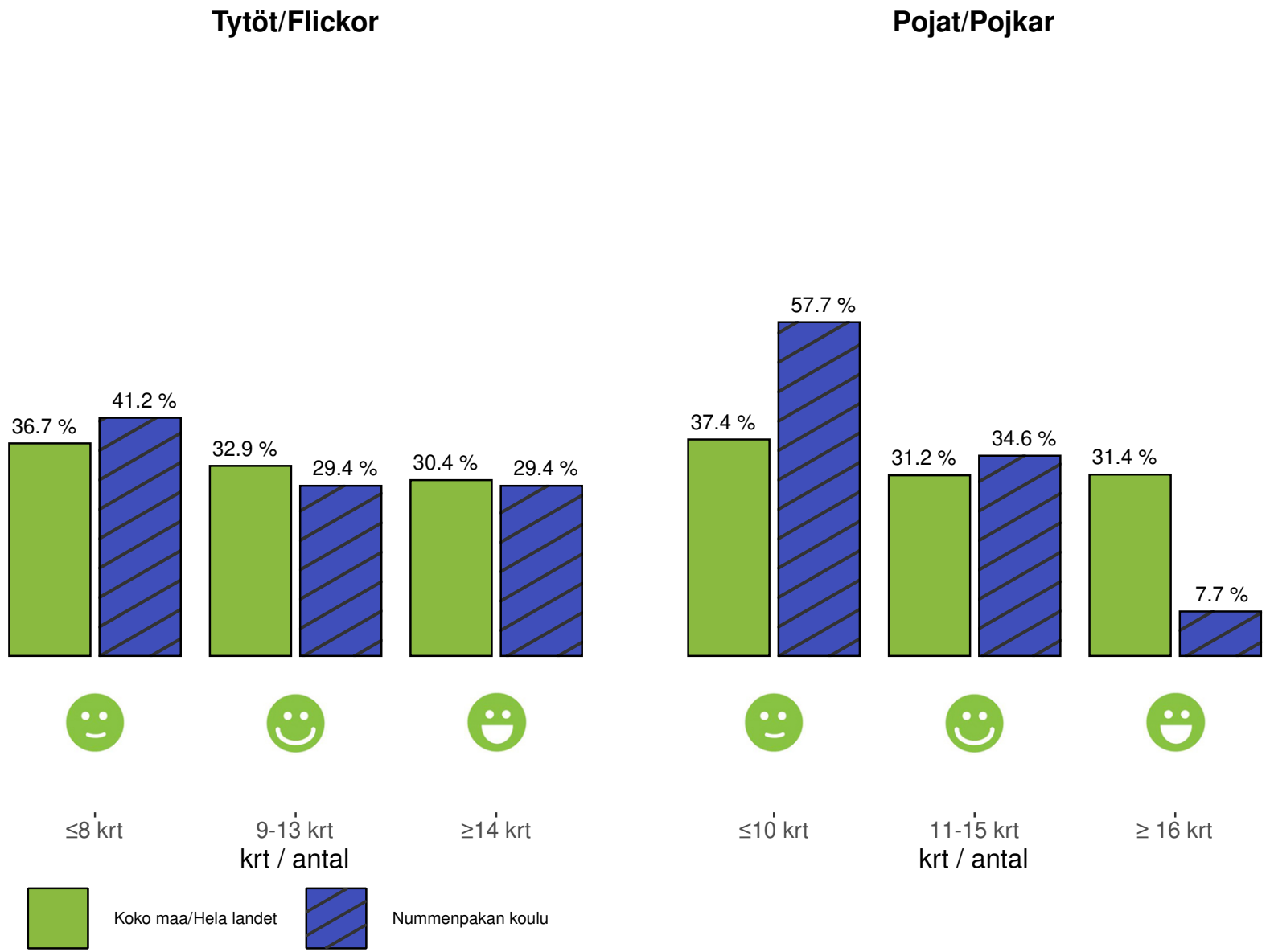
Eleven kastar en tennisboll mot en kvadrat som markerats på väggen och tar lyra efter en golvstuds. När man tar lyra får man röra sig framför kastlinjen. Resultatet är antalet lyckade prestationer.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	26
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	0	17
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	4	47
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	9	62

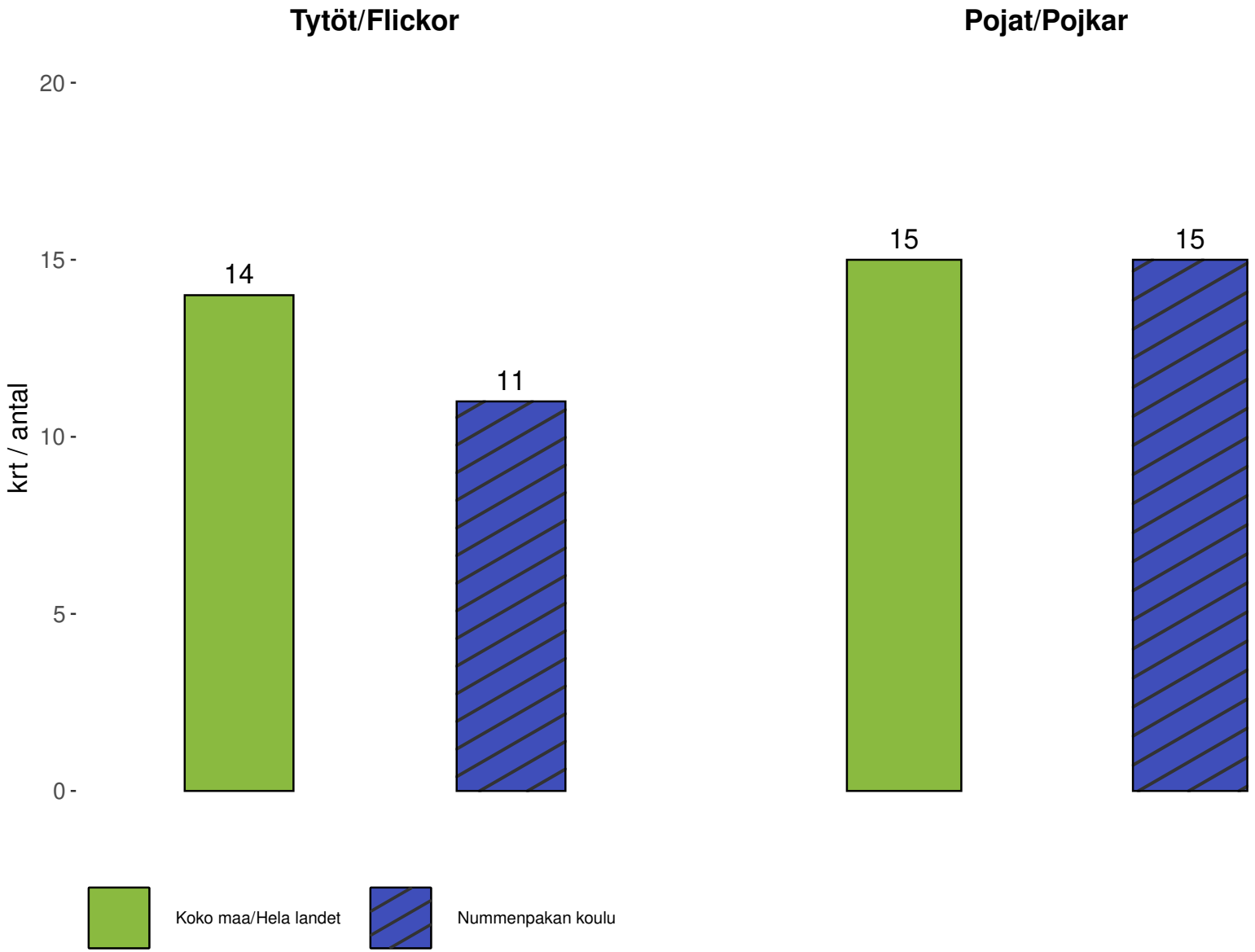
Heitto-kiinniottoyhdistelmä, mediaani (krt), 5. luokka
Kast med lyra, median (antal), 5. klass



Heitto-kiinniottoyhdistelmä, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
Kast med lyra, resultatklasser (%), 5. klass

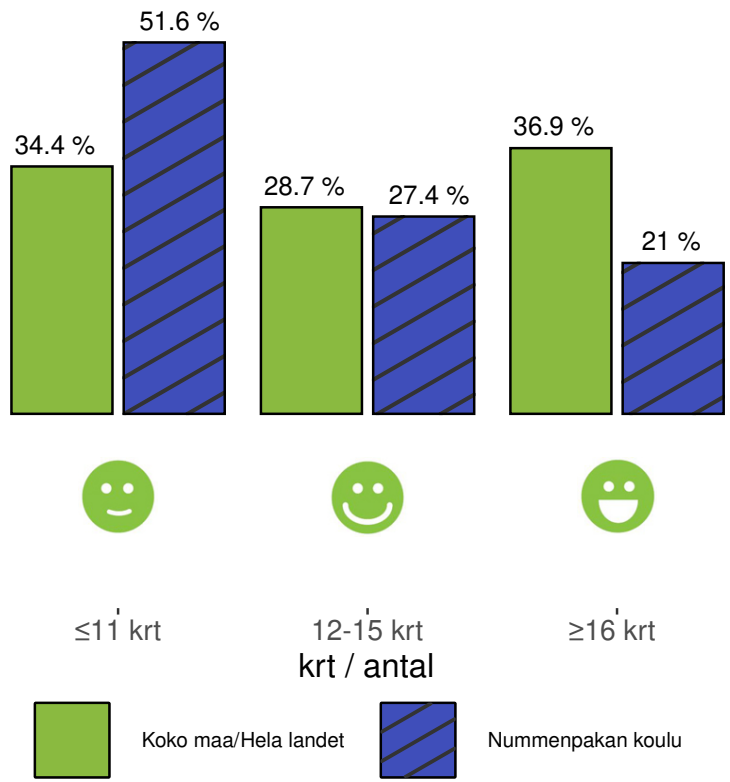


Heitto-kiinniottoyhdistelmä, mediaani (krt), 8. luokka
Kast med lyra median (antal), 8. klass

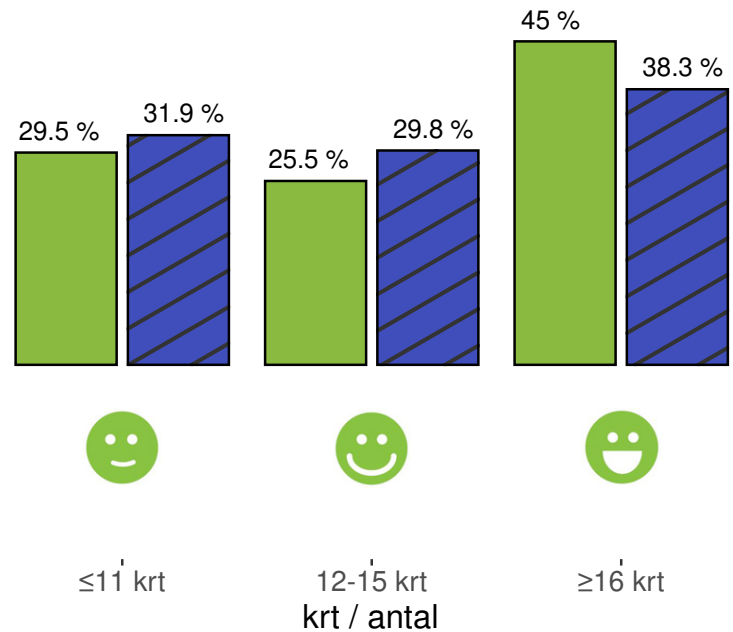


Heitto-kiinniottoyhdistelmä, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka
Kast med lyra, resultatklasser (%), 8. klass

Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar



Ylävartalon kohotus
Höjning av överkroppen

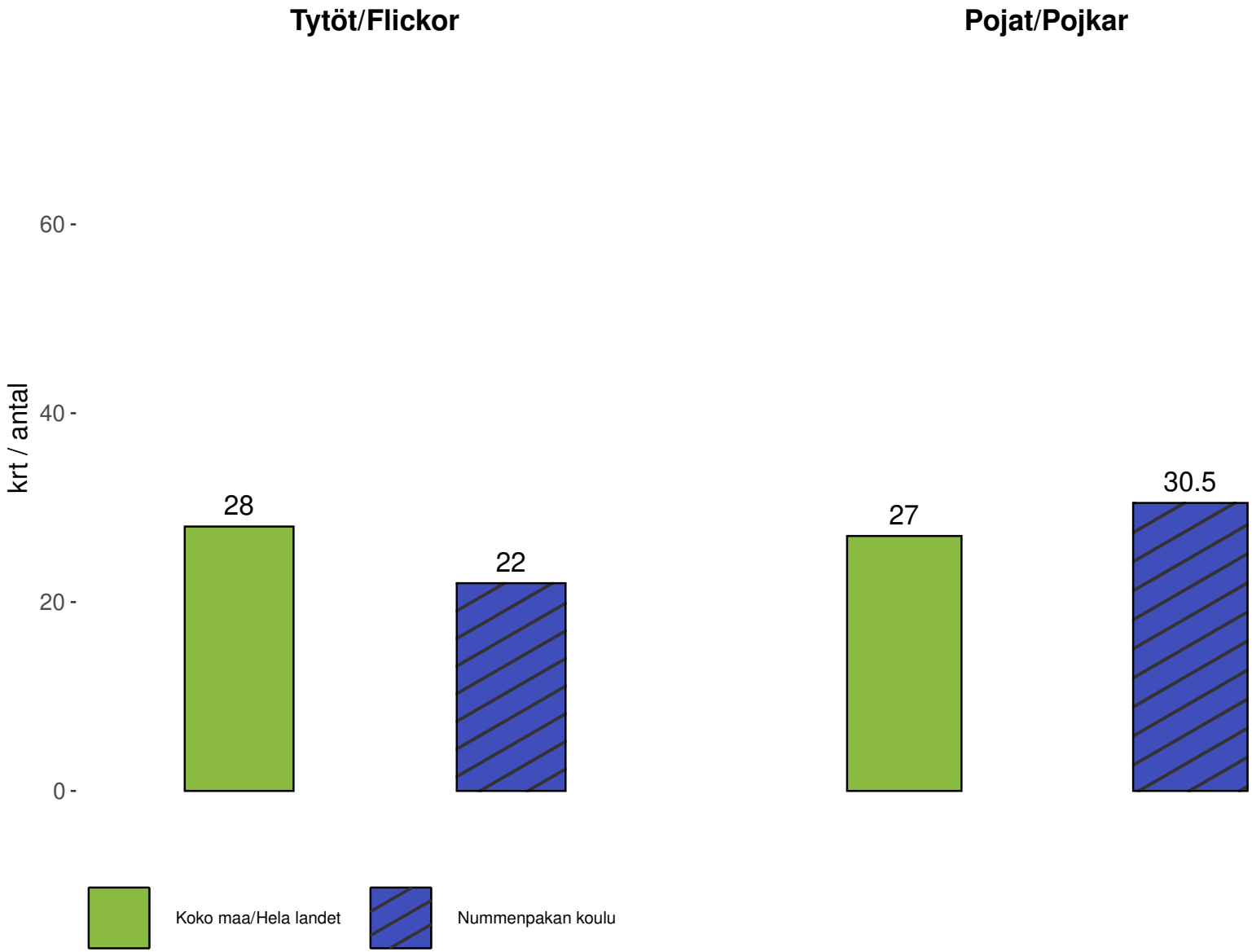
Mittaa keskivartalon voimaa ja lihaskestävyyttä
Mäter bålens styrka och uthållighet

Oppilas makaa selinmakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat mittaliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä (maksimi 75 toistoa).

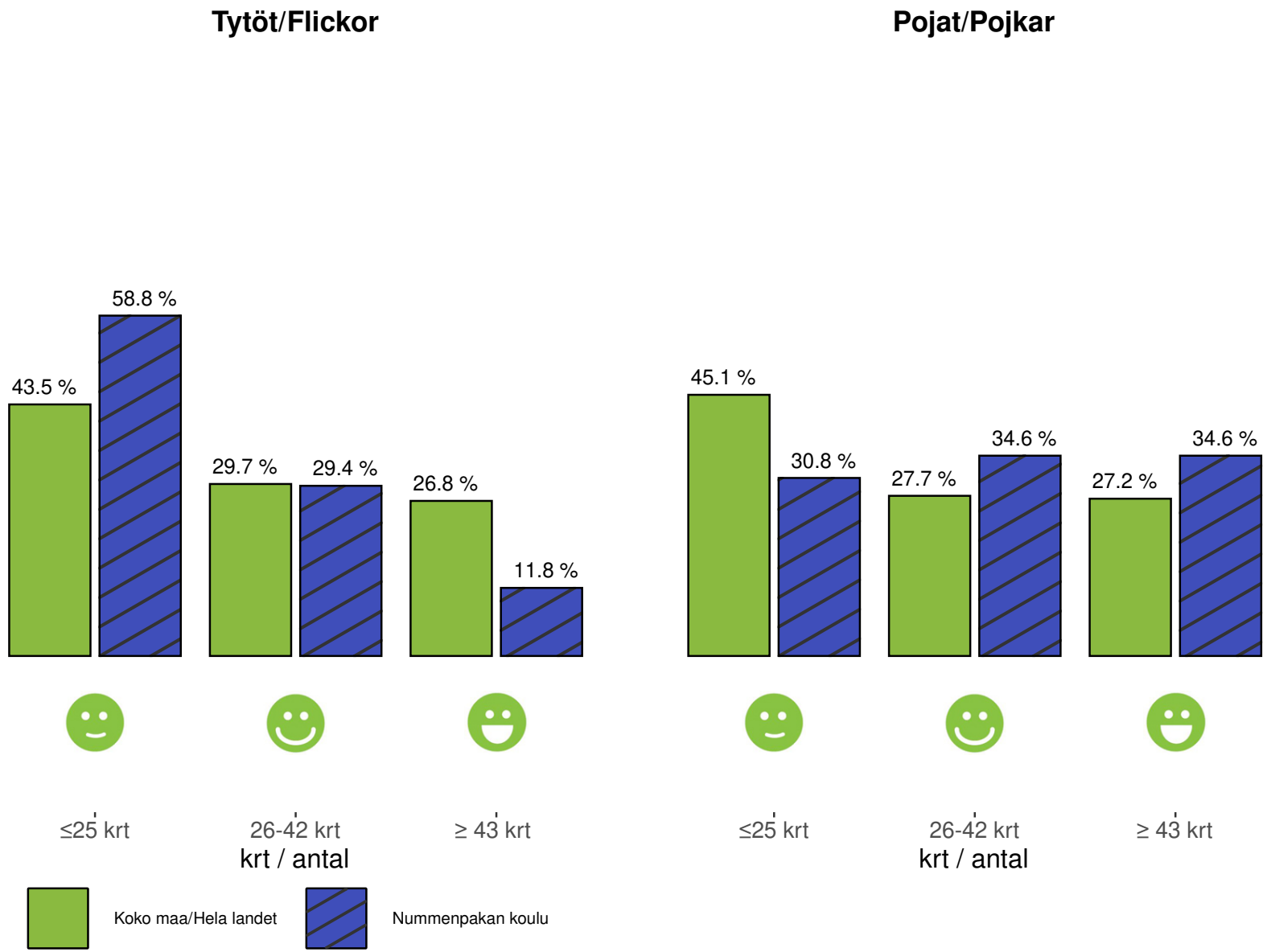
Eleven ligger på rygg med böjda knän och armarna utsträckta längs sidorna. I denna position utförs i jämn takt med ljudbandet så många sit-ups som möjligt så att fingrarna glider till den andra mätningsremsans kant. Resultatet är antalet korrekt utförda sit-ups (maximalt 75).

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	26
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	0	17
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	5	46
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	13	58

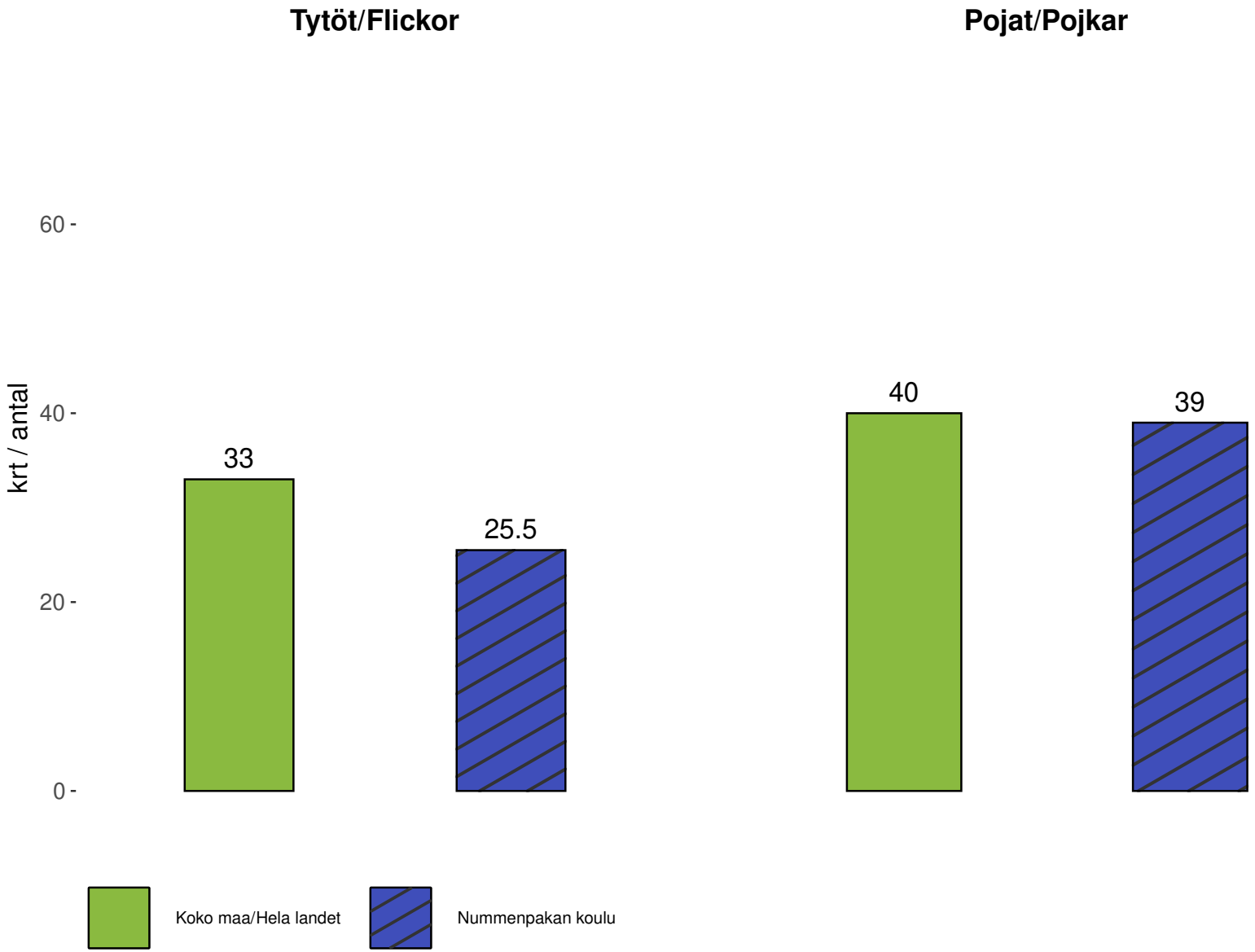
Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 5. luokka
Höjning av överkroppen, median (antal), 5. klass



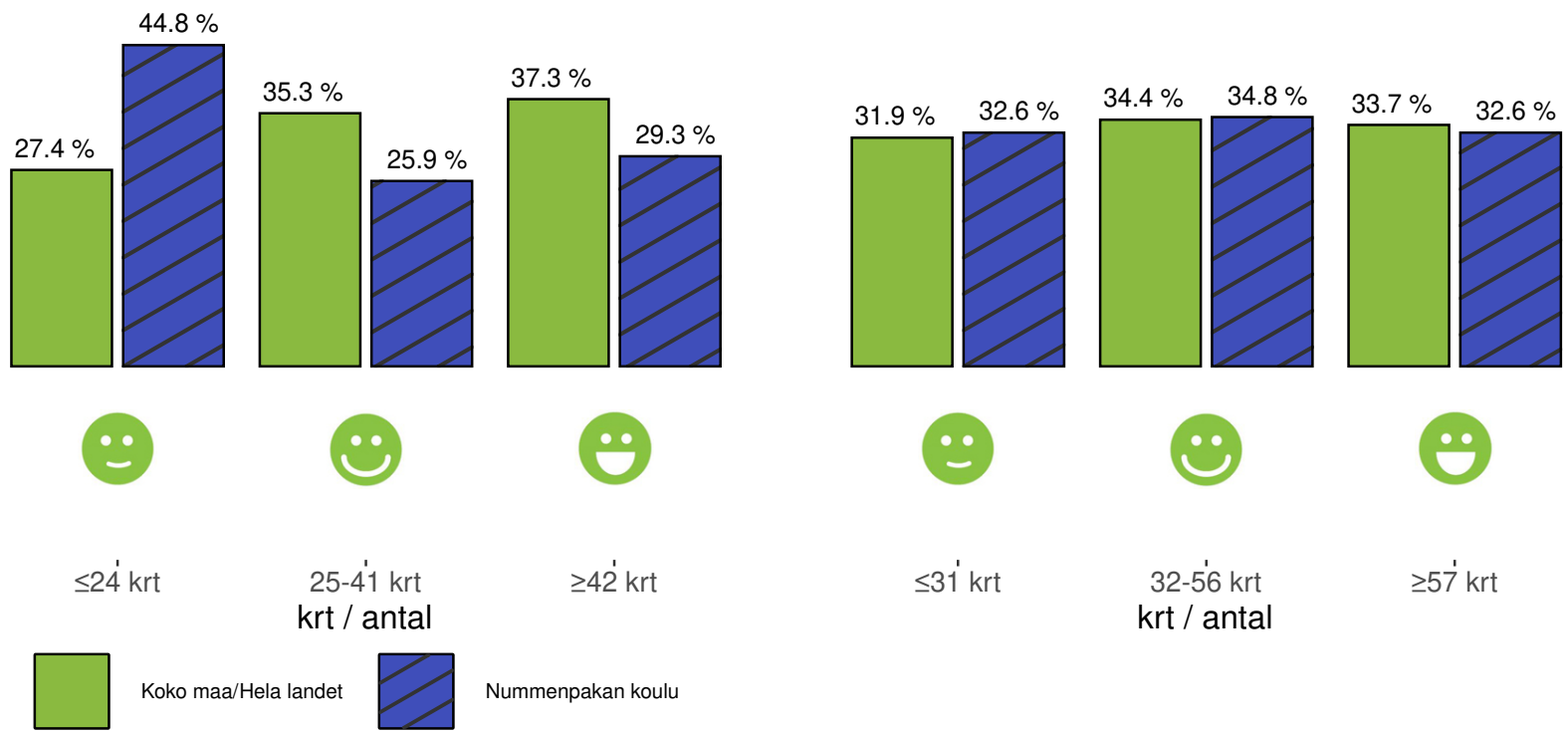
Ylävartalon kohotus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
Höjning av överkroppen, resultatklasser (%), 5. klass



Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 8. luokka
Höjning av överkroppen, median (antal), 8. klass



Ylävartalon kohotus, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka
Höjning av överkroppen, resultatklasser (%), 8. klass

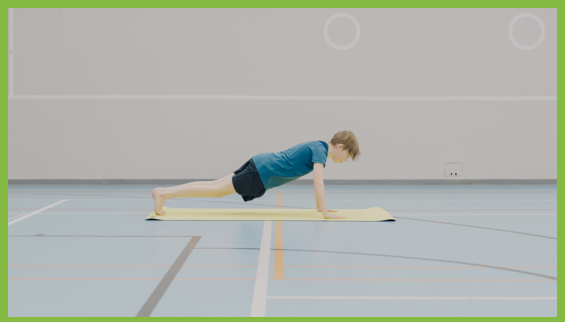


Etunojapunnerrus
Armpress

Mittaa yläraajojen voimaa
Mäter överkroppens styrka och uthållighet

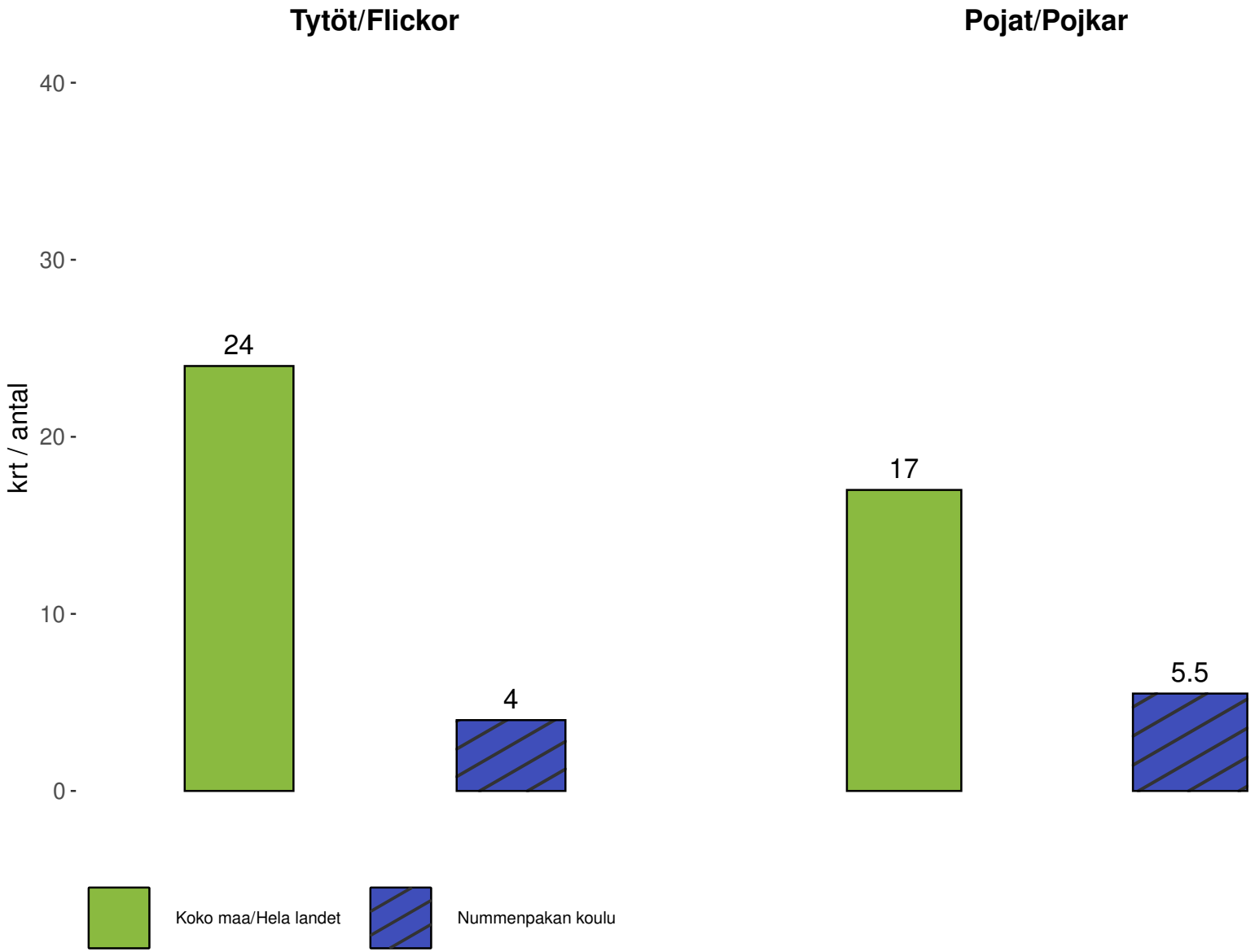
Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

Eleven gör så många armpressar som möjligt under 60 sekunder.

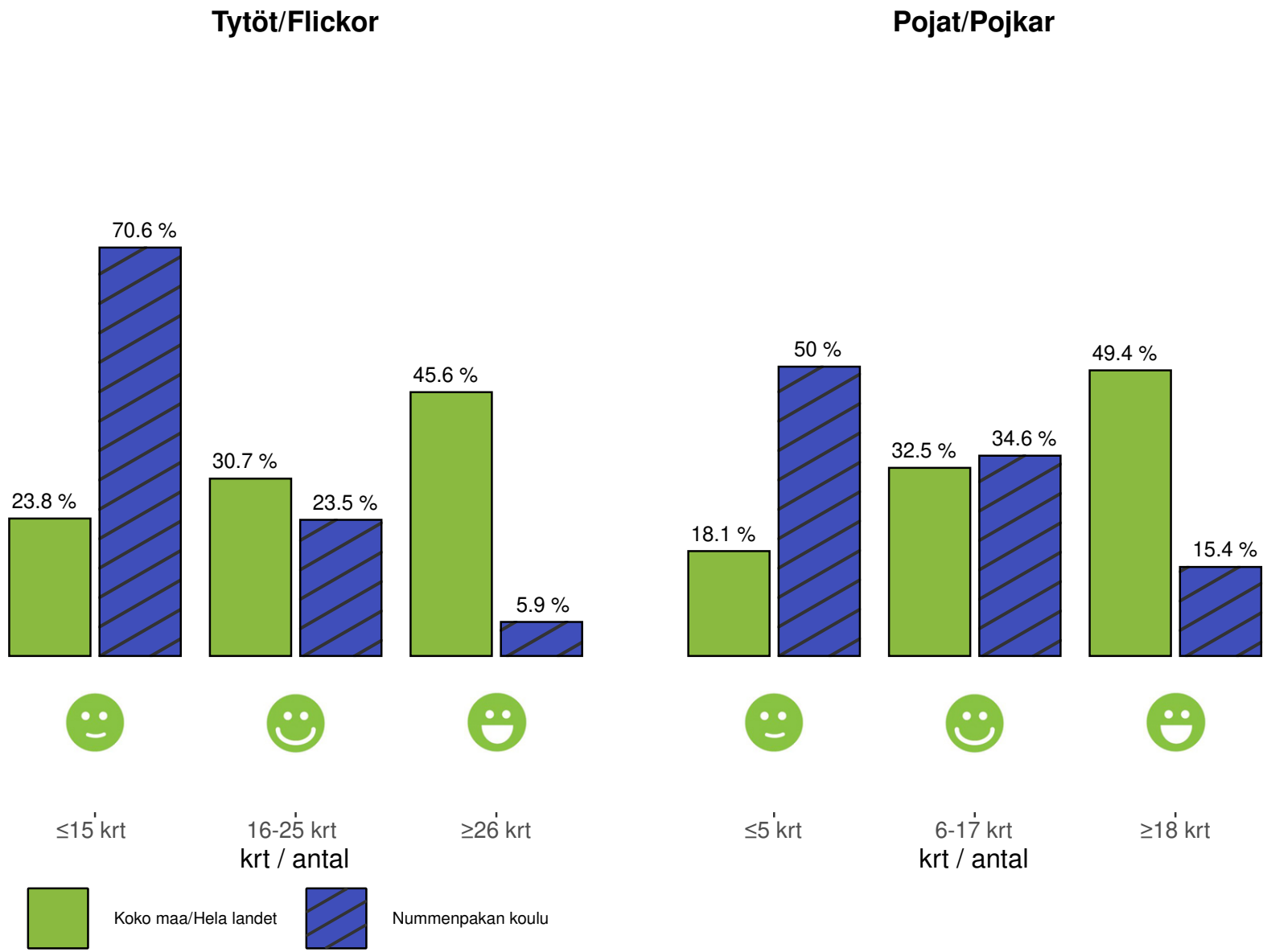


	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	26
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	0	17
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	3	48
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	13	58

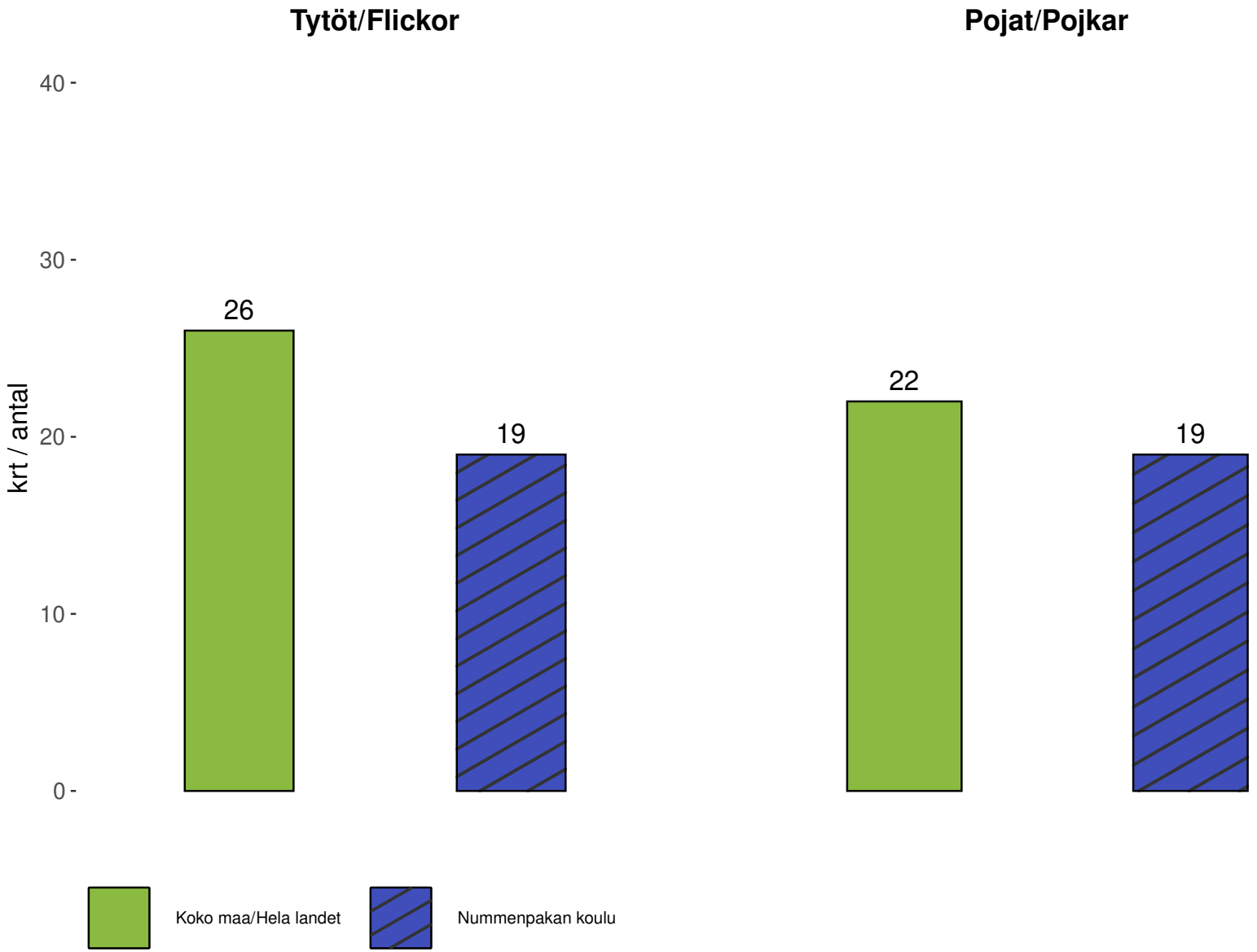
Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 5. luokka
Armpress, median (antal), 5. klass



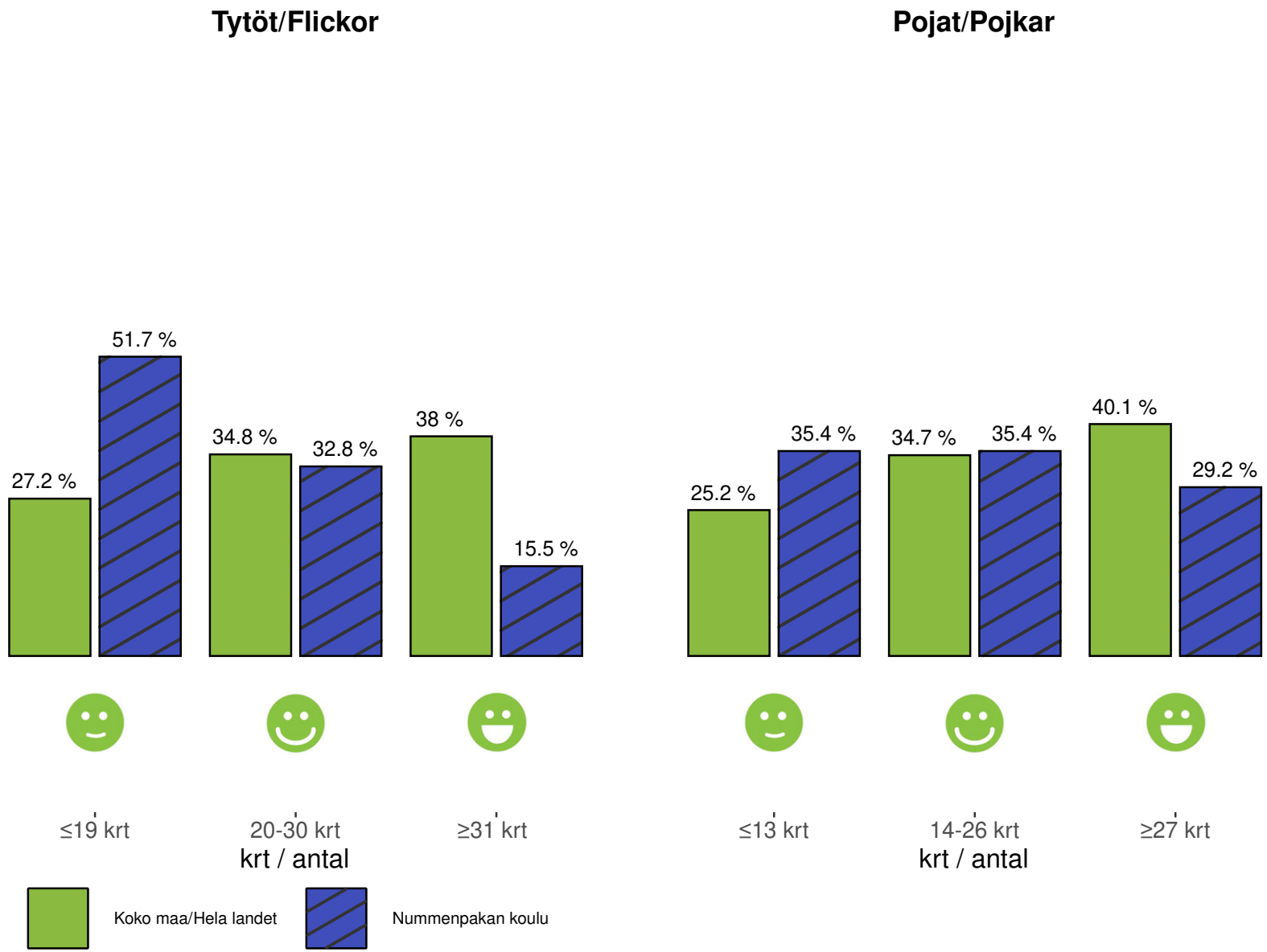
Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
Armpress, resultatklasser (%), 5. klass



Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 8. luokka
Armpress, median (antal), 8. klass



Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka
Armpress, resultatklasser (%), 8. klass



Liikkuvuus
Kroppens rörlighet

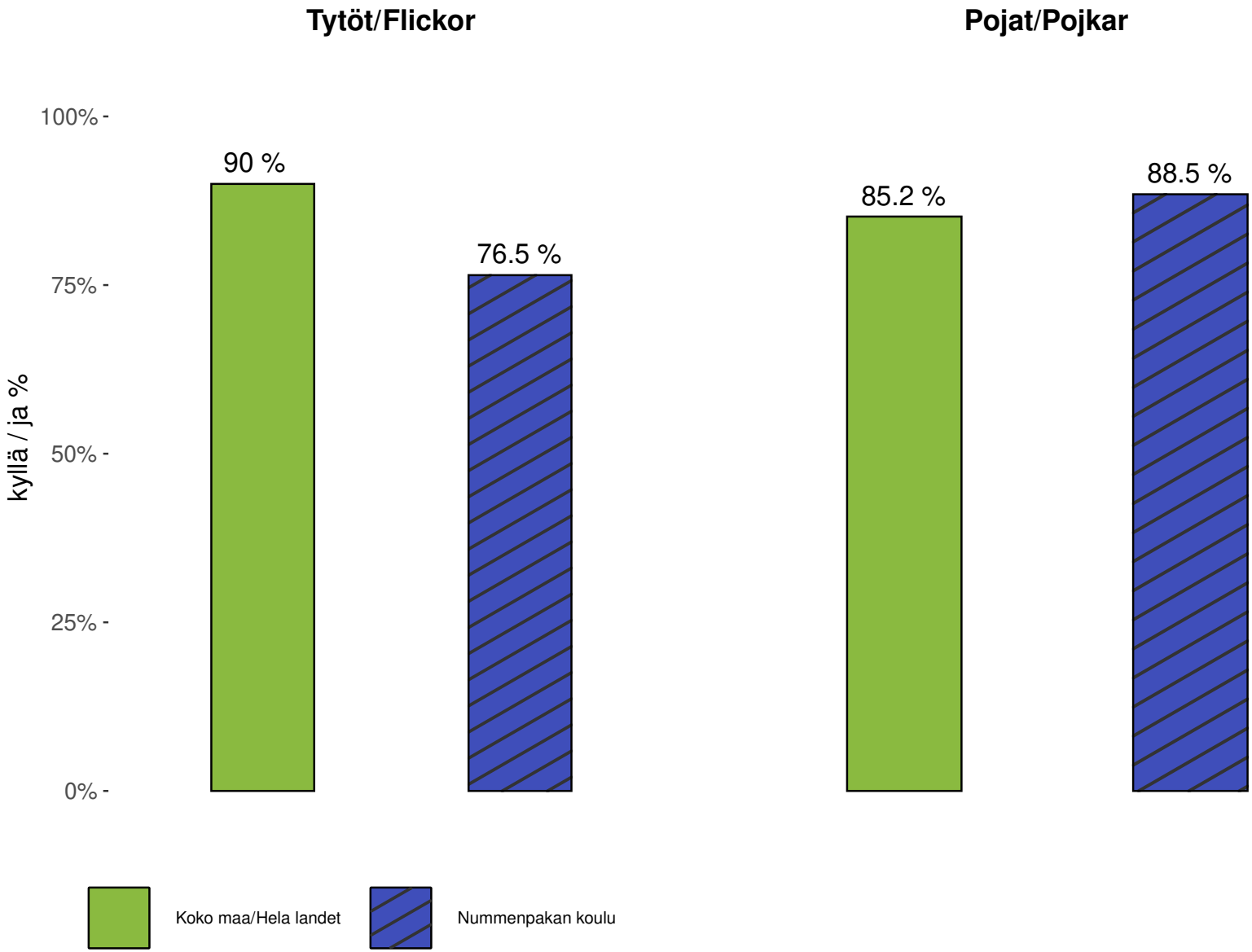
Mittaa kehon normaalia anatomista liikkuvuutta
Mäter den normala anatomiska rörligheten

Kehon liikkuvuutta arvioidaan kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta.

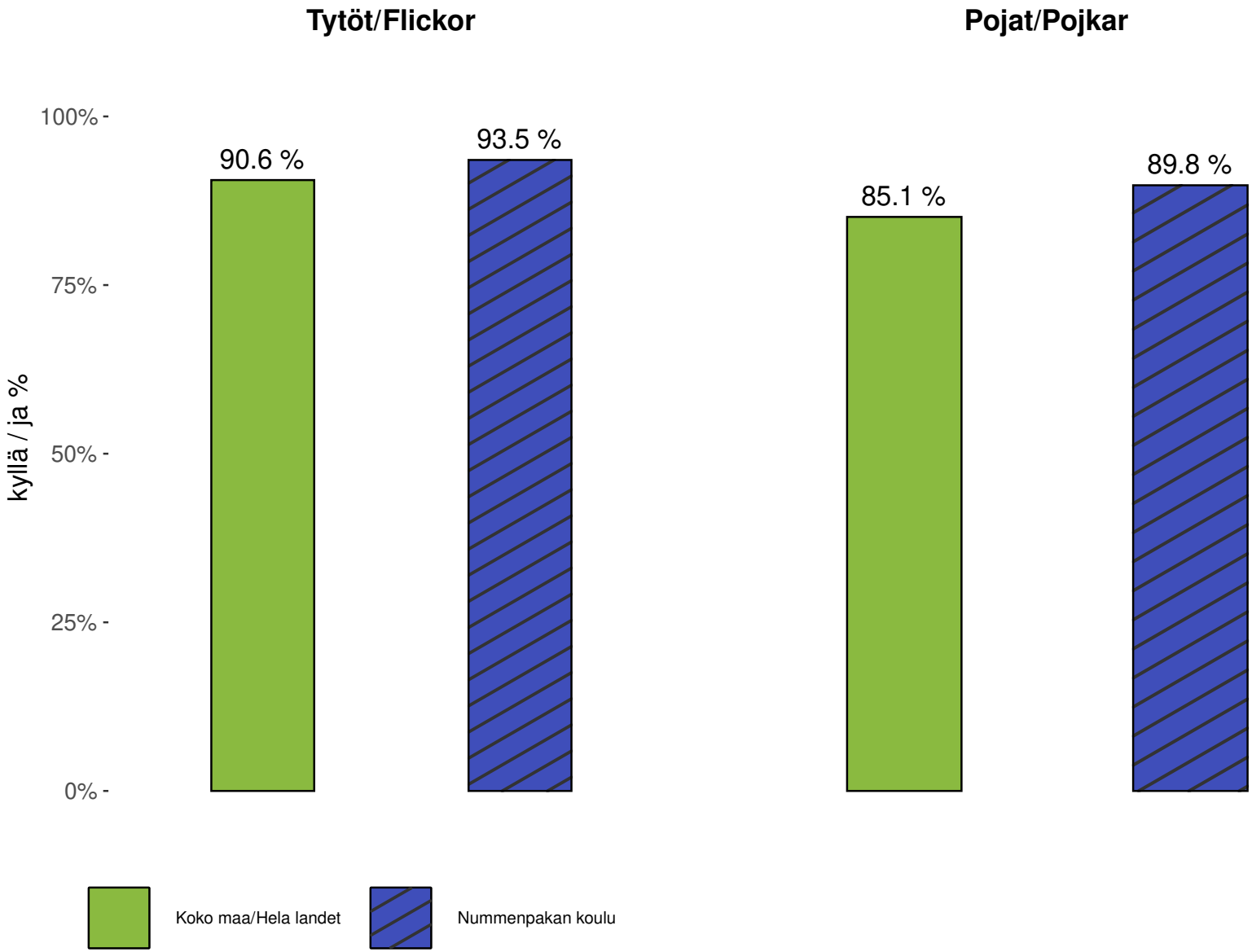
Kroppens rörlighet bedöms med hjälp av tre olika ställningar som mäter rörligheten i bäckenområdet och de nedre extremiteterna, rörelseomfånget i lederna i den nedre ryggen och höftpartiet samt rörligheten i de övre extremiteterna och skulderpartiet.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	26
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	0	17
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2	49
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	9	62

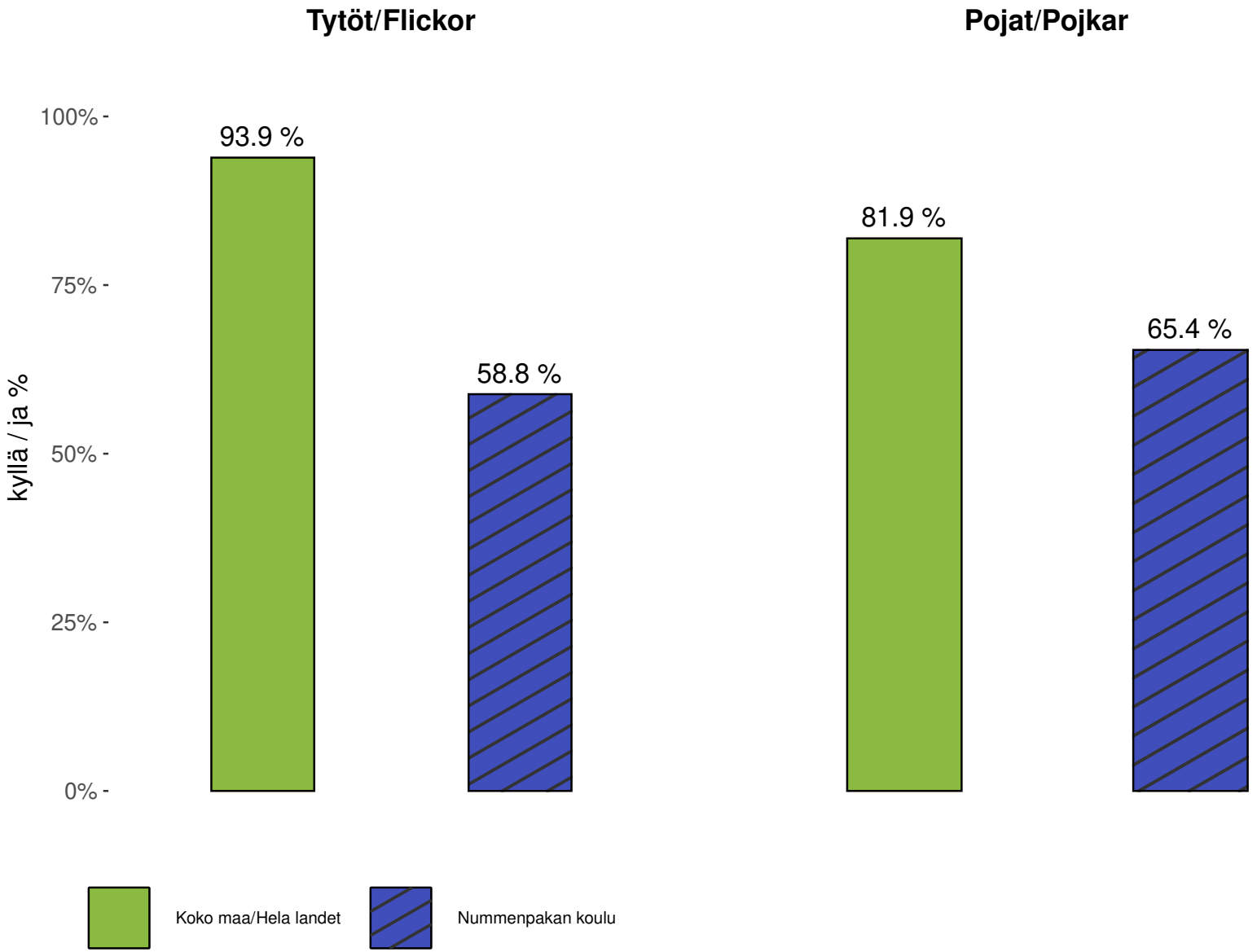
Kyykistys, onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka
Huksittande, lyckade prestationer (%), 5. klass



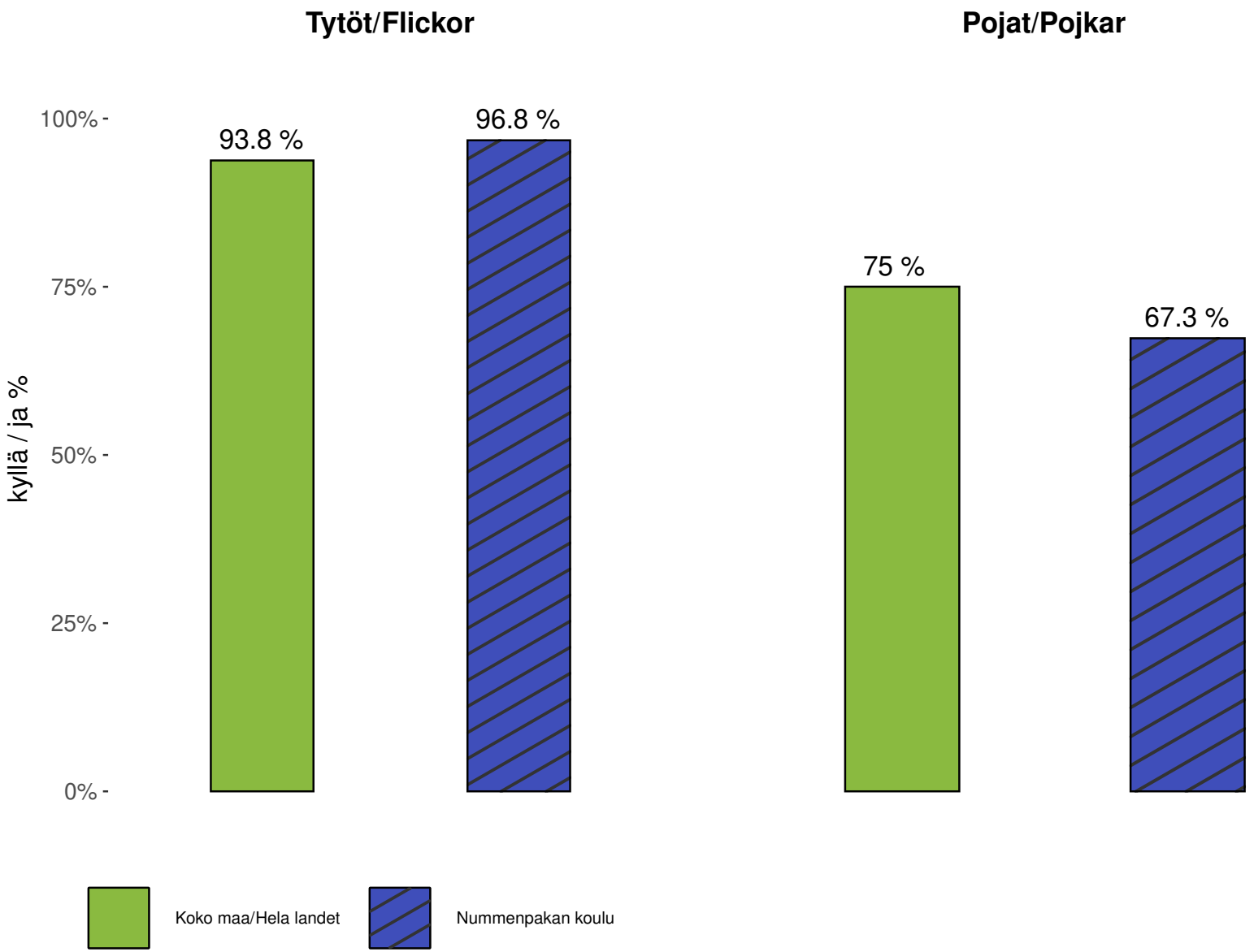
Kyykistys, onnistuneet suoritukset (%), 8. luokka
Huksittande, lyckade prestationer (%), 8. klass



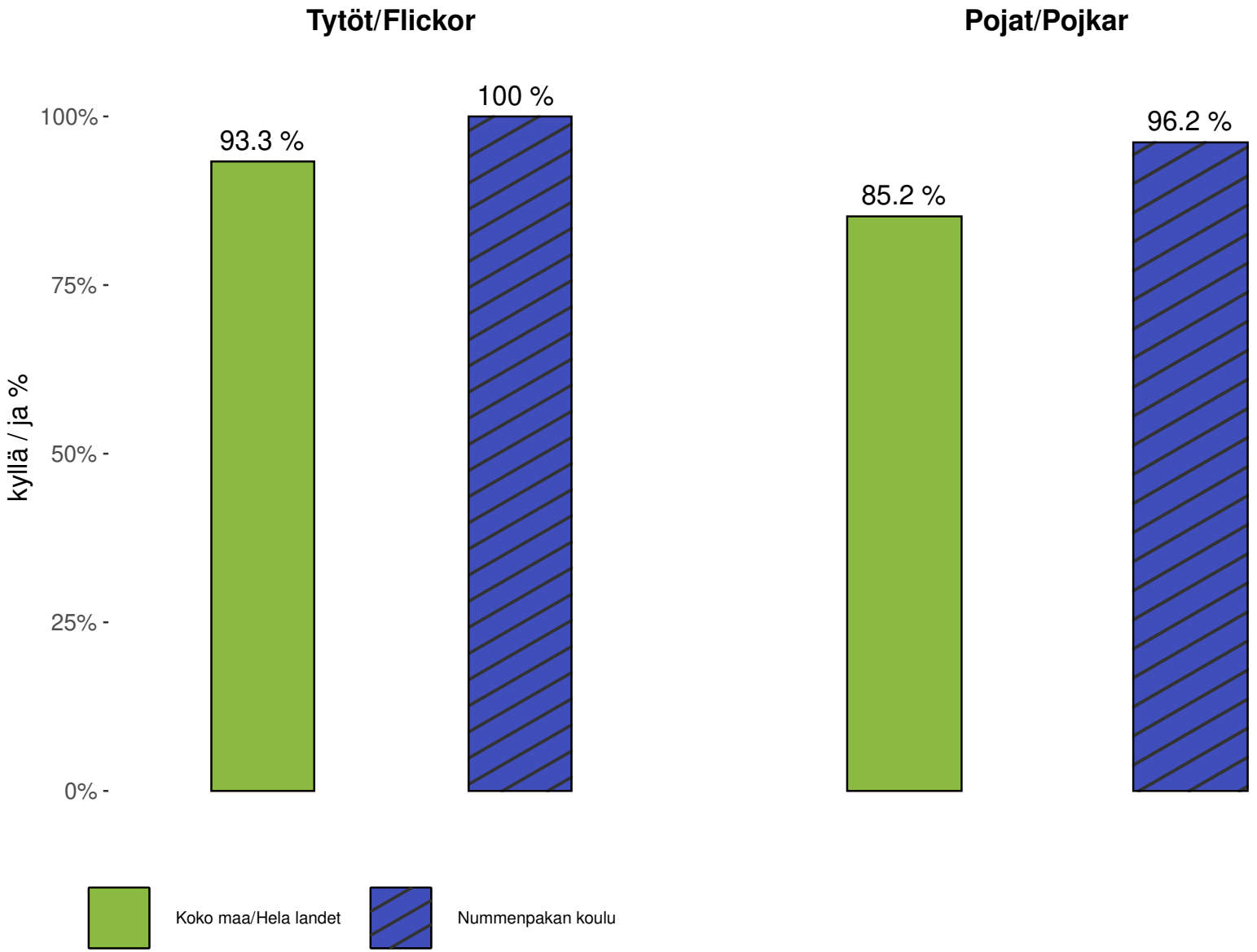
Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka
Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning, lyckade prestationer (%), 5. klass



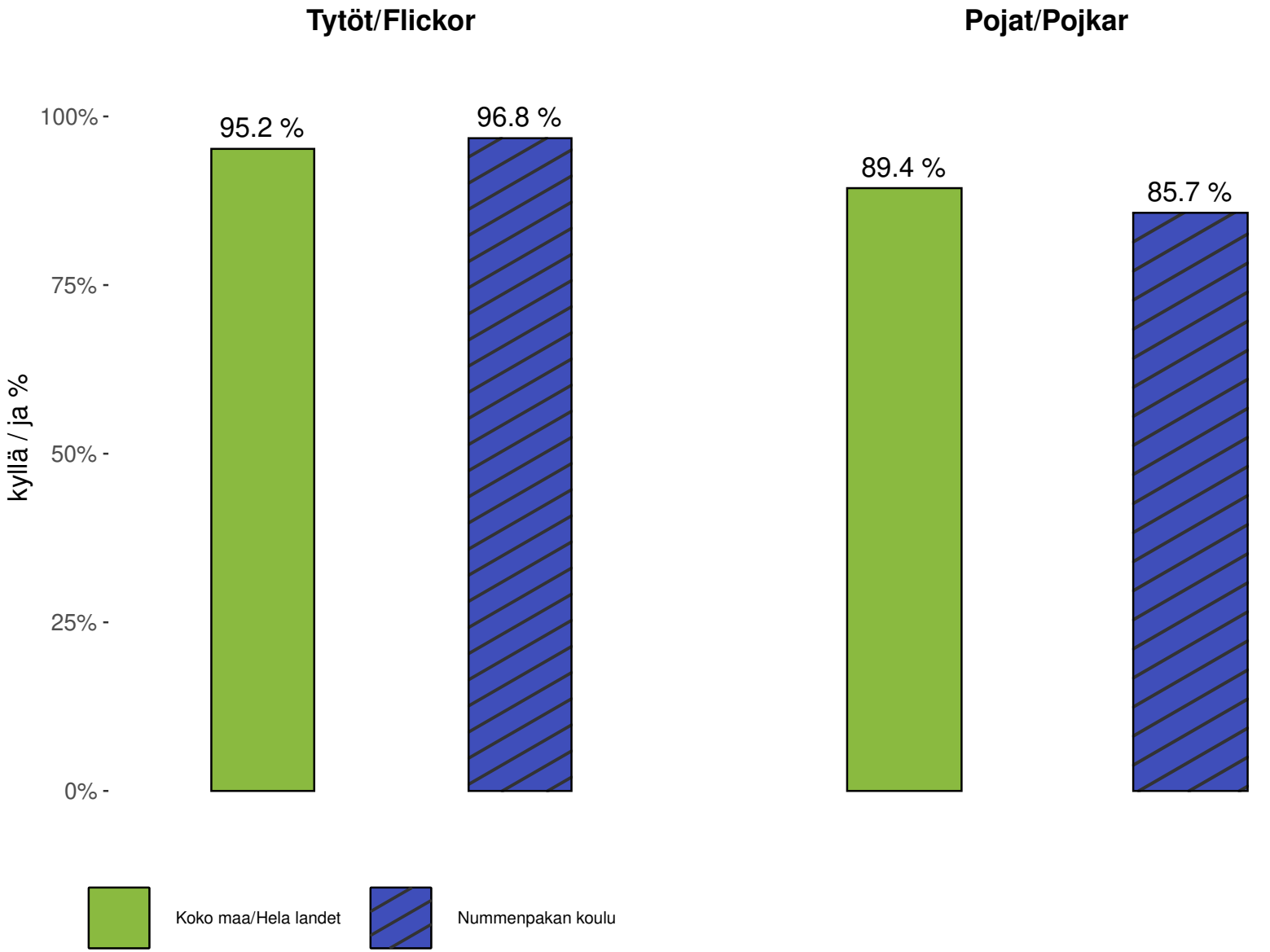
Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset (%), 8. luokka
Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning, lyckade prestationer (%), 8. klass



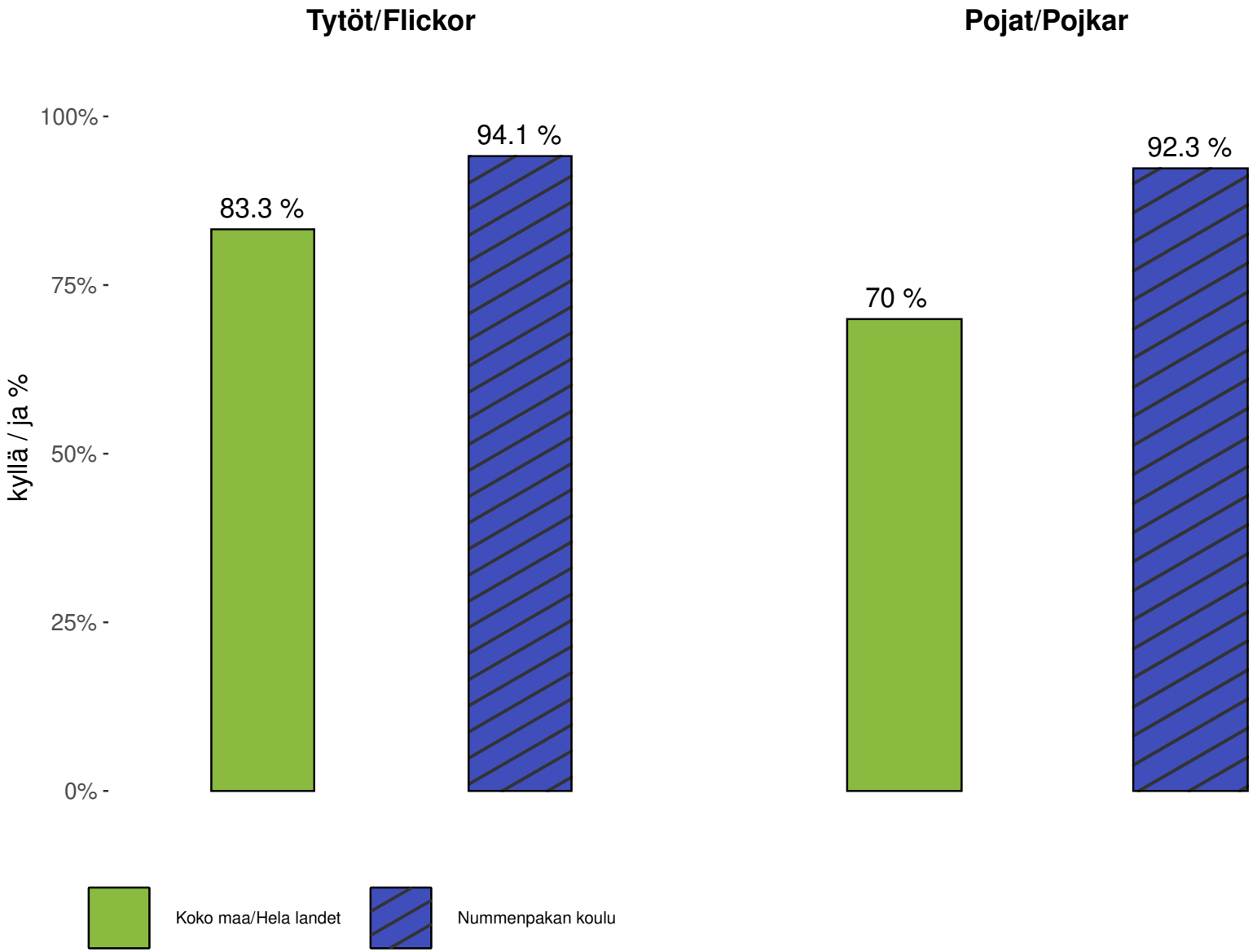
Olkapäiden liikkuvuus (oikea käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka
Axlarnas rörlighet (höger arm i överläge), lyckade prestationer (%), 5. klass



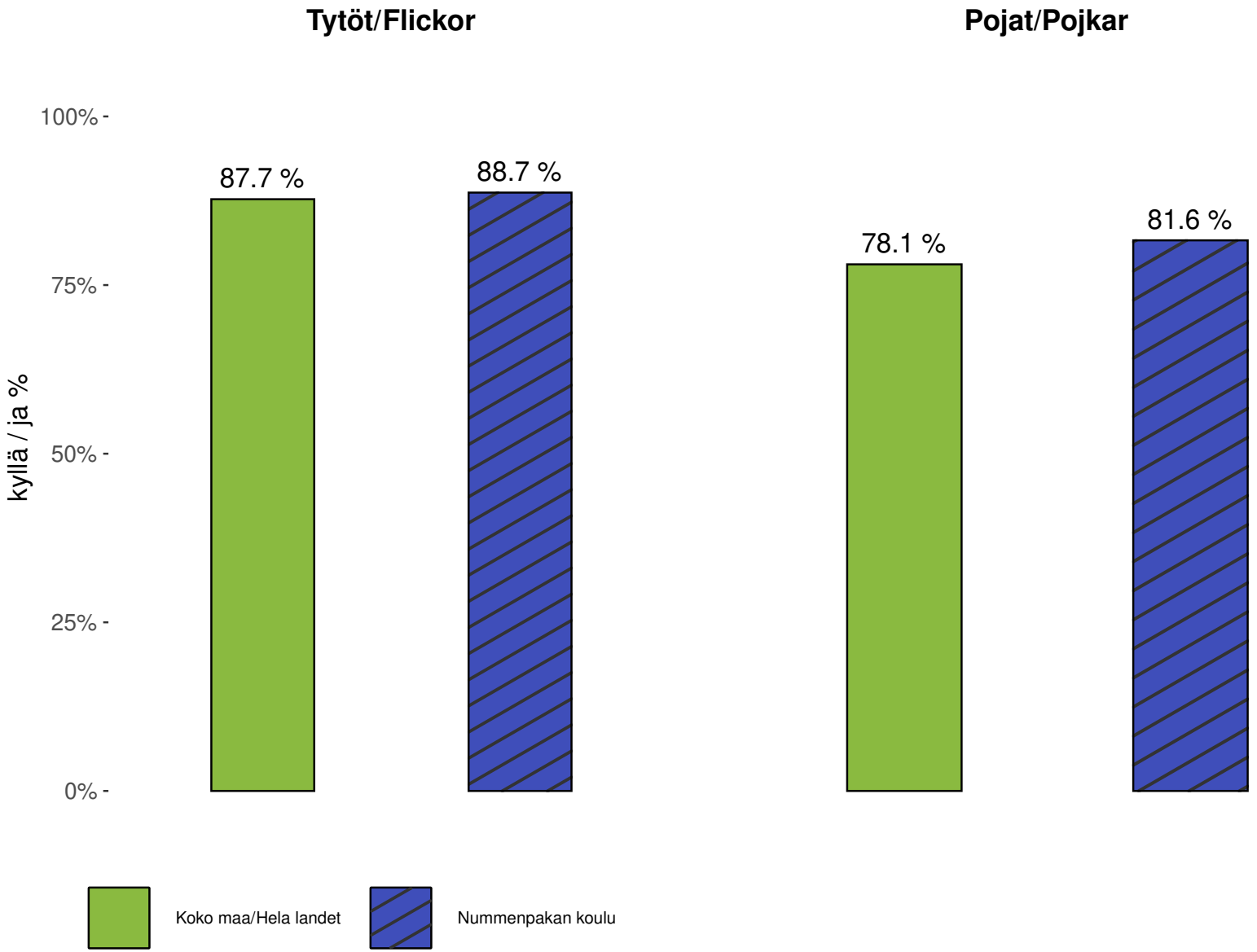
Olkapäiden liikkuvuus (oikea käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%), 8. luokka
Axlarnas rörlighet (höger arm i överläge), lyckade prestationer (%), 8. klass



Olkapäiden liikkuvuus (vasen käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka
Axlarnas rörlighet (vänster arm i överläge), lyckade prestationer (%), 5. klass



Olkapäiden liikkuvuus (vasen käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%), 8. luokka
Axlarnas rörlighet (vänster arm i överläge), lyckade prestationer (%), 8. klass



Lisätietoa
Mer information

Lisätietoa Move!-järjestelmästä:
www.oph.fi/fi/move

Maakunnalliset ja valtakunnalliset Move!-raportit:
www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset

Kouluikäisten toimintakyvyn ja liikunnan seurantatiedot:
www.liikuntaindikaattorit.fi

Fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorit:
https://www.sotkanet.fi (indikaattorit 5477 ja 5478)

Tukea ja ideoita Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi:
www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tukea-ja-ideoita

Läs mer om Move!-systemet:
www.oph.fi/sv/move

Move!-resultat på nationell, landskaps- och kommunnivå:
www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat

Data om funktionsförmåga och fysisk aktivitet hos barn i skolåldern [på finska]:
www.liikuntaindikaattorit.fi

Summaindikatorer för den fysiska funktionsförmågan:
https://www.sotkanet.fi (indikatorerna 5477 och 5478)

Stöd och idéer för att utnyttja Move!-systemet:
www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-stod-och-ideer

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö
OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN
VLN
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS