

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white wavy bands representing the sky.

# Move-mittaukset joka vuosiluokalla

Pitkäjärven koulu, Kangasala  
Katja Bister

# Mitä tarkoittaa?

- 7.-9. luokilla 2x vuodessa
- Viivajuoksu vain 1x vuodessa
  - Aikataululliset syyt
  - 1500m juoksu 2x vuodessa → liikaa juoksumittauksia?

# 7. luokka: Mittaukset tutuiksi

- **1. mittaus loka-marraskuussa (ei viivajuoksua)**
  - Lähtötason selvittäminen
  - Motivointi ja ”Move-kulttuurin” luominen
  - Ennen mittausta eri osioiden harjoittelua osana muuta liikuntatuntia
    - Ketteryysradassa, kuntopiirissä, hipan pelastautumisliikkeenä jne.
- **Viivajuoksu tammi-helmikuussa**
- **2. mittaus huhti-toukokuussa (ei viivajuoksua)**
  - Mittausten jouheva sujuminen + suoritustekniikka
  - Oman kehityksen seuranta → onko muutosta jo tapahtunut?
  - tuloslomake kotiin näyttille + allekirjoitus / suostumus

# 8. luokka: Virallinen Move-vuosi

- **1. mittaus elo-syyskuussa (kaikki mittausosiot)**
  - Mittaukset tuttuja oppilaille → jännitys vähenee ja opettajan työ mittauksissa jo aika helppoa
  - Suostumuslomake on käynyt jo kotona
  - Heti elokuun alussa olevien terveystarkastus → 7. lk tulokset käyttöön
- **2. mittaus huhti-toukokuussa (ei viivajuoksua)**
  - Talven aikana osa-alueiden tietoinen kehittäminen → 8. luokan lisätunnin hyödyntäminen tässä?
  - Koulu- ja kuntakohtaisten tulosten läpikäynti
  - Oman kehityksen seuranta + omien tavoitteiden asettaminen??

# 9. luokka: Seuranta jatkuu

- **1. mittaus loka-marraskuussa (ei viivajuoksua)**
  - *Oppilaiden motivaation ylläpito*
- **Viivajuoksu tammi-helmikuussa**
- **2. mittaus huhti-toukokuussa (ei viivajuoksua)**

*Ikä tuo mukanaan kyvykkyyttä arvioida ja pohtia omia tuloksia*

- *Mitä tuloksille on tapahtunut kolmessa vuodessa?*
- *Mistä se voisi johtua?*
- *Miten tästä eteenpäin?*
- *Kirjallinen pohdintatehtävä*
  - *yhteistyötä esim. terveystiedon kanssa*

*Seurantalomake oppilaalle kotiin peruskoulun lopussa*

# Oppilaiden motivointi ja ”Move-kulttuuri”

- *Omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen*
  - *Ei vertailua muihin → mitkä asiat kullakin mahdollisesti vaikuttavat mittaustuloksiin*
  - *Tehdään vain itseä varten, huijaamalla mittauksissa huijaat vain itseäsi*
  - *Mittaustulos ei vaikuta oppilaan arvoon ihmisenä.*
- *Kehityksen seuraaminen*
  - *tavoitteena parantaa tuloksia*
  - *Treenaamisen merkitys kehityksessä*
  - *Joskus muutos tapahtuu hitaasti*
- *Koulun maineen ylläpito 😊*
  - *millainen toimintakyky meidän koulun 8. luokkalaisilla on*



# Käytännön toteutuksesta

*Seurantalomake*

















































*Ajan- ja tilankäyttö*

*Mittausten organisointi*

*Hyväksi koettuja pikkujuttuja*

Nimi: \_\_\_\_\_

Luokka: \_\_\_\_\_

	7lk syksy	7lk kevät	8lk syksy	8lk kevät	9lk syksy	9lk kevät
<u>20m viivajuoksu:</u>	viivat: aika: hymiö:		viivat: aika: hymiö:		viivat: aika: hymiö:	
<u>vauhditon 5-loikka</u>	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:
<u>ylävartalon kohotus</u>	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:
<u>etunojapunnerrus 60sek</u>	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:
<u>pallon heitto-kiinniotto 20x</u>	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:	tulos: hymiö:
1.KYYKISTYS 2.ALASELÄN OJENNUS 3.OIKEA OLKAPÄÄ 4.VASEN OLKAPÄÄ	 kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei	 kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei	 kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei	 kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei	 kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei	 kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei  kyllä  ei
Yhteispisteet	/19p	/19p	/19p	/19p	/19p	/19p

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

Kun kehon liikelaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.





Opetus- ja  
kulttuurin  
ministeriö



OPETUS- JA  
KULTTUURIN  
MINISTERIÖ



OPETUS- JA  
KULTTUURIN  
MINISTERIÖ



OPETUS- JA  
KULTTUURIN  
MINISTERIÖ



OPETUS- JA  
KULTTUURIN  
MINISTERIÖ



OPETUS- JA  
KULTTUURIN  
MINISTERIÖ



OPETUS- JA  
KULTTUURIN  
MINISTERIÖ

# Movel!-fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä

Koulun liikuntatunneilla tehdyt Movel!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Movel-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan avulla mittausbiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

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

Annän luvan Movel-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon  Kyllä  Ei

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus

## 20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

**Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)**

tytöt	pojat
≥5:21	≥7:22
3:30-5:20	5:00-7:21
≤3:29	≤4:59

## VAUHDITON 5-LOIKKA

(mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

tytöt	pojat
≥8,8 m	≥10,1 m
7,9-8,7 m	9,1-10,0 m
≤7,8 m	≤9,0 m

## YLÄVARTALON KOHOTUS

(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

tytöt	pojat
≥42 krt	≥57 krt
25-41 krt	32-56 krt
≤24 krt	≤31 krt

## ETUNOJAPUNNERRUS

(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

tytöt	pojat
≥31 krt	≥27 krt
20-30 krt	14-26 krt
≤19 krt	≤13 krt

## HEITTO-KIINNIOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

**Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta**

tytöt	pojat
≥16 krt	≥16 krt
12-15 krt	12-15 krt
≤11 krt	≤11 krt

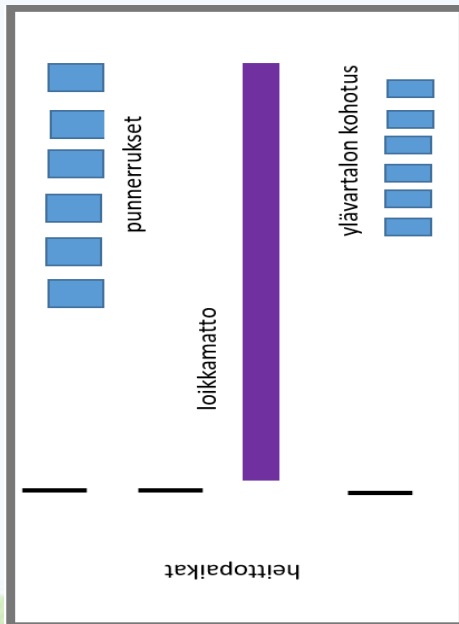
# Ajankäyttö

- 7lk syksyllä 2x45min ja keväällä 2x45min
  - Viivajuoksuun talvella 30min
  - Riittävästi aikaa: suoritustekniikat, motivointi jne.
- 8lk syksyllä 2-3x45min ja keväällä 60min
  - Ilman viivajuoksua mittauksiin menee noin 60min, kun mittaukset tutut
  - Tunnin alkuun ja / tai loppuun ehtii tehdä muutakin
- 9lk syksyllä 60min ja keväällä 60min + viivajuoksu talvella 20min

# Tilankäyttö

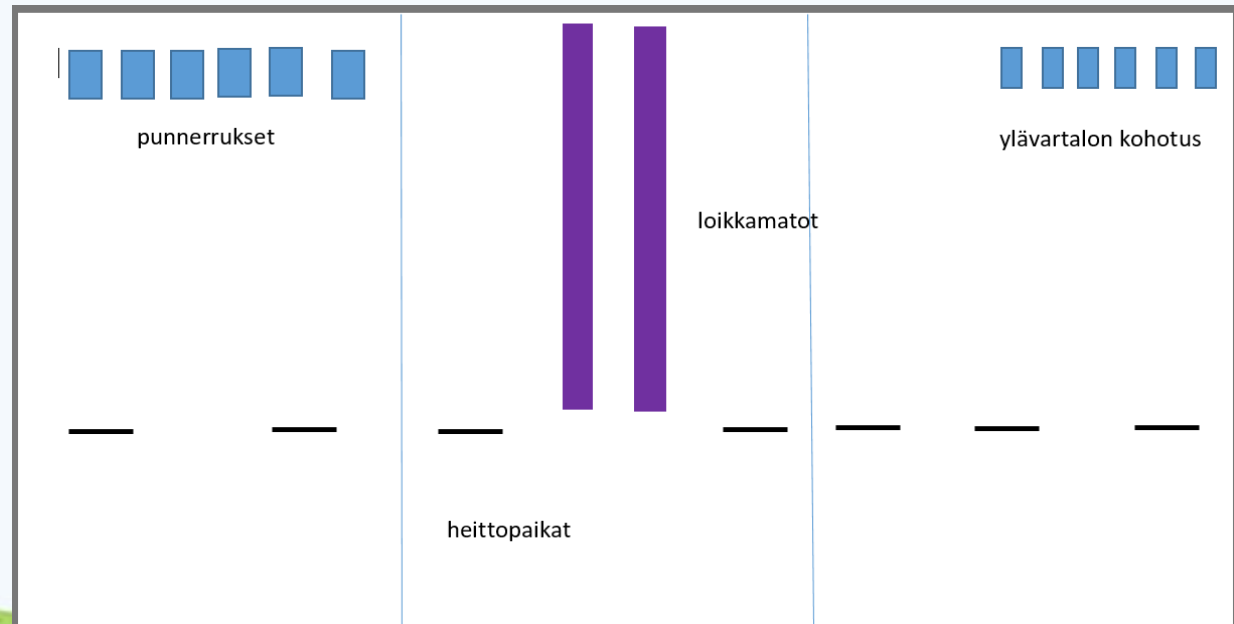
## 1 lohko käytössä

- 2-3 heittopaikkaa
- 1 loikkamatto
- 6 punnerrusmattoa
- 6 ylävartalon kohotusmattoa



## 2-3 lohkoa käytössä

- 4-7 heittopaikkaa
- 2 loikkamattoa
- 6 punnerrusmattoa
- 6 ylävartalon kohotusmattoa



# Mittausten organisointi

- *Oppilaat kahteen ryhmään:*
  - *Ryhmä 1 (n. 6 paria): itsenäisesti pallonheitto ja 5-loikka*
    - *Oppilaan suht helppo mitata / laskea parille*
    - *20-25min*
  - *Ryhmä 2 (n. 6 paria): opettajan kanssa ylävartalon kohotus ja punnerrukset*
    - *pari laskee suoritukset ja toimii laadunvalvojana / tsemppaajana*
    - *Opettaja ylipäällikkönä valvomassa suorituspuhtautta*
    - *20-25min*
- *Kaikille yhteisesti liikkuvuus 5-10min*
- *Kaikille viivajuoksu yhteisesti 15-20min (20-25min, jos 2 erää)*

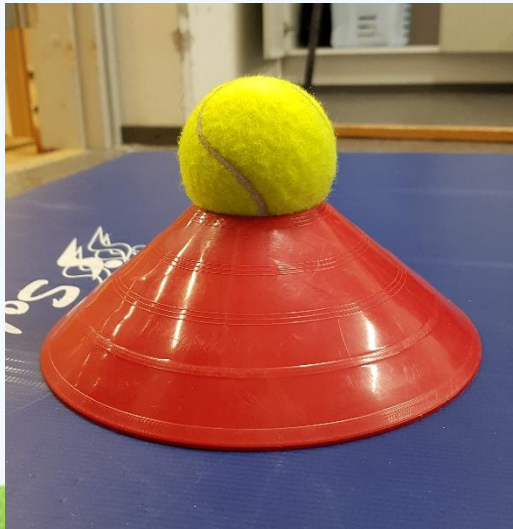
# Hyväksi koettuja pikkujuttuja

- 5-loikka

- Nimikoitu teippi → siirretään, jos hyppy menee pidemmälle. Lopuksi opettajan kanssa mitataan.
- Mittausvirheet vähenevät
- Näkee oman ”tavoitepituuden”

- Punnerrukset:

- mallisuoritus jokaiselta ennen mittauksen alkua
- Tötsä, jonka päällä tennispallo → ohjaa punnerrusta riittävän alas
- Suorituspuhtaus paranee



# Hyväksi koettuja pikkujuttuja

## • Ylävartalon kohotus

- mallisuoritus jokaiselta ennen mittauksen alkua
- Mielikuvana keksin murskaus alaselän alla
- Suorituspuhtaus paranee

## • Alaselän ojennus

- Tunnustellaan istuinluut polvet koukussa
- Alaselän ojennus polvet koukussa
- Oppilas hahmottaa, mitä haetaan

## • Pallon heitto-kiinniotto

- Suoritusten laskijalla lappu, jossa 20 kohtaa. Merkintä +/- onnistumisen mukaan
- Helpottaa laskuissa pysymistä

1. _____	2. _____	3. _____	4. _____
5. _____	6. _____	7. _____	8. _____
9. _____	10. _____	11. _____	12. _____
13. _____	14. _____	15. _____	16. _____
17. _____	18. _____	19. _____	20. _____

# huoltajat ja terveydenhoitaja osana prosessia

- Terveydenhoitaja pyytää lomakkeet 8. lk syksyllä
  - Terveystarkastuksessa niin paljon asiaa, että Move-mittausten käsittelyyn on hyvin vähän aikaa
- Kotien kanssa liian vähän yhteistyötä
  - Ajatuksia yhteistyön ja tiedottamisen lisäämiseksi
    - Viesti siitä, että tuloslomakkeet tulossa käymään kotona
    - Perusteluja, miksi mittauksia tehdään
    - Linkki Move-sivustolle, jossa palautetta oppilaalle ja huoltajalle
    - Miten huoltajat voisivat edistää nuorensa fyysistä toimintakykyä?

*Omia ja oppilaiden  
ajatuksia*





# Oppilaiden ajatuksia ja kommentteja

- Osa jännittää, ahdistaa, pelottaa. Osa tykkää.
- Suurimmalla osalla kuitenkin melko neutraali suhtautuminen  
→ varsinkin kun mittauskertoja takana useampia
- Viivajuoksu jännittävin → johtuuko siitä että tehdään vain 1x vuodessa?
- Riemu, ilo ja tyytyväisyys tulosten parantumisesta!!!
- Kiva tietää, missä olisi vielä parannettavaa

# Omaa pohdintaa

- *Oppilaiden motivointi erittäin tärkeässä roolissa*
  - *Uskaltaa tehdä, vaikka on heikompi kuin muut*
  - *Toisten kannustaminen ja tsemppaaminen ei ole itseltä pois*
- *Mittaustulosten luotettavuus?*
  - *On opettajia, jotka eivät valvo resurssipulan vuoksi oppilaiden suorituksia → tulokset paremmat?*
  - *Kun mittauksia tehdään useamman kerran, suorituspuhtaus paranee → tulokset heikommät, koska tehdään puhtaammin?*
  - *Koulujen ja kuntien vertailu??*
- *Eroavaisuudet tyttöjen ja poikien mittausosioissa?*
  - *Punnerrukset ja pallon heitto-kiinniotto*
- *Miten hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa???*

# Vastaus kysymykseen MIKSI NIIN USEIN?

- OPS:n tavoitteet fyysiseen toimintakykyyn liittyen
  - T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta
- Kehittymisen seuranta → kehitys motivoi ja ilahduttaa
  - Joskus yläkoulun aikana tapahtuu valtava kehitys, mitä ei huomaisi, jos seurantaa ei olisi
- Mittausten teko on myös itsessään taidon harjoittelua
  - esim. pallonheitto, vauhditon 5-loikka
- Testit tutut oppilaille 8. luokalla
  - mittauskertojen myötä jännittäminen vähenee.
- Kasvattaminen itseä varten tekemiseen
- Opettajalla säilyy rutiini + mahdollista kehittää uusia toimivampia tapoja toteuttaa mittaukset