

Move!-mittaukset – Mikä? Miksi?

Helsinki

Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset kuuluvat 5. ja 8. luokan opetussuunnitelmiin. Mittausten tavoitteena on kannustaa oppilaita arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä toimintakykyään. Kehon hyvä liikkuvuus, voima ja kestävyys edistävät monin tavoin arjessa jaksamista ja hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnallisuus on yhteydessä oppimis- ja keskittymiskykyyn.

Move! on pedagoginen työkalu, joka mahdollistaa liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden yhteistyön ja ennakoivan otteen lasten ja nuorten hyvinvoinnin parhaaksi. Mittauksissa ei ole kyse testistä tai kilpailusta. Tuloksia ei myöskään käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Tällä hetkellä vain kolmannes koululaisista liikkuu riittävästi ja 95% ylittää ruutuajakuosituksen. Osalla lapsia fyysinen toimintakyky ei enää riitä arjen tilanteista selviämiseen.

Helsinki on nostanut liikkumisen kärkihankkeekseen ja palveluiden yhteiseksi asiaksi. Move!-mittausten kehittämisen lisäksi koulupihoja kunnostetaan ja koululaisia aktivoidaan kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä. Harrastusmahdollisuuksia lisätään. Liikkuminen on vahvemmin osa koulupäivää.

Mitä Move! vaatii opettajalta?

1. Varmista koulun ajantasaiset yhteystiedot

Elokuussa koulujen yleiseen osoitteeseen Opintopolussa toimitetaan koulukohtainen linkki tulosten syöttämiseksi. Koulu jakaa linkin niille henkilöille, jotka syöttävät koulun tulokset.

Koulut huolehtivat, että koulun yhteystiedot ovat ajan tasalla Opintopolku.fi -järjestelmässä. Yhteydenotot: yhteisetpalvelut@opintopolku.fi

2. Tutustu Move!-sivustoon ja Opettajan käsikirjaan

Move!-sivut sisältävät kaiken olennaisen tiedon mittausten toteuttamisesta ja toimivista käytännöistä. www.oph.fi/fi/move. Tutustu etenkin Opettajan käsikirjaan.

3. Kerro oppilaille ja huoltajille mittaauksista hyvissä ajoin

Mittausosioita, kuten viivajuoksua, pallonheittoa, etunojapunnerruksia tai kehon liikkuvuutta kannattaa harjoitella etukäteen. Painota, että kysymys ei ole testistä eikä kilpailusta. Liikkuminen arjessa, koulumatkoilla ja vapaa-ajalla ovat mitä parasta valmistautumista mittaauksia varten. Mahdollisuuksia liikkumiseen löydät www.helsinkiliikkuu.fi

5. Huolehdi, että oppilaat vievät tuloslomakkeen kotiin ja palauttavat sen koululle

Mittausten jälkeen oppilaskohtainen tuloslomake toimitetaan lapsen huoltajalle. Huoltajan suostumuksella oppilaan tulokset luovutetaan kouluterveydenhuololle, joka hyödyntää niitä osana terveystarkastuksia. Lomakkeiden palautuminen kodista kouluun tulee varmistaa selkeällä ohjeistuksella.

4. Suunnittele mittausten toteutustapa ja toteuta mittaaukset

Pohdi järjestetäänkö koulussanne erillinen päivä mittaauksia varten vai tekeekö kukin luokka mittaukset omilla liikuntatunneillaan. Mittausten tekemiseen kannattaa varata aikaa kaksi kaksoistuntia. Pohdi tarvitsetteko mittaustunneille apukäsiä esimerkiksi koulun muusta henkilökunnasta tai opiskelijoista. <https://www.oph.fi/fi/move>

6. Anna kannustavaa palautetta

Huomioi oppilaiden yksilölliset erot ja anna kannustavaa sekä liikkumiseen innostavaa palautetta. Tukimateriaalia mittaustulosten käsittelyyn löydät Move!-sivustolta, Move!-kansioista ja helsinkiliikkuu.fi sivustolta.

7. Mittaukset syyskuun loppuun mennessä

Mittaukset tulee tehdä ennen laajoja terveystarkastuksia viimeistään syyskuun loppuun mennessä. Jos tarkastukset alkavat jo alkusyksystä, mittaukset voi tehdä jo 4. ja 7. vuosiluokan keväällä. Vältä suurimmat haasteet mittausten toteuttamisessa tutustumalla Move!-sivuston materiaaleihin.

8. Tulosten syöttäminen valtakunnalliseen järjestelmään

Move!-tulokset syötetään valtakunnalliseen järjestelmään. Yksittäisestä oppilaasta ei kerätä eikä julkaista tunnistettavia tietoja. Koulukohtaiset tunnuksiset tulosten syöttämiseen toimitetaan kouluille elokuussa. Koulu saa maksuttoman raportin oppilaiden tuloksista suhteutettuna valtakunnan tuloksiin.

helsinkiliikkuu.fi

Move!-mittauksiin liittyvät kysymykset: kasko.move@hel.fi