

Move! Kansio

helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

Mikä on Move!

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset 5.- ja 8.-luokkalaisille

Move!-mittaukset **kuuluvat 5. ja 8. luokan opetussuunnitelmiin**. Move!-mittaukset on pedagoginen työkalu, jonka tavoitteena on kannustaa oppilaita:

- arvioimaan
- ylläpitämään
- ja kehittämään fyysistä toimintakykyään.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se ilmenee kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista. Kehon hyvä liikkuvuus, voima ja kestävyys edistävät monin tavoin arjessa jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnallisuus on yhteydessä oppimis- ja keskittymiskykyyn.

Move!-mittaukset antavat oppilaalle tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään ja vinkkejä sen kehittämiseksi. Mittauksissa ei ole kyse testistä tai kilpailusta. Tuloksia ei myöskään käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Mittaukset mahdollistavat liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden yhteistyön ja ennakoivan otteen **lasten ja nuorten hyvinvoinnin parhaaksi**.

- Koululaisten huoltajat saavat tietoa lasten fyysisen hyvinvoinnin edellytyksistä sekä siitä, mihin lasten hyvinvointiin liittyviin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota.
- Terveystoimijat saa tietoa oppilaan jaksamista ja hyvinvointia mahdollisesti haittaavista tekijöistä.
- Opettaja ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin tulee opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.
- Valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla Move!-mittaukset tuottaa objektiivista tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä esimerkiksi kansallisen liikunta- ja terveyspolitiikan ja kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta koskien.

Lue lisää: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>

Yleisimmät kysymykset

Opetushallitus on koonnut vastauksia yleisimmin kysyttyihin kysymyksiin Move!-mittauksiin liittyen: <https://www.oph.fi/fi/move-kysymyksia-ja-vastauksia>. Näihin kannattaa tutustua ennen mittausten aloittamista.

Move!-mittaukset elo-syyskuussa vievät aikaa itse liikunnanopetuksesta. Miksi tätä ei ole opettajille resursoitu?

Itse asiassa liikunnan opetukseen jää elo-syyskuussa, Move!-mittauksiin käytetty aika poisluettuna, vähintään sama aikaresurssi kuin aiemmassa perusopetuksen valtioneuvoston tuntijaossa (1435/2001).

Osaltaan Move!-järjestelmän myötä liikunta oppiaineena sai vuoden 2012 valtioneuvoston asetuksessa (422/2012) perusopetuksen tuntijaosta +2 vuosiviikkotuntia lisää opetusaikaa. Koko perusopetuksen aikaisten liikuntatuntien kokonaismäärä lisääntyy 1.8.2016 alkaen perusopetuksen aloittaneen oppilaan kohdalla yhteensä 76 opetustunnin verran eli 684 vuosiviikkotunnista 760 vuosiviikkotuntiin.

Jos esimerkiksi 1.8.2016 lähtien vuosiluokkien 3–6 yhteensä yhdeksän vuosiviikkotunnin opetuksen vähimmäismäärään nyt lisätty tunti on koulussa sijoitettu 5. vuosiluokalle, niin tällöin liikunnan opetuksen tuntimäärä lisääntyy kyseistä kouluvuotta kohden 76 tunnista yhteensä 114 tuntiin. Yksittäisellä opetusryhmällä noin 4 tunnin käyttäminen Move!-mittausten toteuttamiseen vie tässä tapauksessa liikunnan 5. vuosiluokan liikunnan kaikkinsa 114 opetustunnin vuosittaisesta opetusryhmäkohtaisesta kokonaismäärästä varsin pienen osan opetusresurssin kokonaislisäykseen ja liikunta-oppiaineen roolin muutokseen terveydenhuollon tukeen nähden. Edellä mainitulla esimerkillä Move! -mittauksiin käytetyn ajan lisäksi varsinaista opetusaikaa, esimerkiksi ulkoliikuntaan, jäisi pelkästään syyskuun aikana ainakin 8 oppituntia.

Elo-syyskuu ovat parasta ulkoliikunta-aikaa ja ainakin osa mittauksista tapahtuu sisätiloissa.

Olisiko mahdollista jatkossa hieman siirtää mittausajankohtaa esim. lokakuu?

Syy alkusyksyn kireähköön aikatauluun on koulujen laajat terveystarkastukset 1., 5. ja 8.vuosiluokilla sekä niiden aikataulu opetuksen järjestäjän vuosikellossa. Koululiikunnasta tulee Move!-mittausten myötä tukitoimi suomalaisten peruskoulujen ennaltaehkäisevälle terveydenhuollolle.

Jotta fyysisen toimintakyvyn mittaustulokset olisivat käytettävissä koulujen laajoissa terveystarkastuksissa eri puolella Suomea, päädyttiin Move!-ohjausryhmässä liikuntatunneilla tapahtuvien mittausten järjestämiseen jo elo-syyskuussa.

Miten pitäisi toimia, kun kunnassamme on useita kouluja, joissa ei ole ollenkaan sisäliikuntatilaa?

Move!-mittauksia voidaan tarvittaessa soveltaa koulun olosuhteiden mukaan. Lähtökohtaisesti mittausten luotettavuuden varmistamiseksi toivotaan, että mittausosiot toteutetaan vakioiduissa olosuhteissa, mutta koulu ja opettajat voivat käyttää omaa harkintaansa. Esimerkiksi 20 metrin viivajuoksun voi toteuttaa ulkona, mikäli koulusta puuttuu riittävän kokoinen sisäliikuntatila.

Miten Move! -mittausten tulokset vaikuttavat oppilaan arvosanaan?

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 on oppilaan oppimisen arvioinnin kohdassa vuosiluokilla 3–6 kirjattu muun muassa seuraavasti: ”Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.”

Perusopetuslain mukaan oppilaan arvioinnin tehtävänä on ohjata ja kannustaa opiskelua sekä kehittää oppilaan edellytyksiä itsearviointiin. Sekä opintojen aikaisessa että päättöarvioinnissa tulee oppiaineissa noudattaa opetussuunnitelman perusteiden arvioinnista kirjattuja yleisiä periaatteita.

On muistettava, että nuoret kasvavat ja kehittyvät yksilölliseen tahtiin, ja useat tekijät – muun muassa terveydentila – vaikuttavat fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuuteen ja tuloksiin. Oppilaan arvioinnin tulee liikunnassa olla lähtökohtaisesti rohkaisevaa ja yrittämään kannustavaa. Oppilaan tiedot ja taidot fyysisten ominaisuuksien kehittämistä ovat arvioitavissa esimerkiksi vuosiluokkien 3–6 ja 7–9 liikunnan tavoitteessa 5. Liikunnan vuosiluokkien 3–6 tavoitteen 5 mukaan kannustetaan ja ohjataan oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan.

Kuka syöttää tiedot valtakunnalliseen järjestelmään?

Opetuksen järjestäjä määrittää henkilön joka syöttää tulokset valtakunnalliseen järjestelmään. Tämä henkilö voi olla esimerkiksi opettaja/opettajat, koulusihteeri, koulunkäynnin avustaja tai joku muu kouluyhteisön jäsen. Elokuussa koulujen Opintopolku-järjestelmästä löytyvään osoitteeseen 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 tunnuksiin liittyen: yhteisetpalvelut@opintopolku.fi

Move!-testin viivajuoksun merkkiäni pysähtyy 13 kohdalla. Saisiko tämän asian korjattua pikaisesti?

Ongelma johtuu iOS -laitteiden (eli iPad/iPhone) ominaisuudesta, ei niinkään tiedostojen toimimattomuudesta. Ongelma esiintyy silloin, kun äänimerkkiä soittaa suoraan nettisivuilta ns. streaminä. Laite käynnistää äänen laitteen selaimen (safari) kautta suoraan verkosta, jolloin se helposti katkeaa esim. nettiyhteyden häiriöstä johtuen. Tällöin nauha alkaa jälleen alusta. Ongelman voi ratkaista lataamalla äänimerkki tietokoneelle ja synkronisoimalla se iPadille/iPhonelle iTunes-ohjelman kautta. Tällöin äänimerkki tulee suoraan laitteen muistilta, eikä verkosta. Eli äänimerkki tulee ladata fyysisesti laitteelle.

Varmista koulun yhteystiedot

Opetushallitus ja valtion liikuntaneuvosto toimittavat elokuussa kouluille linkin Move!-mittaustulosten syöttämistä varten.

Osoitteen käyttäjä välittää tulosten syöttölinkin niille henkilöille, jotka syöttävät koulun oppilaiden mittaustulokset valtakunnalliseen järjestelmään. Koulu voi itse määrittää, kuka tai ketkä koulun tai vuosiluokan tulokset järjestelmään syöttävät. Tämä henkilö voi olla esimerkiksi opettaja/opettajat, koulusihteeri, koulunkäynnin avustaja tai joku muu koulu yhteisön jäsen.

Onko tunnukset olemassa ja toimivatko ne?

Yhteystietoja ylläpidetään Opetushallituksen virkailijan Opintopolku-palvelussa: <https://virkailija.opintopolku.fi>. Opetushallitus on antanut päivitystunnukset opetuksen järjestäjien ilmoittamille vastuuhenkilöille. Mikäli ette tiedä kenellä ne koulussanne on tai teillä on tullut henkilömuutoksia, olkaa yhteydessä: yhteisetpalvelut@opintopolku.fi.

Kysymykset Move!-mittausten toteuttamisesta kouluissa

- kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, [mikko.huhtiniemi\(at\)jyu.fi](mailto:mikko.huhtiniemi(at)jyu.fi)
- opetusneuvos Matti Pietilä / Opetushallitus, [matti.pietila\(at\)oph.fi](mailto:matti.pietila(at)oph.fi)

Kysymykset Move!-mittausten valtakunnallisesta tiedonkeruusta

- kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, [mikko.huhtiniemi\(at\)jyu.fi](mailto:mikko.huhtiniemi(at)jyu.fi)
- pääsihteeri Minttu Korsberg / opetus- ja kulttuuriministeriö, [minttu.korsberg\(at\)minedu.fi](mailto:minttu.korsberg(at)minedu.fi)

Tekniset ongelmat tulosten syöttämisessä sähköiseen tiedonkeruuseen

- [movetuki\(at\)csc.fi](mailto:movetuki(at)csc.fi)

Helsingin kaupungin Move!-yhteystieto:

- kasko.move@hel.fi

Tutustu Move!-sivustoon ja opettajan käsikirjaan

Käy huolellisesti läpi mittauksiin liittyvät asiat ja tee itsellesi suunnitelma siitä miten toteutat mittaukset. Kysy apua opettajilta, jotka ovat aiemmin tehneet Move!-mittauksia koulussanne.

Ennen ensimmäisiä mittauksia, kannattaa testata ennakkoon mittausjärjestelyt, tuloskorttien täyttö ja merkkiäänien toimivuus sekä kuuluvuus. Mieti myös tarvitsetko mittauspäivään tai järjestelyihin apua?

Selvitä onko koulussanne Move!-tiimi, jonka yhteistyöllä mittaukset voisi toteuttaa sujuvasti?

Move! sivustolle (www.oph.fi/fi/move) sekä Opettajan käsikirjaan on koottu kaikki olennainen tieto mittauksista ja toimivista käytännöistä.

Kootusti tarpeelliset linkit:

- [Fyysisen toimintakyvyn mittaristo, ohjeet opettajalle](#)
- [Opettajan käsikirja](#)
- [Mallivideot ja kuvat, tuloslomakkeet sekä merkkiäänät](#)
- [5. luokan tuloslomake](#)
- [8. luokan tuloslomake](#)
- [Sovellettu tuloslomake \(5.-8. luokat\)](#)
- [Opetusryhmäkohtainen tuloslomake](#)
- [Opetusryhmäkohtainen tuloslomake \(sähköisesti täytettävä\)](#)
- [Move! vertailuarvot taulukko 4.-9. luokille](#)
- [Usein kysytyt kysymykset](#)

Terve koululainen –sivustolta löytyy lisää tukimateriaalia Moveen! liittyen.

- tervekoululainen.fi/move-koulutus
- [Move! lämmittely ja ensiapu](#)
- [Move! treeniohjelmat](#)

Kerro oppilaille ja huoltajille mittauksista hyvissä ajoin

Kannusta oppilaita liikunnallisuuteen joka päivä – liikkuva elämäntyyli on parasta valmistautumista Move!-mittauksiin

Viestitä Move!-mittauksista oppilaille ja huoltajille hyvissä ajoin

Mittausaikataulujen varmistuttua viestitä koteihin Move!-mittauksista, niiden tarkoituksesta ja käytännön toteutuksesta ja tulosten hyödyntämisestä. Tärkeää on viestiä myös siitä, että huoltajan suostumuksella mittaustulokset toimitetaan kouluterveydenhuoltoon osaksi terveystarkastuksia.

Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja motoriset perustaidot ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittäminen ja ylläpitäminen vaativat tietyn määrän säännöllistä harjoittelua.

7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Olennaista on ymmärtää, että liikkuminen lisääntyy tehokkaasti pienillä arjen valinnoilla.



Liikkumisuosituksen täyttymistä edesauttavat:

- Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä
- Välituntien viettäminen ulkona
- Istumisen tauottaminen oppitunnilla
- Treeneihin kulkeminen julkisilla kulkuvälineillä, ainakin osa matkoista kävellen tai pyörällä
- Rappusten käyttö hissien sijaan
- Tunnin ohjatut liikunnan treenit iltapäivällä tai illalla
- Höntsäily lähiympäristössä kavereiden kanssa
- Koiran ulkoiluttaminen
- Tavoite älylaitteella ja ruudulla vietetylle ajalle.

Vähäistä liikkumista selittävät:

- Koulumatkojen kulkeminen autolla
- Välituntien viettäminen sisällä
- Hissillä kerroksesta toiseen kulkeminen
- Runsas älylaitteella tai ruudun ääressä vietetty aika
- Kulkeminen treeneihin auton kyydissä
- Liikunnallisen harrastuksen puuttuminen

Suunnittele mittausten toteutustapa ja toteuta mittaukset

Sopikaa koulussanne, järjestetäänkö mittauksille erillinen päivä vai tekeekö kukin luokka mittaukset omilla liikuntatunneillaan. Mittaus ajankohtien on hyvä olla koko kouluhenkilökunnan tiedossa.

Mittausten tekemiseen kannattaa varata aikaa kaksi kaksoistuntia.

Kartoita ennakkoon, tarvitseeko joku oppilas sovellettuja mittausosioita. Tutustu sovelluksiin ja huomaa [niiden oma mittauskortti](#). Jokaisella on oikeus saada tietoa omasta fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystään.

Huomaa, että mikäli sovellettua mittausosiota ei voida suorittaa, voi jonkin osion jättää tekemättä ja osallistua niihin mitkä ovat mahdollista toteuttaa joko sovellettuina tai ilman sovellusta.

Sujuvoita mittausprosessia ja valmista oppilaita mittauksiin harjoittelemalla osioita, kuten viivajuoksua, pallonheittoa, etunojapunnerruksia ja kehon liikkuvuutta jo muiden liikuntatuntien sisällöissä. Painota, että kysymys ei ole testistä eikä kilpailusta, eikä tuloksilla ole vaikutusta liikunnan arvosanaan.

Mittaustunneille on tärkeää luoda positiivinen ja kannustava ilmapiiri!

Vaikka mittaukset eivät vaikuta arviointiin, muista kannustaa oppilaita tekemään parhaansa, jotta tulokset ovat luotettavia ja antavat oleellista tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä.

Perehdy hyvin Opettajan käsikirjaan. Sieltä löydät tiedot mm. tarvittaviin välineistöihin, suorituspaikkoihin ja milloin oppilas ei voi osallistua mittauksiin.

Sopikaa mistä välineet löytyvät mittausten tekemiseen

Piirtäkää tähän hahmotelma
mittausten toteutuksesta:

Move! – mittauksen soveltaminen

Kenelle?

Oppilaille, joilla on vammaisuuden tai pitkäaikaissairauden pitkäaikaisia tai pysyviä vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä, huolehtia itsestään tai kommunikoida. Sovellettu mittausosio merkitään erikoismerkillä S. Soveltaminen EI ole tarkoitettu oppilaille, joilla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haitta tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys tai flunssa. Mikäli oppilas ei pysty osallistumaan kaikkiin osioihin tilapäisen haitan takia, kirjataan mittausosion kohdalle "ei suorittanut".

Miten osallistua mittauksiin?

Vaihtoehtoina on suorittaa a) mittauksen osiot ilman sovellutuksia b) mittauksen osiot soveltaen (joko Move!n mittausosiota soveltaen tai vaihtoehtoisella mittaustavalla) c) mittauksen osioista osa yleisten ohjeiden mukaan ja osa sovelletusti.

Vaihtoehtoisia mittaustapoja ovat mm. FunFitness ja Kasva urheilijaksi pyörätuolisovellutukset. Opettajan oppilastuntemus on soveltamisessa ensiarvoisen tärkeää. Merkitään sovellettu mittaustapa ylös, jotta voidaan seurata kehitystä mittauskertojen välillä.

Miten mittausosioita voi soveltaa?

20m viivajuoksu – kestävyys, liikkumistaidot

- selkeä sanallinen ohje ja näyttö -> mallisuoritus ennen oppilasta
- suoritus voidaan piirtää paperille
- merkitään juostavan alueen rajat selkeästi, hyödynnetään kontrasteja -> kartiot ja salin lattian valmiit viivat
- annetaan sanallisesti tietoa mittauksen etenemisestä -> montako viivaa on juostu
- juostaan oppilaan kanssa a) rinnalla b) käsituntumalla c) avustuslenkin kanssa
- annetaan erillinen äänimerkki tai katsekontaktilla merkki käännöspaikalla (esim. taputus)
- käytetään merkitsemiseen narua, jota kädessä pitäen oppilas voi edetä
- liikkumista helpottava väline oppilaan mukana -> jos eteneminen on hidasta, voi laskea kuinka monta viivaa oppilas etenee 10min aikana

Vauhditon 5-loikka – alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot

- annetaan oppilaille harjoittelu-aikaa ja korjataan virheelliset suoritukset

- merkitään visuaalisesti maahan kahden jalan aloituspaikka, 4 vuoroloikkaa ja lopetuspaikka kahdelle jalalle
- hyväksytään suoritus, vaikka alastulo tai lähtö ei tapahtuisi tasajalkaa
- oppilaan toimintaa voidaan ohjata äänimerkeillä tai taputuksella
- pyörätuolissa oppilas kela 5 sekunnin aikana niin pitkän matkan kuin mahdollista tai ottaa 5 maksimaalista nopeutta mittavaa kelausliikettä

Etunojapunnerrus – yläraajojen voima

- helpotettujen versioiden suorittaminen sukupuolesta huolimatta a) seinää vasten b) polvet maassa
- lyhennetään mittausaikaa 30sek pituiseksi
- havainnollistetaan peiliin, voimistelukepin tai hernepussien avulla kehon asentoa punnerruksessa
- kerrotaan sanallisesti riittävät vartalon ylä- ja ala-asennot punnerruksessa oikean liikelaajuuden saamiseksi
- sovellettuja versioita punnerruksesta ovat tuettu punnerrus alavartalosta toimintakyvystä riippuen, leuanvedot lattiatasolla, tangossa roikunta joko suorin käsin tai koukistetuin käsivarsin, käsipainoilla työntö, dippipunnerrus

Ylävartalon kohotus – keskivartalon voima, lihaskestävyys

- merkitään lattiaan tarkka paikka istumiselle sekä tunnusteltavalla teippauksella (karhea teippi tai hyppynaru teipin alla kohokuviona) -> käsien riittävän liikkeen mahdollistaminen esineitä koskettamalla
- ohjataan oppilaiden ylös-alas-liikettä visuaalisesti käsien avulla tai puhumalla nauhoitteen päälle
- käsien liu'uttaminen omia reisiä pitkin polviin ja takaisin
- lasketaan onnistuneet kohotukset ilman äänimerkkiä liikkeen ollessa jatkuva
- selinmakuulla jalat tuolin päälle koholle ja istumaannousu koskettamalla polvia
- vatsarutistuksien maksimitoistomäärän mittaaminen kuntosalilla laitteessa, ilmoitetaan kilo- ja toistomäärä

Heitto- ja kiinniottoyhdistelmä – käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima

- kävellään heittomatka oppilaan kanssa etäisyyden arvioimiseksi
- merkitään heittoruutu taustausta selvästi erottuvalla värillä
- heittosuorituksen ollessa aikaa vievä, voidaan heittää 10 heittoa ja laskea onnistumisprosentti
- suurennetaan heittoruutua
- heitetään lähempää seinää
- hyväksytään heittoalueeksi koko seinä
- hyväksytään kaksi pomppua yhden sijasta
- hyväksytään pelkästään onnistuneet heitot, ei kiinniottoa
- heitetään tennispallon sijaan suuremmalla tai hitaammalla pallolla
- ohjataan heittoa äänilähteellä kohti heittoruutua
- heikkonäköinen voi heittää maalipallon alakautta seinään ja ottaa kiinni

Kehon liikkuvuus – ala- ja yläraajojen, lantion, lonkan ja alaselän liikkuvuus

- osasuoritusten harjoittelu ennen kokonaissuoritusta
- mielikuvilla ohjaaminen, havainnollistaminen peiliin ja apuvälineiden avulla
- istunnan tekeminen selkä seinää vasten
- pyörätuolissa lonkkakulman arviointi on mahdollista patjalla, jolla oppilas saadaan istumaan ns. alamäkeen
- kyykistystä voidaan mallintaa penkin ja kepin avulla, jolloin oppilas saa käsityksen oikeasta asennosta

Huolehdi, että oppilaat vievät tuloslomakkeen kotiin ja palauttavat sen koululle

Oppilaat täyttävät lomakkeen itse mittausten lomassa, (ellei muusta järjestelystä ole sovittu). Huolehdi, että jokainen tietää kuinka lomaketta täytetään ja että apua on tarvittaessa saatavilla.

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

Koulussa on myös hyvä olla johdonmukainen linja palautuksista. Ne toimitetaan joko luokan- tai liikunnanopettajalle tai luokanvalvojalle, joka toimittaa ne terveydenhoitajalle. Lomakkeet on hyvä olla toimitettuina hyvissä ajoin ennen terveystarkastusta, jotta terveydenhoitaja ehtii tutustumaan lomakkeeseen ennen tarkastusta.

Opettajan on hyvä kirjata itselleen hyödynnettäväksi ryhmäkohtainen tulos, jotta sitä voi hyödyntää opetuksessa.

Anna kannustavaa palautetta

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

- [Palaute oppilaalle](#)
- [Palaute huoltajalle](#)
- [Palaute opettajille ja terveydenhoitajille](#)

Keskustelkaa oppilaan kanssa tuloksista niin, että hän ymmärtää, mitä tulokset kertovat ja mitä hyötyä niistä on itselle. Kerro mitkä ovat konkreettisia vinkkejä tulosten paranemiseen.

Mieti myös mitä tulokset sinulle opettajana kertovat? Löytyykö niistä jotain sellaista, johon kannattaa reagoida yhteisesti myös opetuksessa ja miten niitä voisi hyödyntää luokkakohtaisesti tuntien suunnittelussa? Olisiko mittaus mahdollista järjestää useamminkin (vuosiluokittain), jotta oppilaat saavat palautetta omasta kehityksestään? Samalla mittaukset tulevat oppilaille tutuiksi ja 5. ja 8. luokan paine keventyy.

Voiko oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä edistää ja lisätä koko koulussa. Onko teillä käytössä liikuntavälitunti tai pyöriikö koulussanne Easysport ja Funaction –toiminta? Entä millaista muuta Liikkuva koulu –toimintaa koulussanne on?

[Easysport lapsille](#)

[Funaction Nuorille](#)

[Liikkuva koulu](#)

Helsinki on pullollaan mahdollisuuksia liikkumiseen niin arjessa kuin vapaa-ajallakin. Olemme koonneet kaupungin tarjonnan yhteen osoitteeseen www.helsinkiliikkuu.fi → Löydä tapasi liikkua.

Mittaukset syyskuun loppuun mennessä

Mittaukset tulee tehdä ennen laajoja terveystarkastuksia **viimeistään syyskuun loppuun mennessä.**

Jos tarkastukset alkavat jo alkusyksystä, mittaukset tulee tehdä jo 4. ja 7. vuosiluokan keväällä.

Muista, että ajoissa suunnittelu ja perehtyminen Move!-sivuston materiaaleihin on kuin puoliksi tehty mittaus!

Tulosten syöttäminen valtakunnalliseen järjestelmään

Mittausten jälkeen koulut syöttävät oppilaiden mittaustulokset valtion liikuntaneuvoston hallinnoimaan tietojärjestelmään. Tarkemmat ohjeet, kuten myös linkki tulosten syöttämistä varten toimitetaan kouluihin elokuussa.

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.

Tekniset ongelmat tulosten syöttämisessä sähköiseen tiedonkeruuseen

[movetuki\(at\)csc.fi](mailto:movetuki(at)csc.fi)

Tulosten hyödyntäminen

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

Tulosten hyödyntäminen perheissä

Pohja liikunnalliselle elämäntavalle vahvistuu pitkin lapsuutta ja useimmiten tiiviissä vuorovaikutuksessa huoltajien kanssa. Huoltajat voivat vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen kysymällä, mikä lasta kiinnostaa, kannustamalla, kehumalla ja yhdessä liikkumalla.

Helsingissä on lukuisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa joko ilmaiseksi tai alhaisilla kustannuksilla. Osoitteesta www.helsinkiliikkuu.fi löydät EasySportit, FunActionit, iltapäivätoiminnot, lähiliikuntapaikat ja pyöräilyreitit sekä paljon tietoa, vinkkejä ja mahdollisuuksia liikkumiseen osana jokapäiväistä elämää.

Koulukohtaiset johtopäätökset

Opettajat käyvät luokka-asteittain läpi tulokset oppilaiden kanssa. Oppilailta kannustetaan konkreettisin vinkein harjoittamaan fyysistä toimintakykyään. Koulukohtainen tulosraportti käsitellään vanhempainilloissa, oppilashuollossa ja muissa olennaisissa koulun tilaisuuksissa.

Ottakaa mukaan myös oppilaat ja hyödyntäkää heidän innovatiivisuutta toiminnan suunnittelussa. Miettikää ja suunnitelkaa yhdessä tavoitteet ja toimenpiteet oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi.

Opettajat huomioivat koulukohtaisen tulosraportin opetuksen suunnittelussa.

Kuntakohtaiset johtopäätökset

Kuntakohtaiset tulokset lähetetään kaupungin edustajille. Raportti käsitellään Helsingin kaupungin liikkumisohjelman johto- ja projektiryhmässä, perusopetuksen johtoryhmässä sekä Move!-ohjausryhmässä, johon osallistuvat perusopetuksen, liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon, oppilashuollon ja nuorisopalveluiden edustajat.

Kuntakohtaiset tulokset huomioidaan perusopetuksen, oppilashuollon, liikunta- ja nuorisopalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen palveluiden kehittämisessä.



Helsinki

helsinkiliikkuu.fi