

Move!

Fyysisen toimintakyvyn
seurantajärjestelmä

Ett uppföljninssystem för fysisk
funktionsförmåga

Tulokset, syksy 2021
Resultat, hösten 2021

Kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi



KOKO MAA
HELA LANDET



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



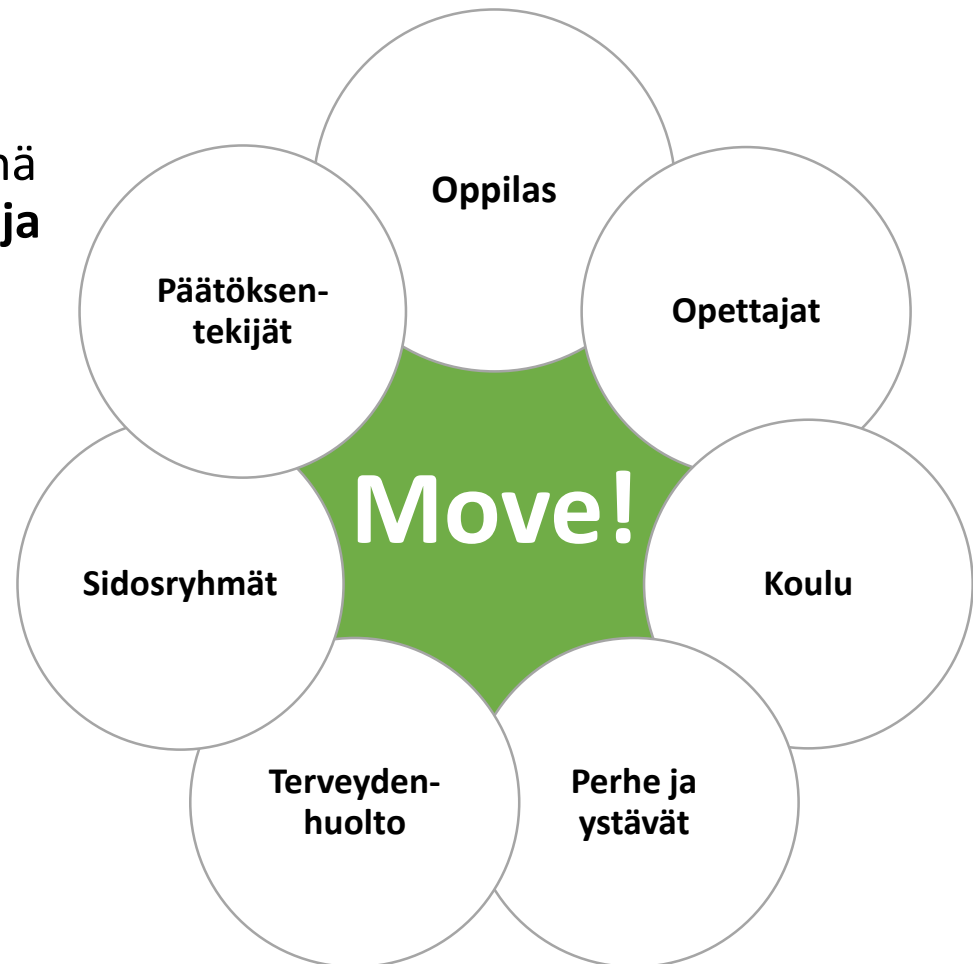
SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Move!-järjestelmä

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on **kannustaa lapsia ja nuoria omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen**. Move! tukee koulujen ja vanhempien roolia liikunnallisen elämäntavan kasvattajina.



Move!-järjestelmässä yhdistyvät pedagoginen tehtävä, hyvinvoinnin edistäminen sekä tiedolla johtaminen.

**Move! on osa
perusopetuksen
opetussuunnitelmaa**

**Move! on osa
5. ja 8. luokan laajoja
terveystarkastuksia**

**Move! tuottaa valtakunnallista,
alueellista ja paikallista tietoa fyysisestä
toimintakyvystä**

Lähtökohtana arjen fyysiset tarpeet

Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky on määritelty kansanterveydellisen näkökulman mukaan elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista.

Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin.
- Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin.
- Liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti reagoiminen.
- Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan alueella.

Move!-mittausosiot



	MITTAUSOSIO	OMINAISUUDET, TAI DOT
Kestävyys	20 metrin viivajuoksu	<i>Kestävyys, liikkumistaidot</i>
Motoriset taidot	Vauhditon 5-loikka Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	<i>Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot</i> <i>Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima</i>
Lihaskunto	Ylävartalon kohotus Etunojapunnerrus	<i>Keskivartalon voima</i> <i>yläraajojen voima</i>
Liikkuvuus	Kyykistys Alaselän ojennus täysistunnassa Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	<i>Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i> <i>Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus</i> <i>Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus</i>

Palautejärjestelmän tuloluokat



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!-mittausten kattavuus 2021

	Pojat	Tytöt	Sovellettu	Yhteensä
Koko maa 5. luokka	27990	27407	362	55759
Koko maa 8. luokka	25824	25226	257	51307
YHTEENSÄ				107066

Syksyn 2021 Move!-mittausten valtakunnallinen kattavuus oli erinomainen. Lämmin kiitos oppilaille, opettajille ja kouluille!



Tulokset osioittain

Tarkastelussa keskitytään mediaanituloksiin sekä tulosten jakaumiin.

Valtakunnalliset ja alueelliset tulosraportit löytyvät kokonaisuudessaan Move!-verkkosivuilta: oph.fi/move

20 metrin viivajuoksu

20 meters skyttellöpfung

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	1536	26454
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1481	25926
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2966	22858
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	3519	21707

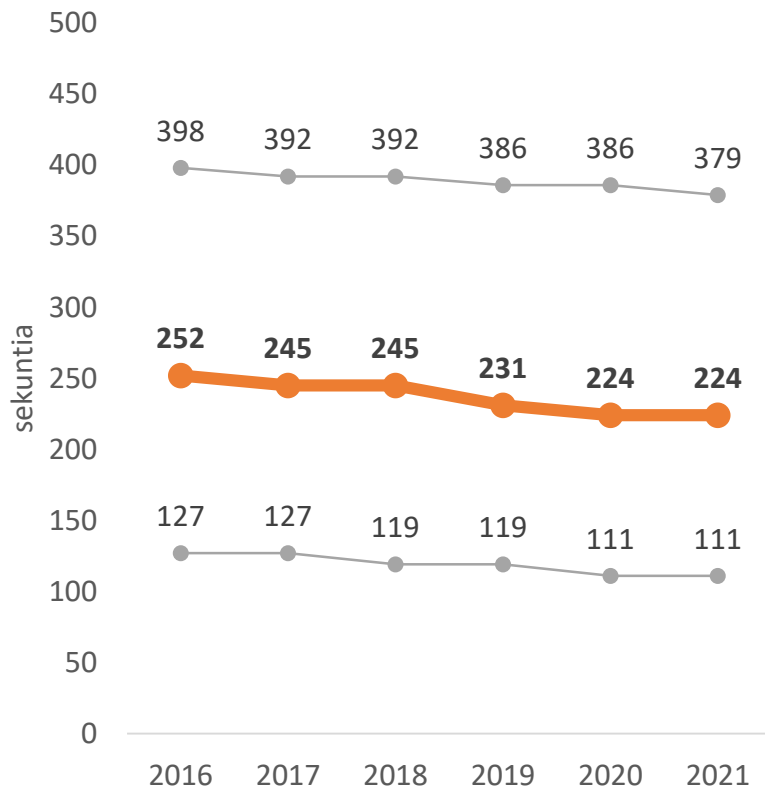


20 metrin viivajuoksu / 5. luokka

Kestävyys ja liikumistaidot



Tytöt

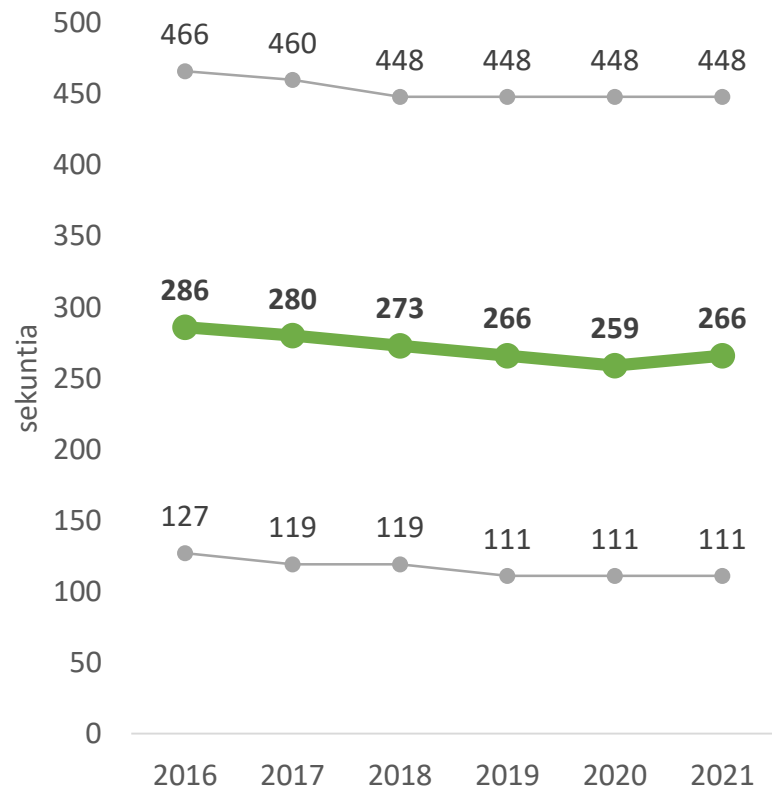


—●— 20m viivajuoksu 5.lk / tytöt / mediaani

—●— 20m viivajuoksu 5.lk / tytöt / d10

—●— 20m viivajuoksu 5.lk / tytöt / d90

Pojat



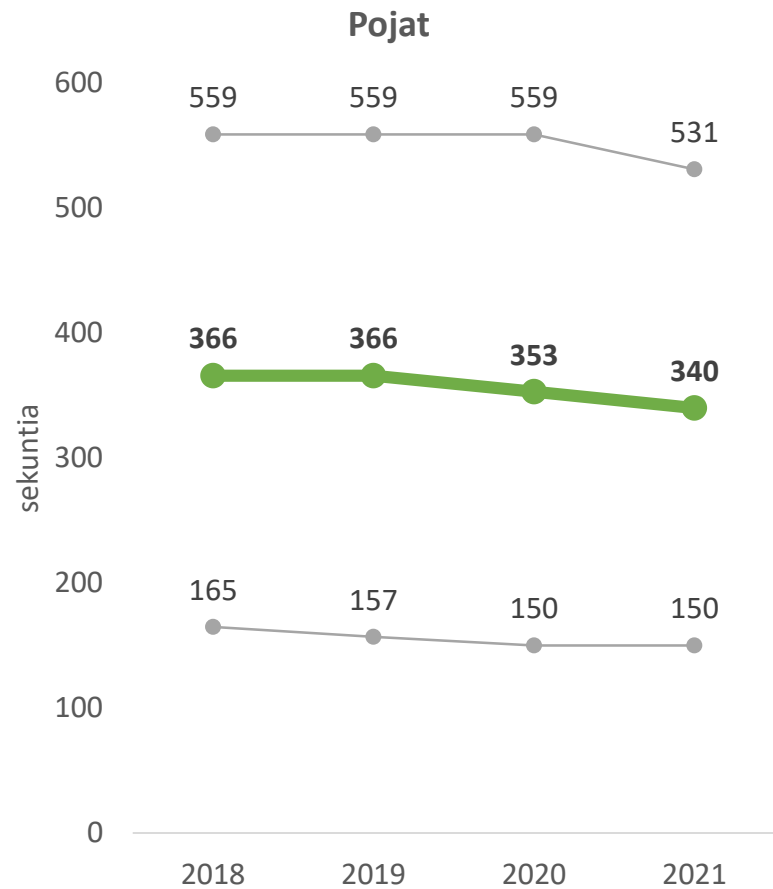
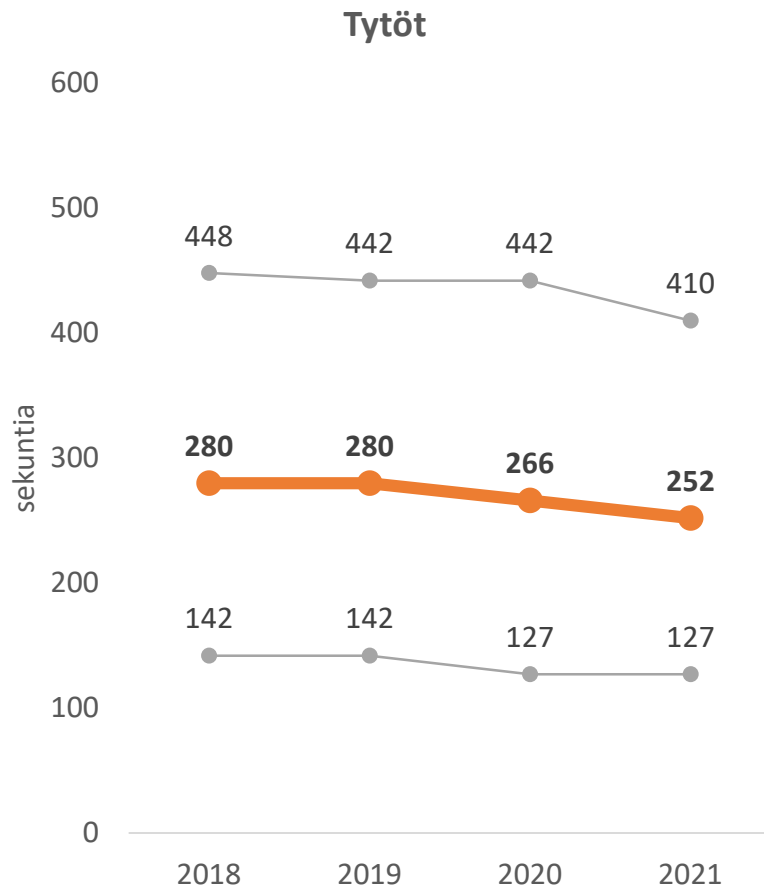
—●— 20m viivajuoksu 5.lk / pojat / mediaani

—●— 20m viivajuoksu 5.lk / pojat / d10

—●— 20m viivajuoksu 5.lk / pojat / d90

20 metrin viivajuoksu / 8. luokka

Kestävyys ja liikumistaidot



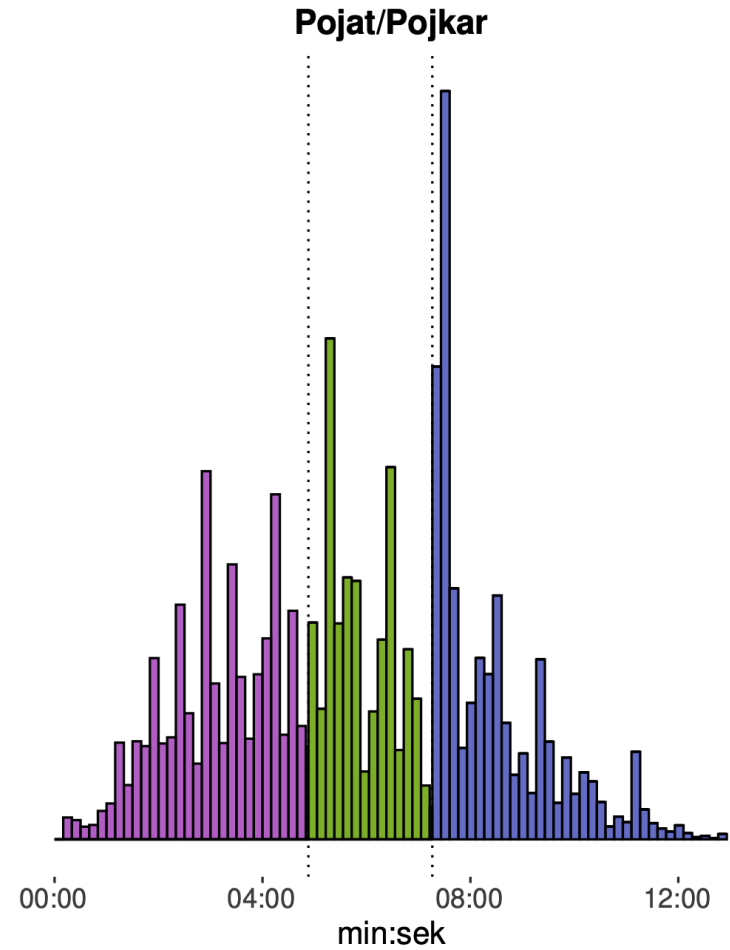
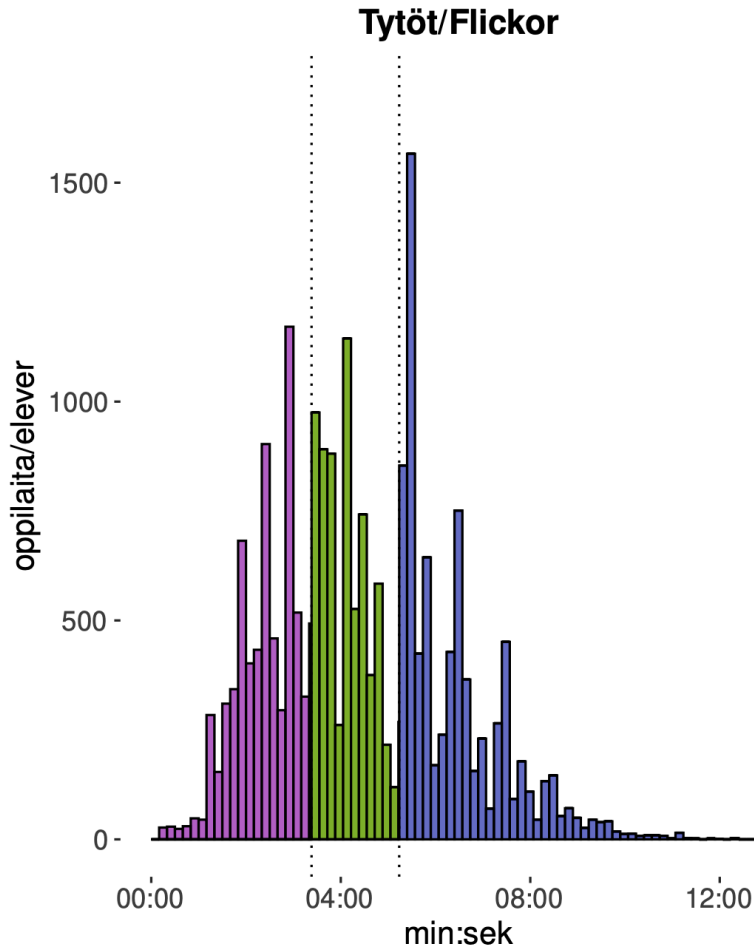
- 20m viivajuoksu 8.lk / tytöt / mediaani
- 20m viivajuoksu 8.lk / tytöt / d10
- 20m viivajuoksu 8.lk / tytöt / d90

- 20m viivajuoksu 8.lk / pojat / mediaani
- 20m viivajuoksu 8.lk / pojat / d10
- 20m viivajuoksu 8.lk / pojat / d90

20 metrin viivajuoksun jakauma / 8. luokka



Kestävyys ja liikkumistaidot



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.



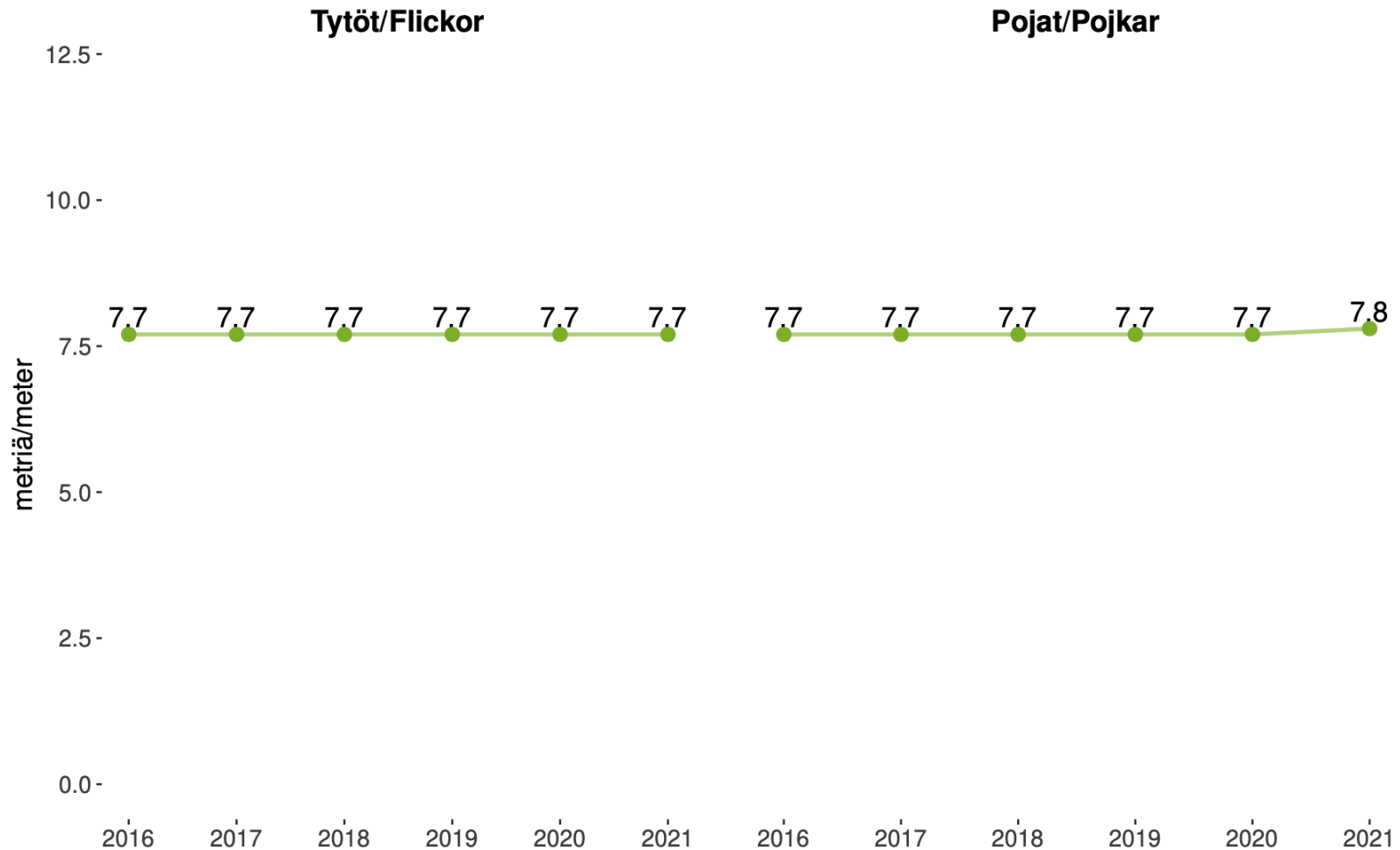
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	2079	25911
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1970	25437
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2561	23263
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2786	22440



Vauhditon 5-loikka / 5. luokka



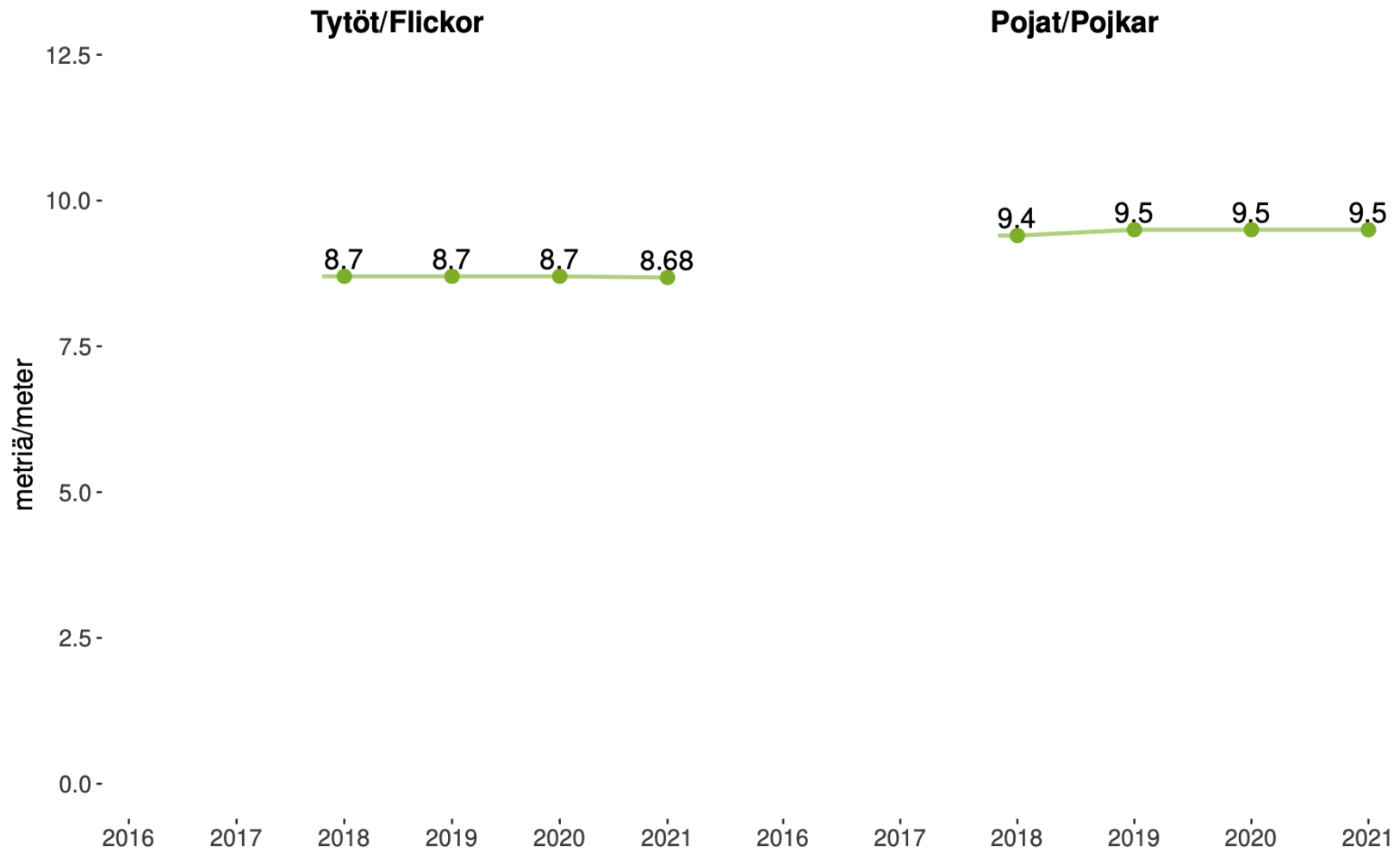
Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaidot



Vauhditon 5-loikka / 8. luokka



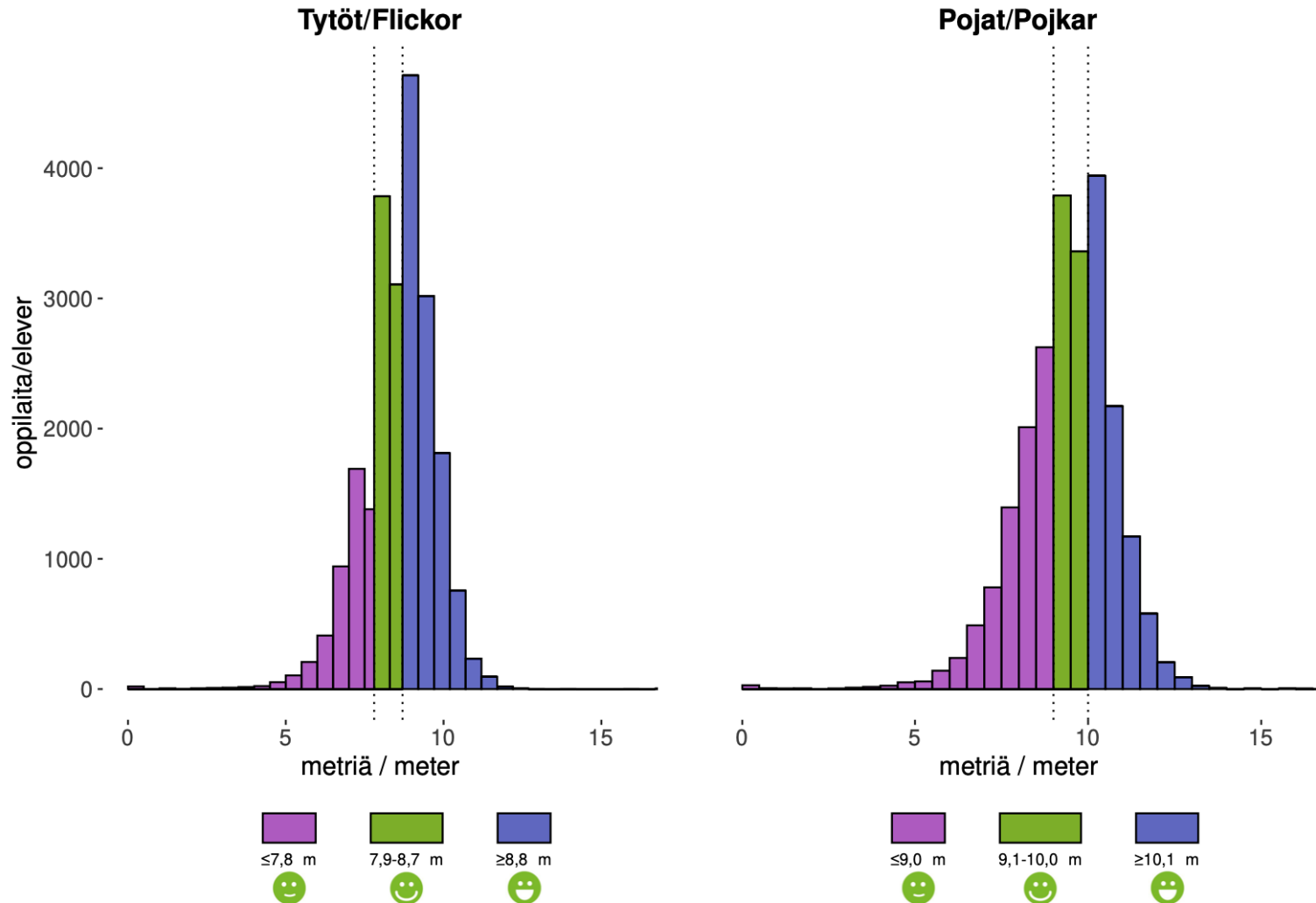
Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaidot



Vauhditon 5-loikka / 8. luokka



Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaidot



Heitto-kiinniottoyhdistelmä

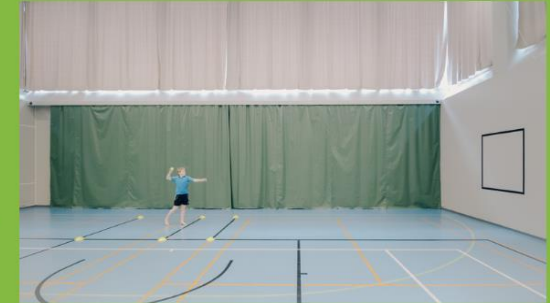
Kast med lyra

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. Kiinniottossa 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	1499	26491
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1360	26047
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2454	23370
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2377	22849



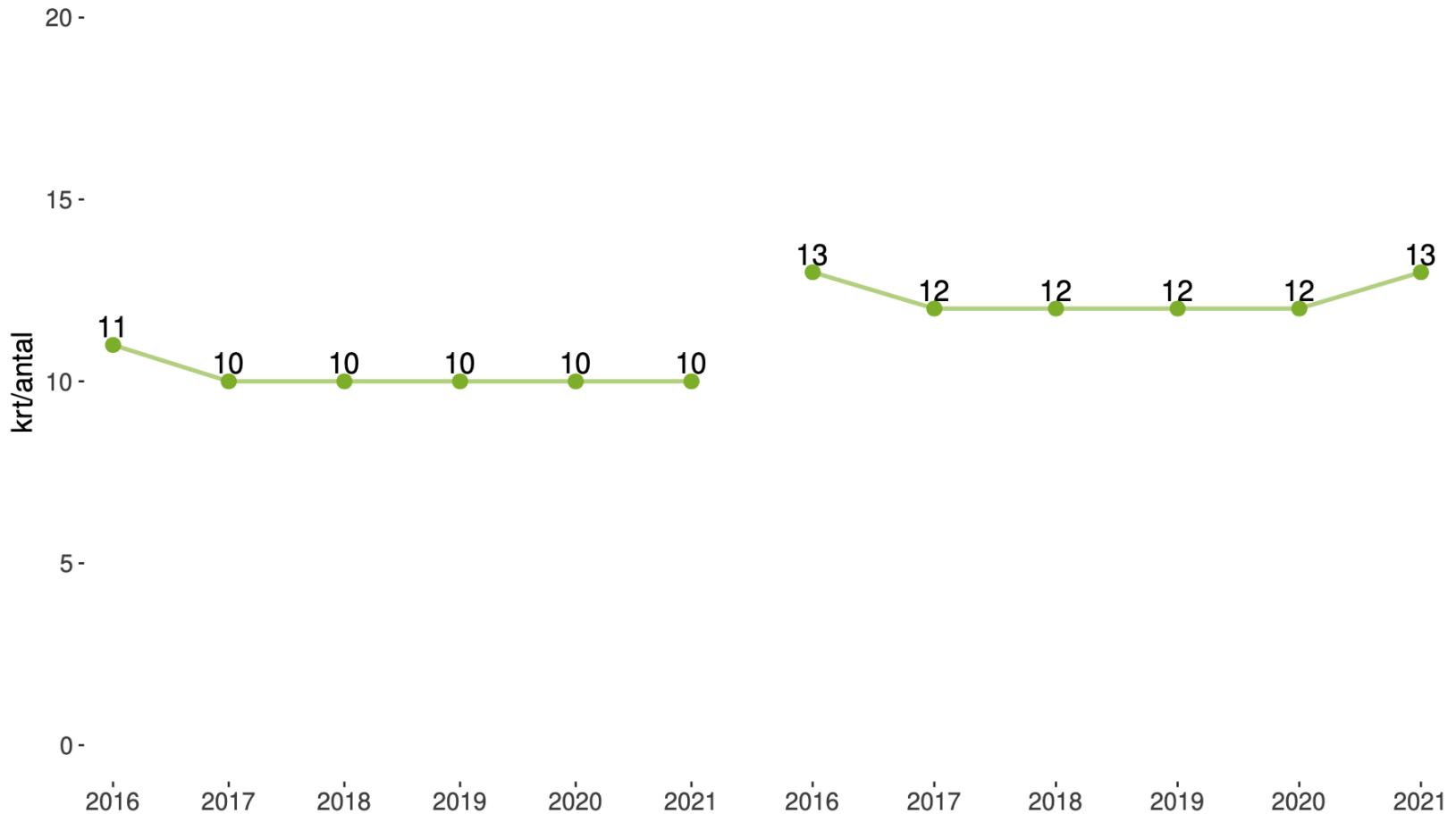
Heitto-kiinniottoyhdistelmä / 5. luokka



Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja ylävartalon voima

Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



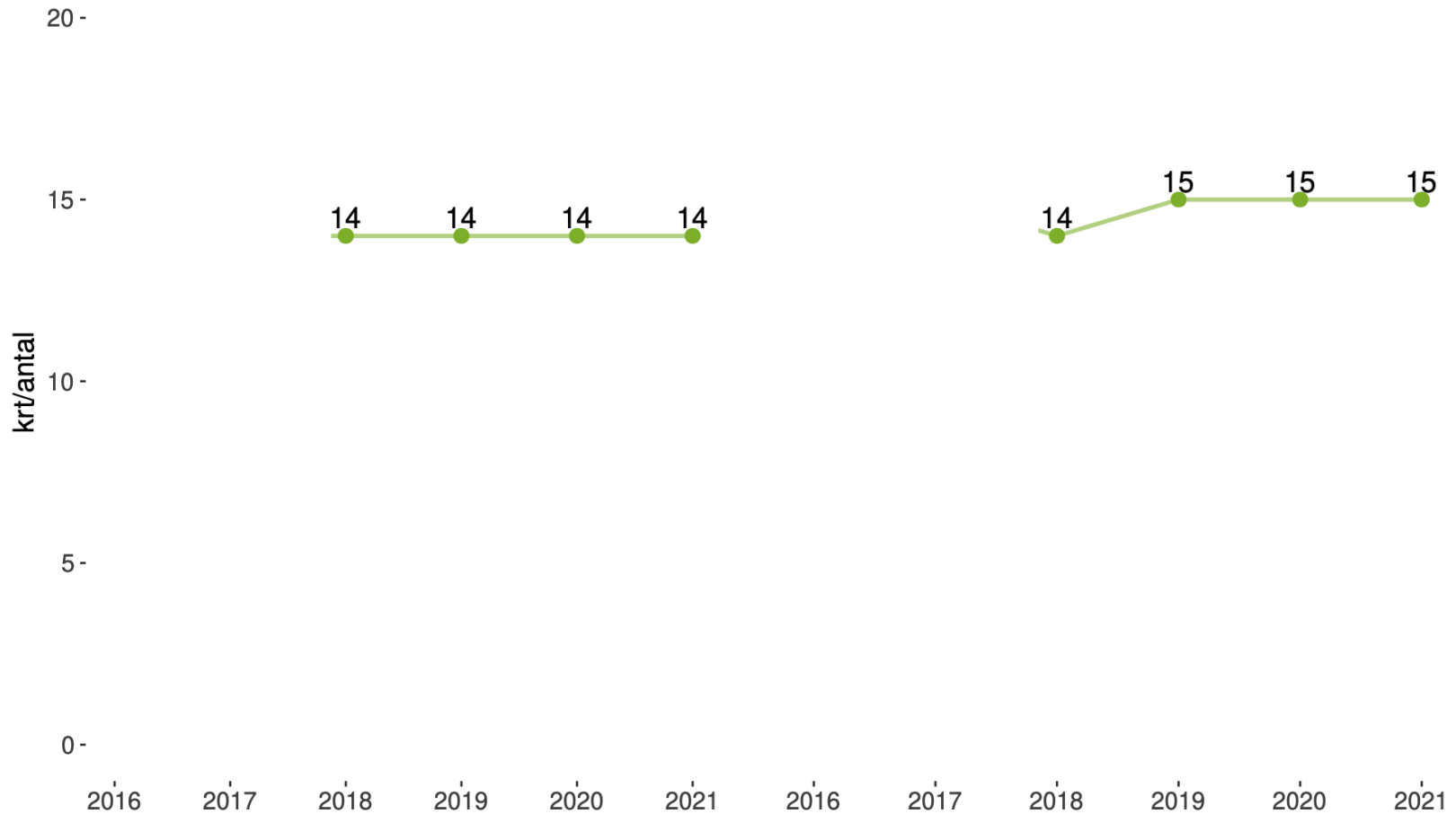
Heitto-kiinniottoyhdistelmä / 8. luokka



Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja ylävartalon voima

Tytöt/Flickor

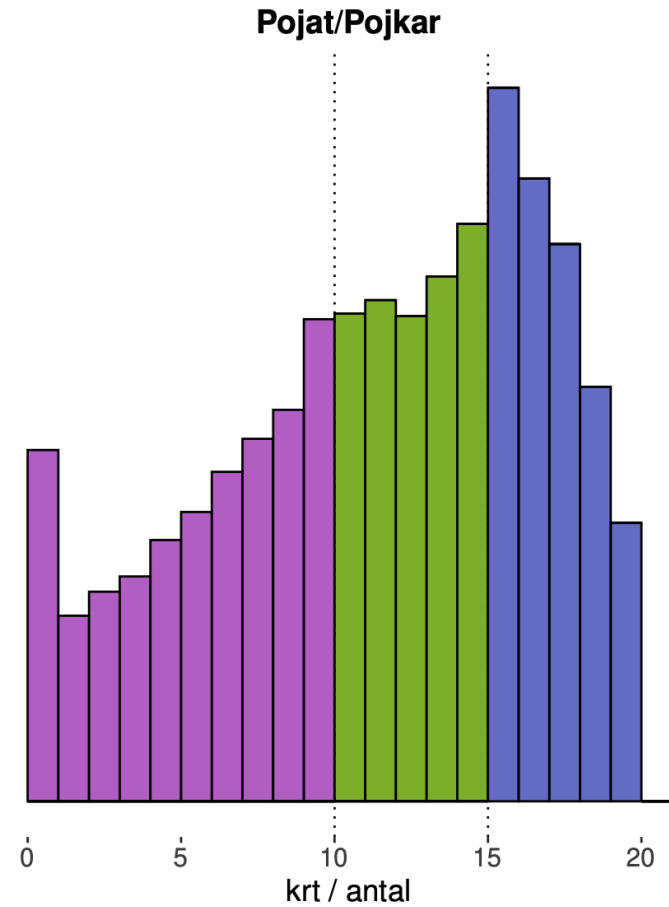
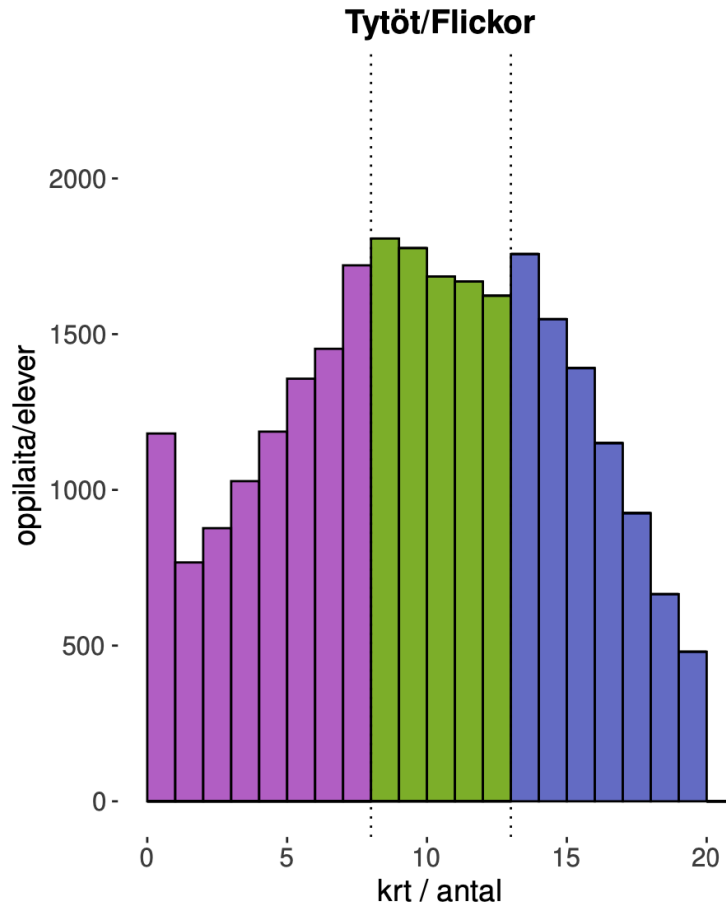
Pojat/Pojkar



Heitto-kiinniottoyhdistelmä / 5. luokka



Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja ylävartalon voima



Ylävartalon kohotus

Höjning av överkroppen



Mittaa keskivartalon voimaa ja lihaskestävyyttä
Mäter bälens 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	1568	26422
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1214	26193
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2258	23566
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2083	23143



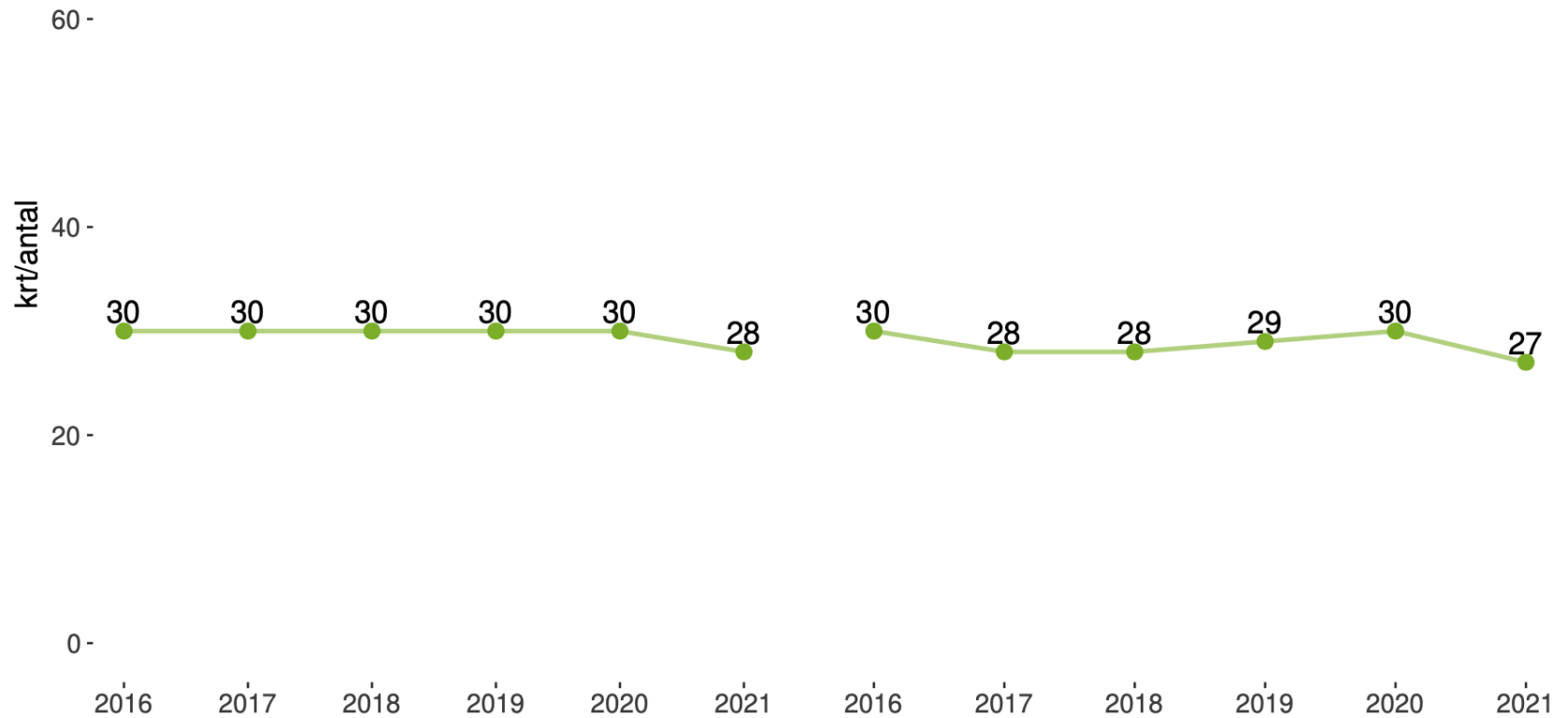
Ylävartalon kohotus / 5. luokka

Keskivartalon voima ja lihaskestävyys



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



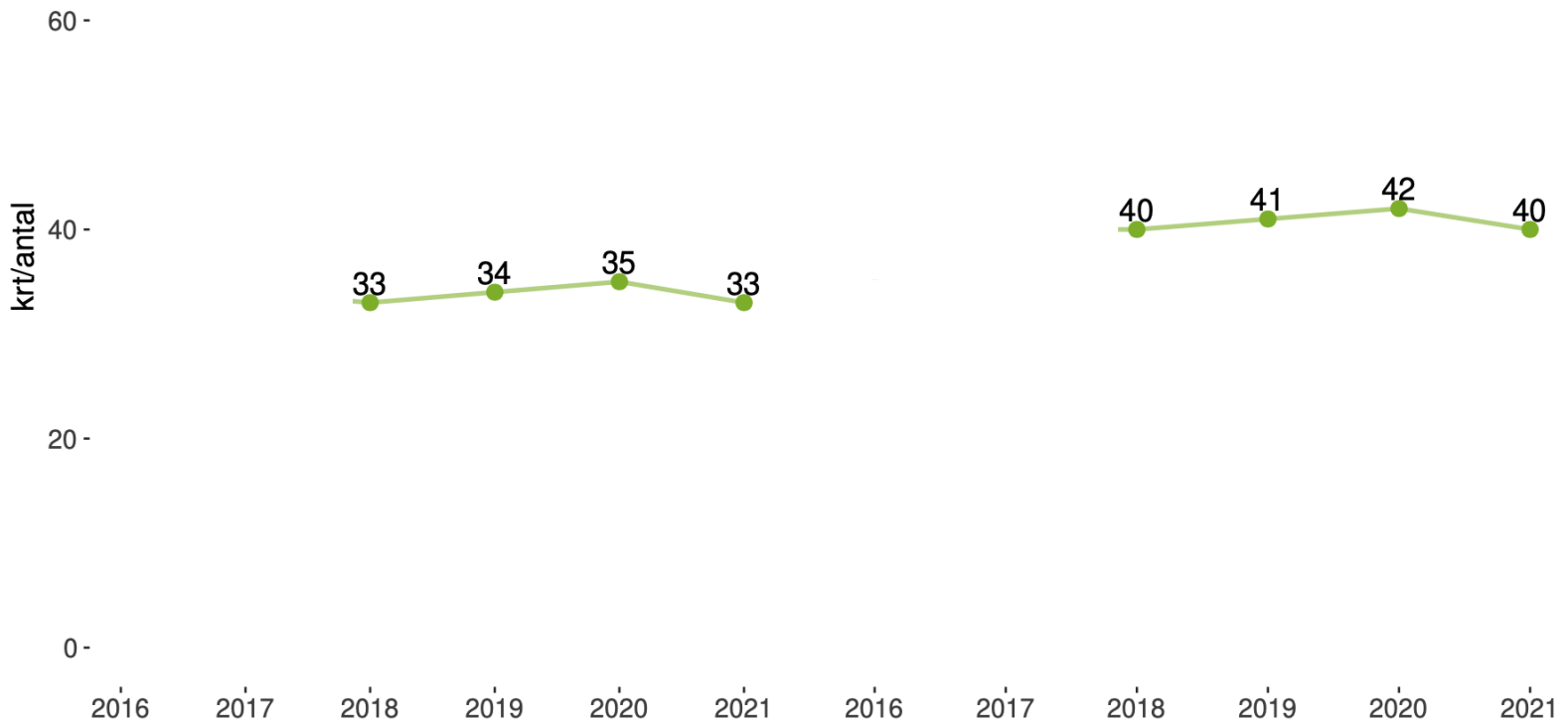
Ylävartalon kohotus / 8. luokka

Keskivartalon voima ja lihaskestävyys



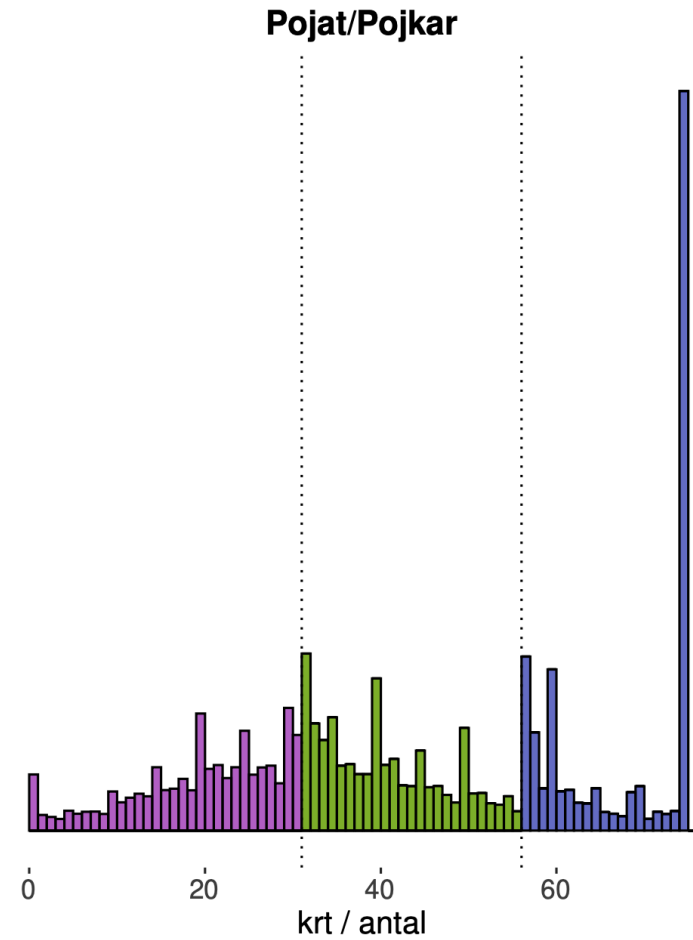
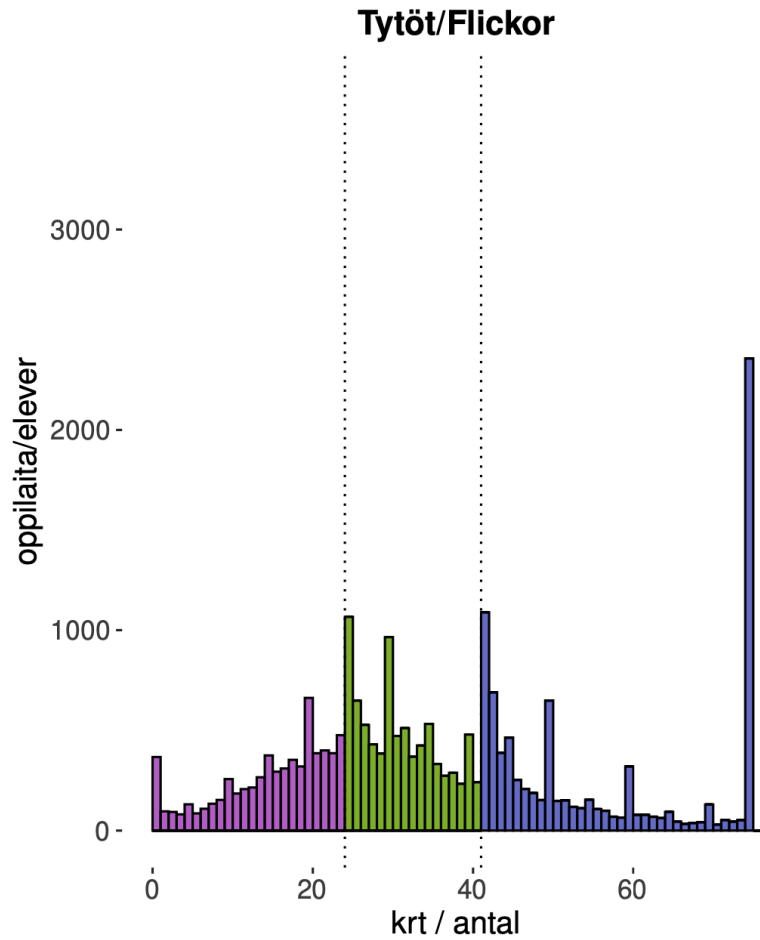
Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Ylävartalon kohotus / 8. luokka

Keskivartalon voima ja lihaskestävyys



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.

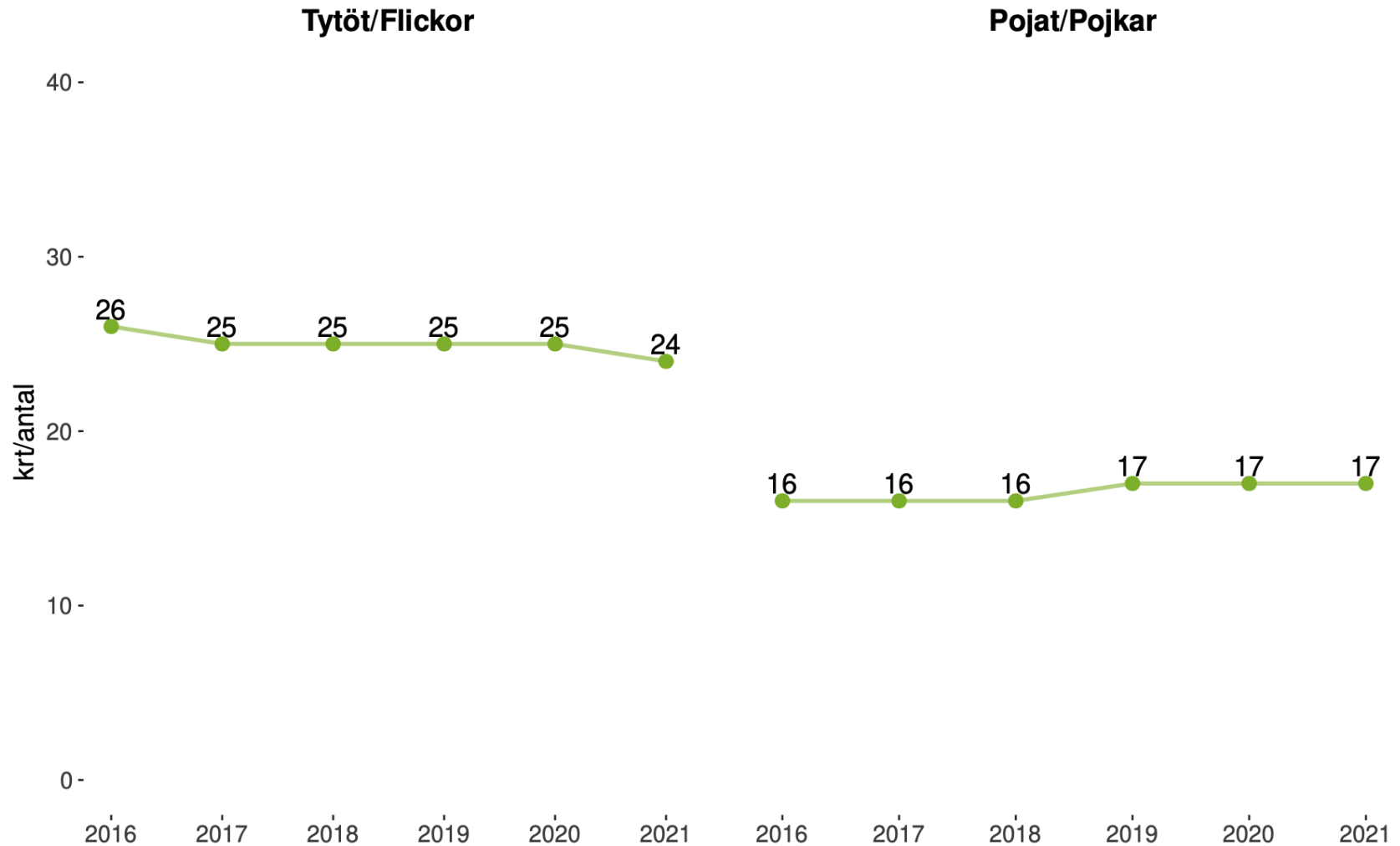


	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1531	26459
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1170	26237
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2140	23684
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2083	23143



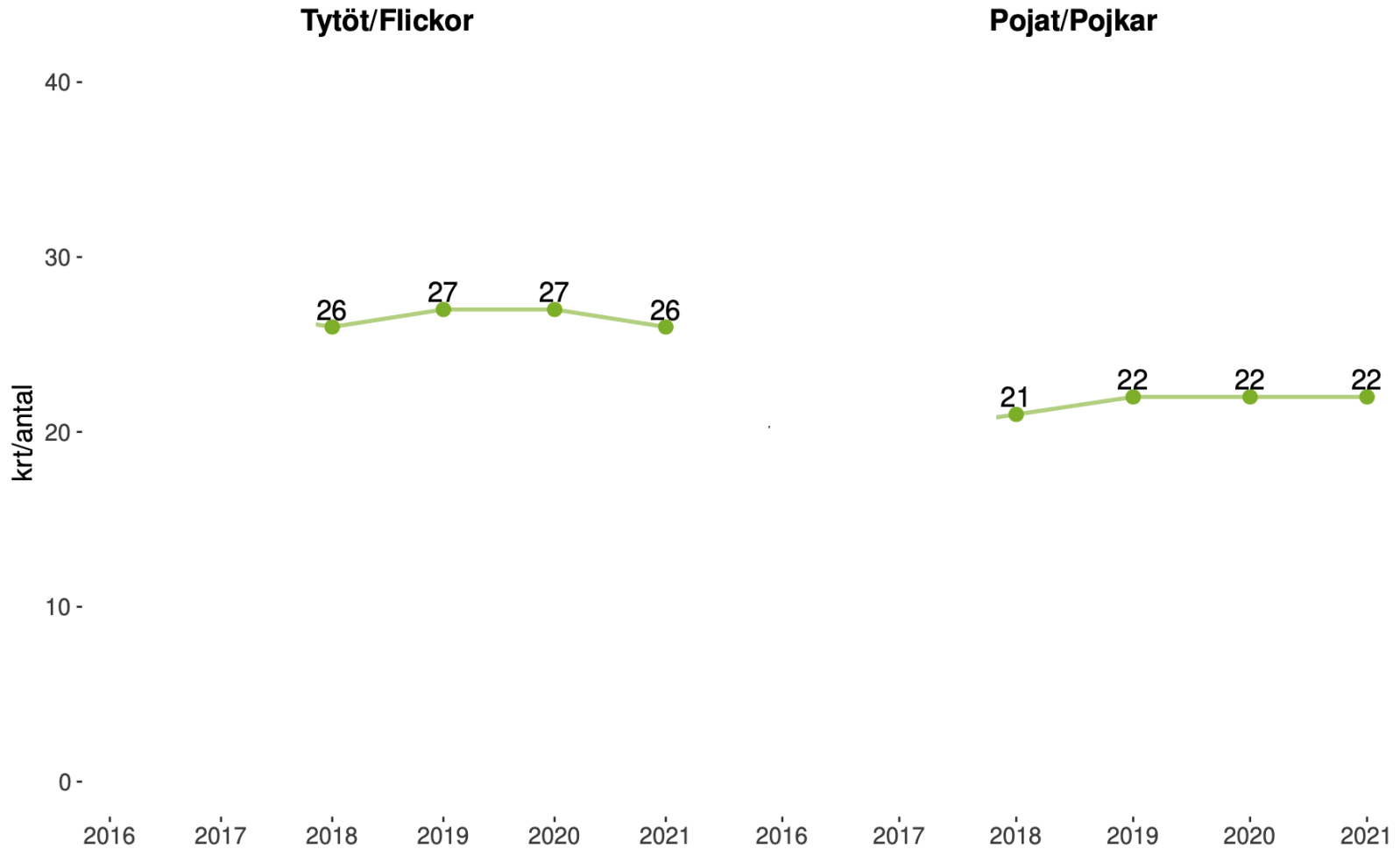
Etunojapunnerrus / 5. luokka

Ylävartalon voima ja keskivartalon lihaskestävyys



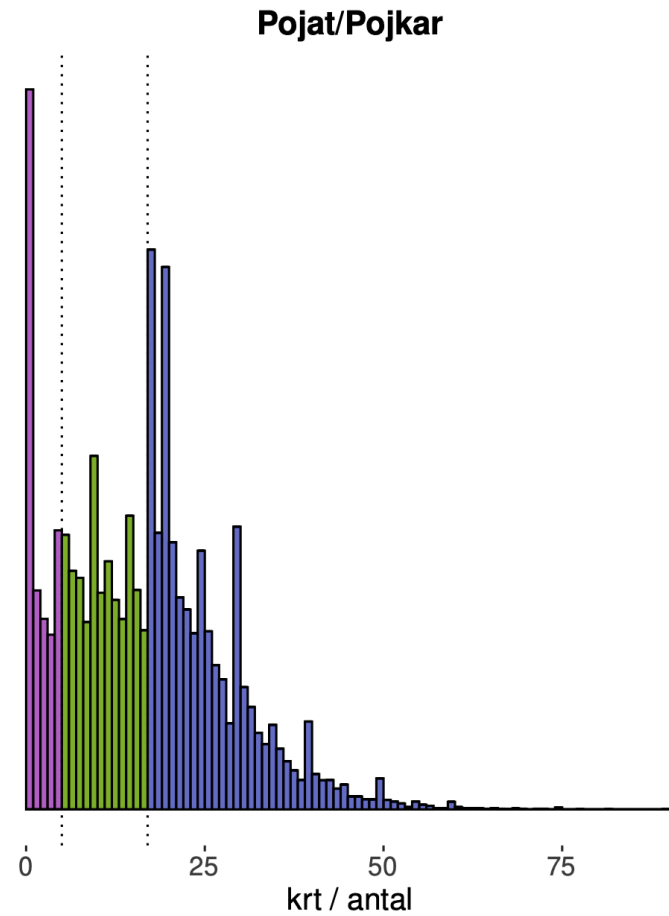
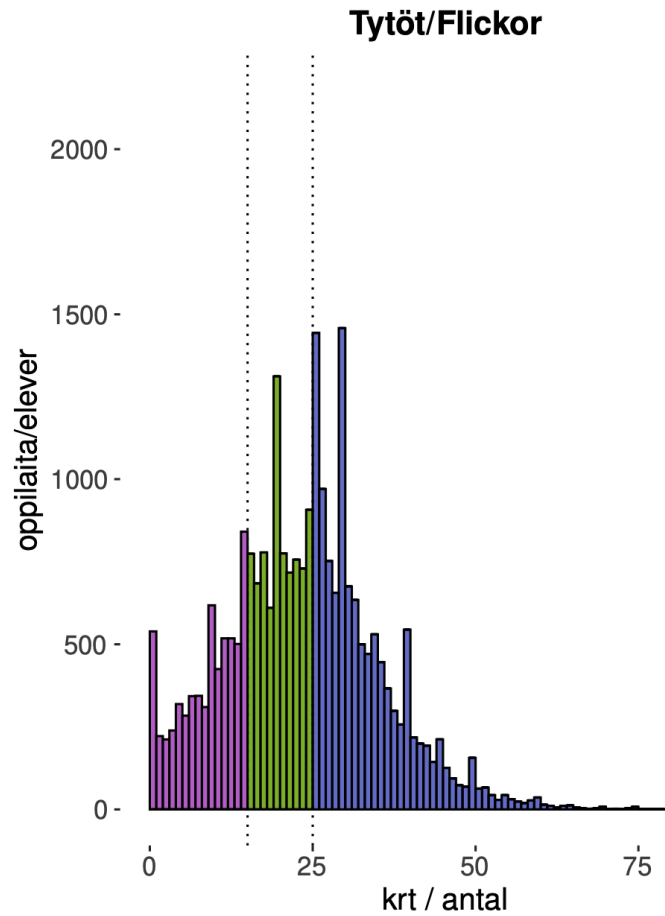
Etunojapunnerrus / 8. luokka

Ylävartalon voima ja keskivartalon lihaskestävyys



Etunojapunnerrus / 5. luokka

Ylävartalon voima ja keskivartalon lihaskestävyys



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.

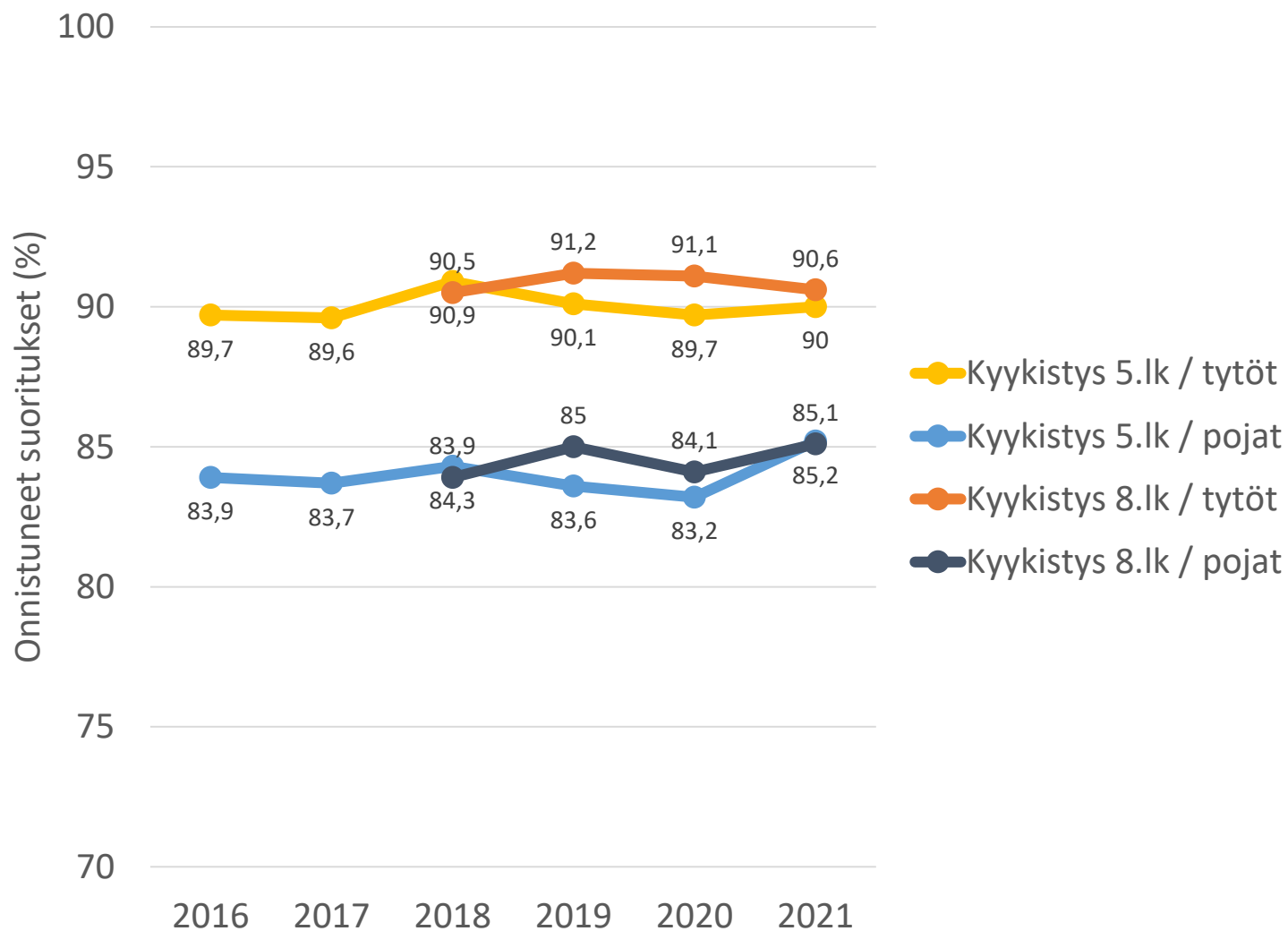
Kroppens rörlighet bedöms med hjälp av tre olika ställningar som mäter rörligheten i bäckenområdet och de nedre extremiteterna, rörelseomfånget i lederna i den nedre ryggen och höftpartiet samt rörligheten i de övre extremiteterna och skulderpartiet.

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1059	26931
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	804	26603
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	1637	24187
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	1339	23887



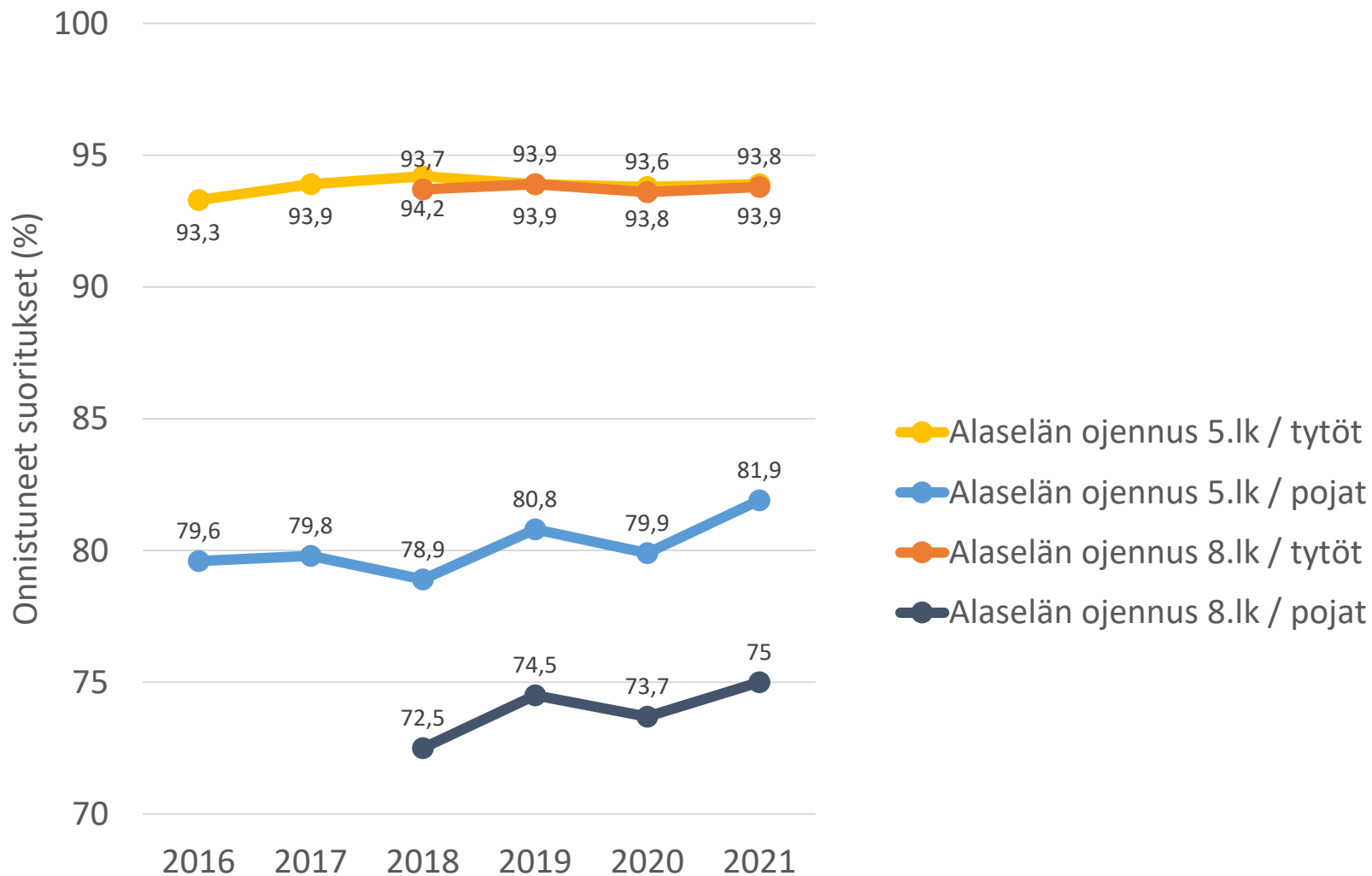
Kyykistys

Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus



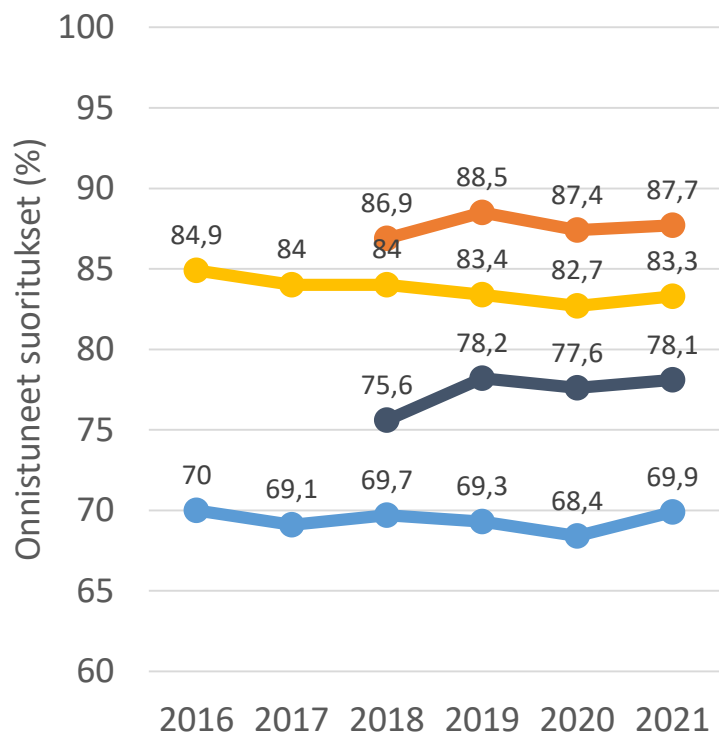
Alaselän ojennus

Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus

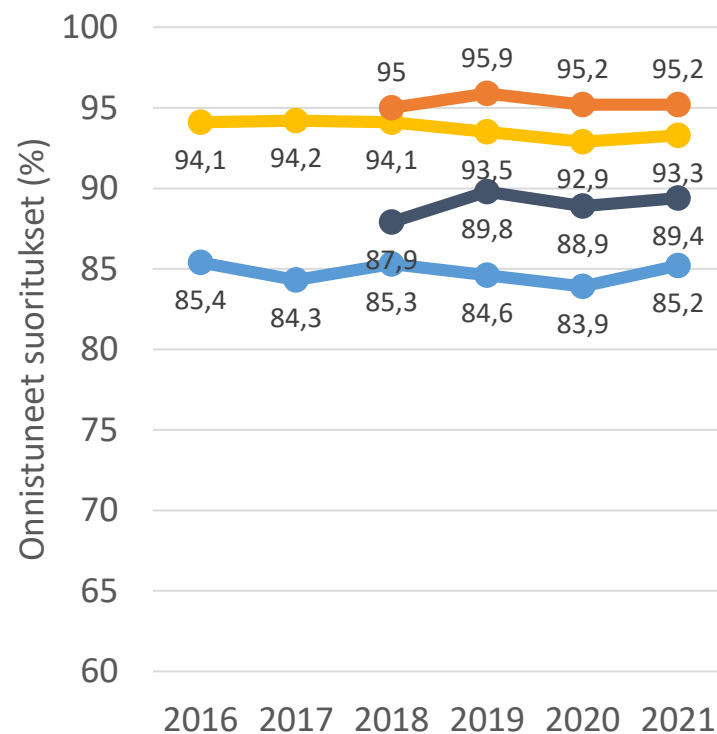


Olkapäiden liikkuvuus, oikea ja vasen käsi ylhäällä

Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus



- Vasen olkapää 5.lk / tytöt
- Vasen olkapää 5.lk / pojat
- Vasen olkapää 8.lk / tytöt
- Vasen olkapää 8.lk / pojat



- Oikea olkapää 5.lk / tytöt
- Oikea olkapää 5.lk / pojat
- Oikea olkapää 8.lk / tytöt
- Oikea olkapää 8.lk / pojat

Alueelliset erot fyysisessä toimintakyvyssä



Alue	Tytöt	Pojat
KOKO MAA	39 %	40 %
Uusimaa	38 %	36 %
Varsinais-Suomi	40 %	41 %
Satakunta	44 %	44 %
Kanta-Häme	42 %	44 %
Pirkanmaa	37 %	38 %
Päijät-Häme	42 %	42 %
Kymenlaakso	41 %	47 %
Etelä-Karjala	39 %	41 %
Etelä-Savo	39 %	49 %
Pohjois-Savo	41 %	41 %
Pohjois-Karjala	42 %	43 %
Keski-Suomi	37 %	40 %
Etelä-Pohjanmaa	40 %	43 %
Pohjanmaa	39 %	41 %
Keski-Pohjanmaa	42 %	41 %
Pohjois-Pohjanmaa	37 %	37 %
Kainuu	41 %	50 %
Lappi	42 %	46 %

Tulos ilmaisee prosenttiosuuden 5. ja 8. luokan oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Huom! Summaindikaattoritiedot saatavilla myös kuntatasolla.

Lisätietoa: <https://www.sotkanet.fi>



Yhteenveto tuloksista / 5. luokka

TYTÖT	2016	2017	2018	2019	2020	2021	Muutos 2016-2021	Muutos 2020-2021
20m viivajuoksu	4:12	4:05	4:05	3:51	3:44	3:44	-28	0
5-loikka	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	0	0
Heitto-kiinniotto	11	10	10	10	10	10	-1	0
Ylävartalon kohotus	30	30	30	30	30	28	-2	-2
Punnerrus	26	25	25	25	25	24	-2	-1
Liikkuvuus (% , ka)	90,5	90,4	90,8	90,2	89,8	90,1	-0,4	0,3

POJAT	2016	2017	2018	2019	2020	2021	Muutos 2016-2021	Muutos 2020-2021
20m viivajuoksu	4:46	4:40	4:33	4:26	4:19	4:26	-20	7
5-loikka	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,8	0,1	0,1
Heitto-kiinniotto	13	12	12	12	12	13	0	1
Ylävartalon kohotus	30	28	28	29	30	27	-3	-3
Punnerrus	16	16	16	17	17	17	1	0
Liikkuvuus (% , ka)	79,7	79,2	79,6	79,6	78,9	80,6	0,9	1,7



Yhteenveto tuloksista / 8. luokka

TYTÖT	2018	2019	2020	2021	Muutos 2018-2021	Muutos 2020-2021
20m viivajuoksu	4:40	4:40	4:26	4:12	-28	-14
5-loikka	8,7	8,7	8,7	8,7	0	0
Heitto-kiinniotto	14	14	14	14	0	0
Ylävartalon kohotus	33	34	35	33	0	-2
Punnerrus	26	27	27	26	0	-1
Liikkuvuus (% , ka)	92,3	92,5	91,8	91,8	-0,5	0

POJAT	2018	2019	2020	2021	Muutos 2018-2021	Muutos 2020-2021
20m viivajuoksu	6:06	6:06	5:53	5:40	-26	-13
5-loikka	9,4	9,5	9,5	9,5	0,1	0
Heitto-kiinniotto	14	15	15	15	1	0
Ylävartalon kohotus	40	41	42	40	0	-2
Punnerrus	21	22	22	22	1	0
Liikkuvuus (% , ka)	80,5	81,8	81,1	81,9	1,4	0,8

Keskeiset havainnot

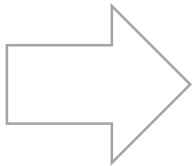


Move!-tulokset 2021

- **Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos:** Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Tuloksissa on kuitenkin paljon alueellista vaihtelua.
- **Kestävyyskunto:** Kestävyyskunto on heikentynyt 8. luokkalaisilla kahden edellisen vuoden aikana, mutta 5. luokkalaisilla lasku näytti pysähtyneen.
- **Lihaskunto:** Keskivartalon lihaskunto on heikentynyt edellisvuoteen verrattuna sekä 5. että 8. luokkalaisilla oppilailla.
- **Liikkuvuus:** Erityisesti pojilla liikkuvuus on hieman parantunut viime vuoteen verrattuna. Tyttöjen liikkuvuus on kuitenkin edelleen selkeästi poikia parempi. Noin neljännes 8. luokkalaisista pojista ei saa suoristettua selkää täysistunnassa.

Tulosten hyödyntäminen ja toimintakyvyn kehittäminen keskiöön

Vaikuttavuus on suurinta, kun toimenpiteet kohdennetaan monipuolisesti eri tasoille: oppilas ja perhe, opettaja ja koulut, kouluterveydenhuolto sekä paikalliset, alueelliset ja valtakunnalliset päätöksentekijät. Osaava ja välittävä liikunnanopetus mahdollistaa mittausosioissa kehittymisen sekä laajemminkin kiinnittymisen fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.



Lisätietoja



Lisätietoa Move!-järjestelmästä ja yhteystiedot:

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:

www.sotkanet.fi

Tukea ja ideoita Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi:

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS