



Move!-mittaukset ja jatkotoimenpiteet

Liikuntakerhoja jokaiseen kouluun -seminaari
Imatra 26.1.1017

Asiantuntija Laura Joensuu
LIKES-tutkimuskeskus

Move! - mikä ja miksi?



- ☐ Fyysisen toimintakyvyn mittaus-, seuranta- ja palautejärjestelmä
- ☐ Uuden opetussuunnitelman mukaisesti osa liikunnanopetusta
- ☐ Maailmanlaajuisesti harvinainen järjestelmä ollen kytköksissä laajoihin terveystarkastuksiin
- ☐ Ennaltaehkäisevän terveydenhuollon rakenneosana
- ☐ Koulujen toimintakulttuurin liikunnallistamisen tuki.



Tärkeintä on oppilaasta välittäminen!

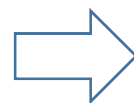
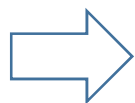


Move! -tavaramerkin rekisteröinti / Patentti- ja rekisterihallitus 31.8.2012



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

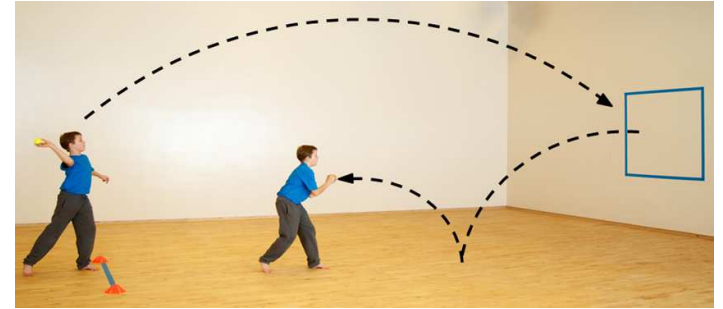
Lähde: Minna Paajanen, pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto
Lasten ja nuorten liikunnan ja fyysisen toimintakyvyn tila –seminaari 12/2016



Etunojapunnerrus



Heitto-kiinniotto-yhdistelmä



Viivajuoksu



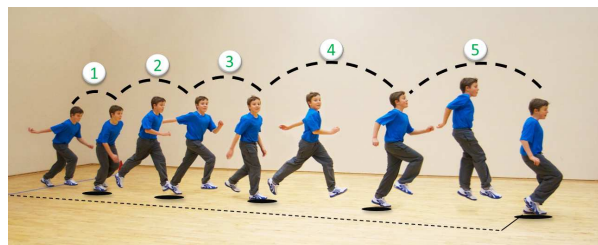
Liikkuvuusmittaukset



Ylävartalon kohotus



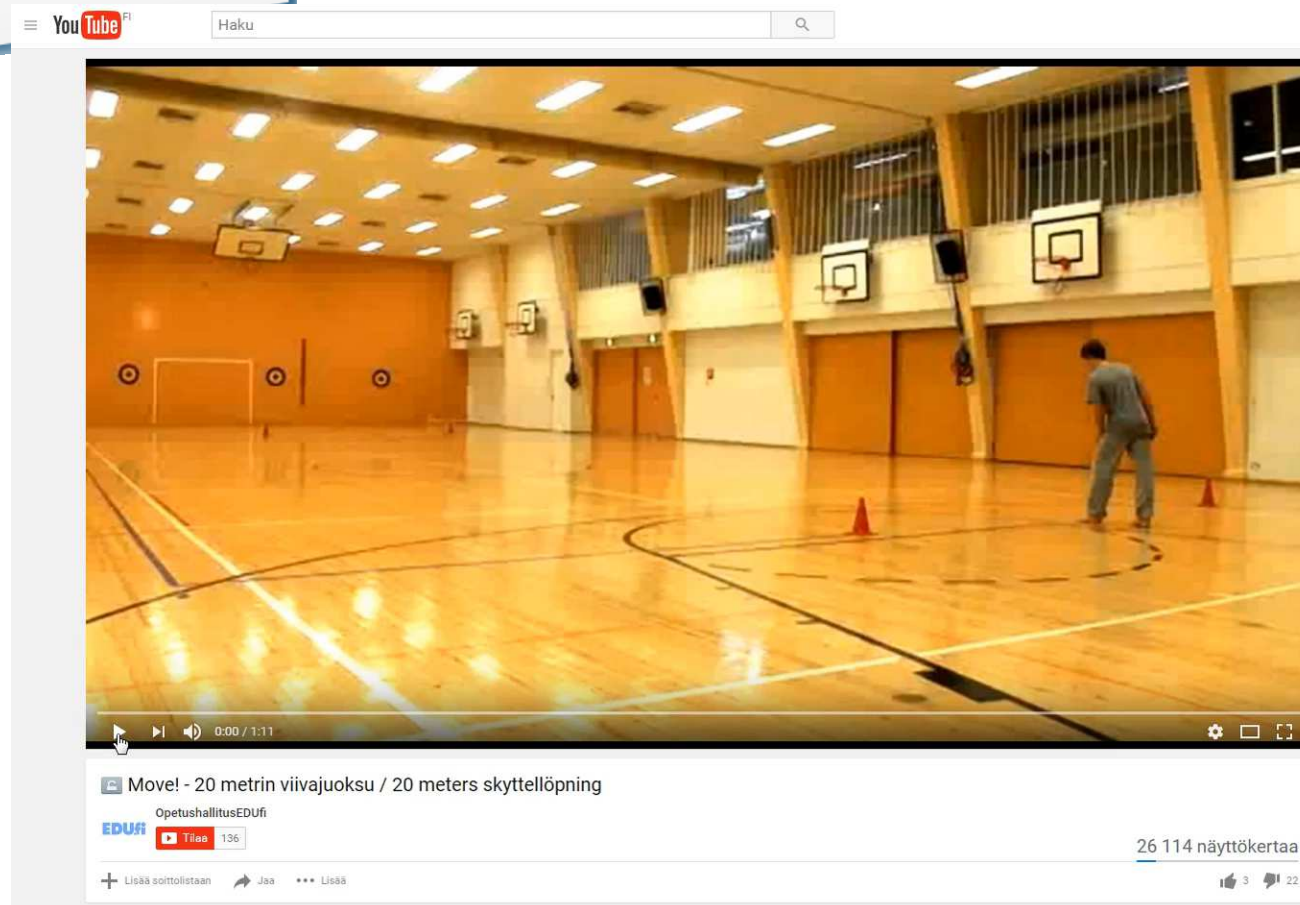
Vauhditon 5-loikka





20 M VIIVAJUOKSU

kestävyys, liikkumistaidot

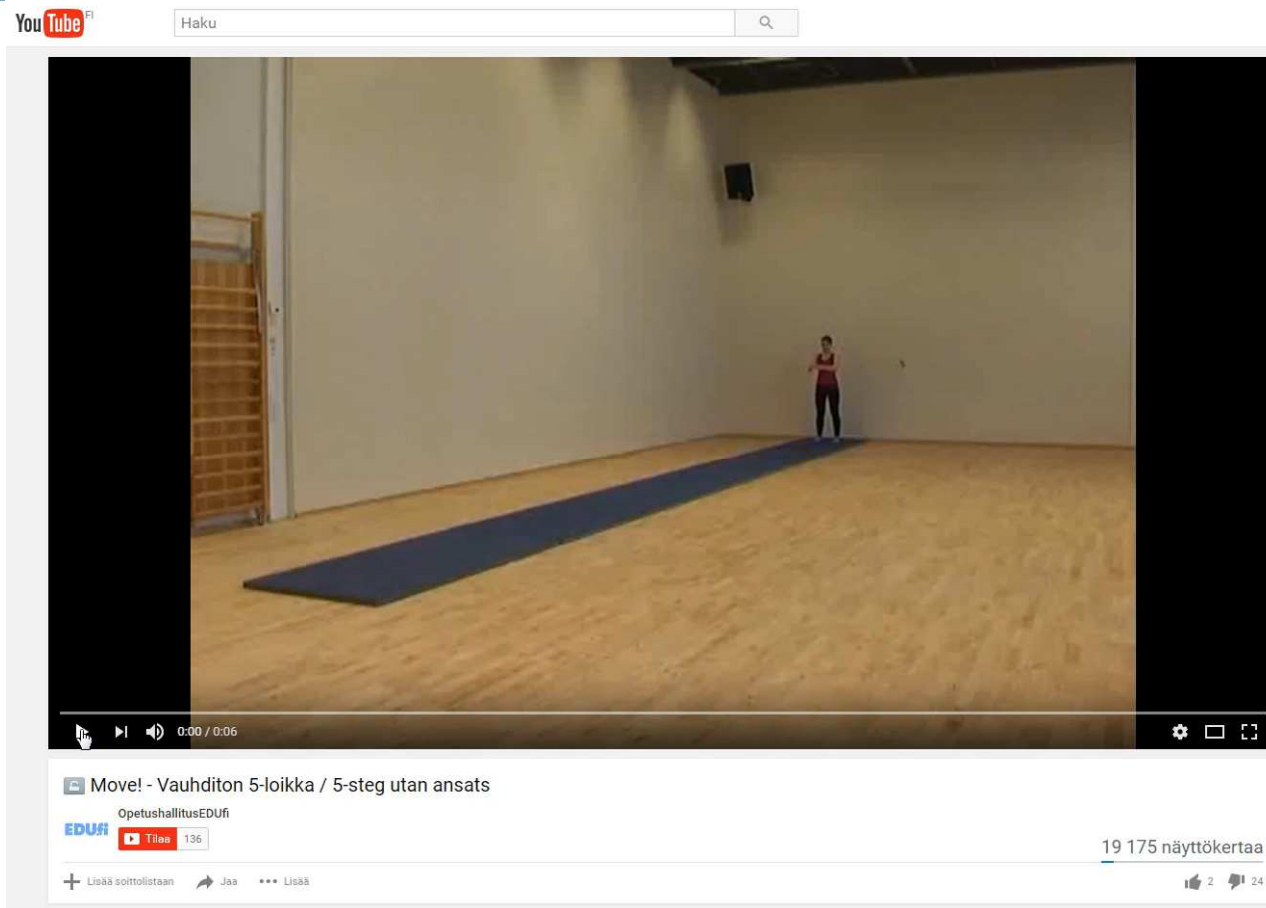


Lähde: www.edu.fi/move



VAUHDITON 5-LOIKKA

alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset
tasapainotaidot, liikkumistaidot

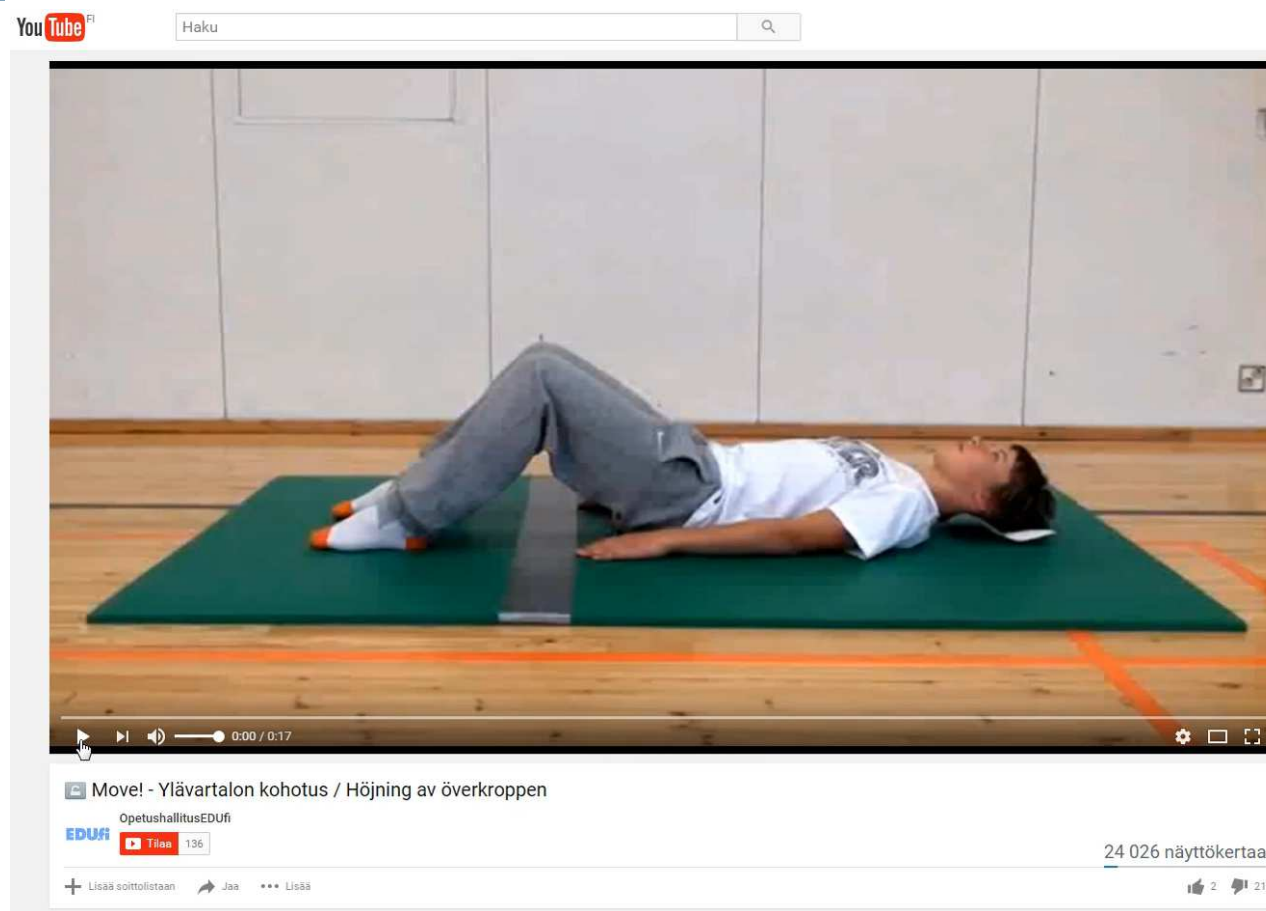


Lähde: www.edu.fi/move



YLÄVARTALON KOHOTUS

keskivartalon voima

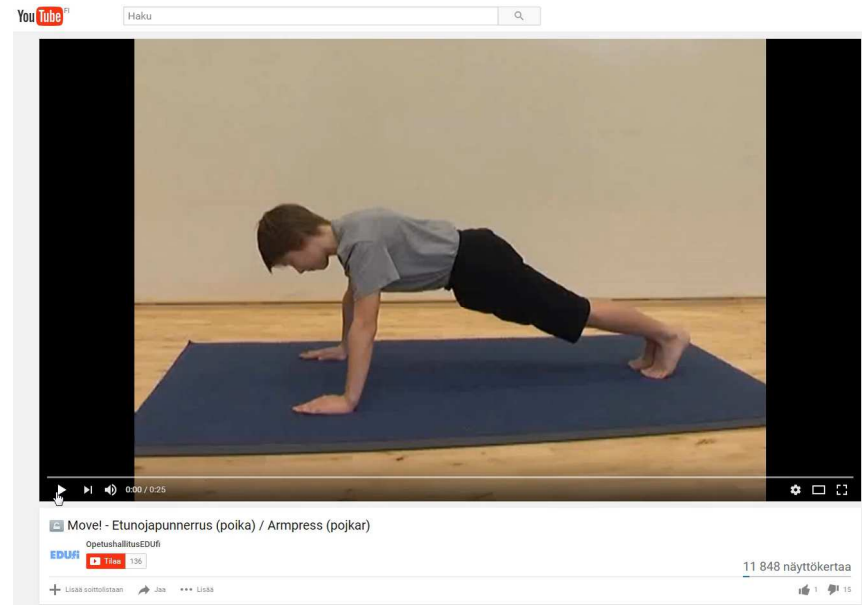
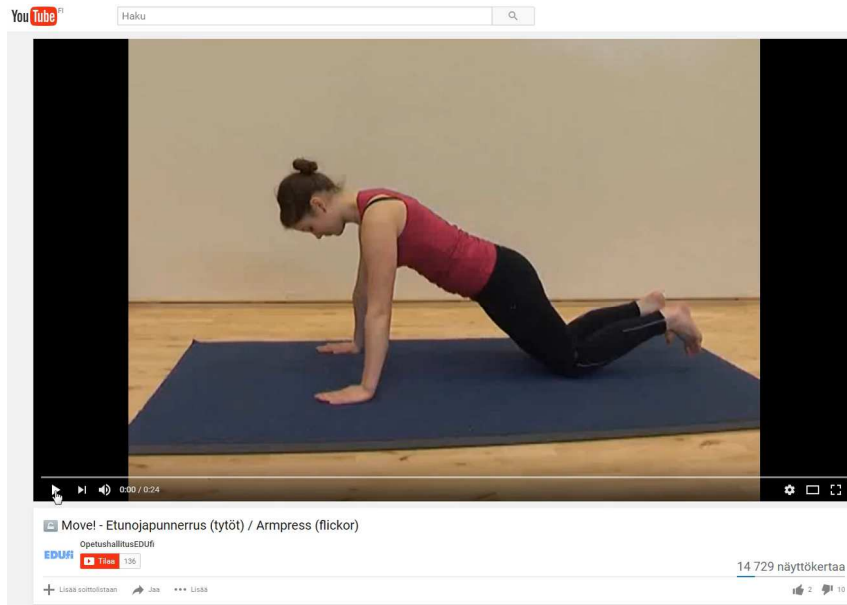


Lähde: www.edu.fi/move



ETUNOJAPUNNERRUS

yläraajojen voima



Lähde: www.edu.fi/move



KEHON LIKKUVUUS: KYYKISTYS

lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus

1 piste:



0 pistettä:



Lähde: www.edu.fi/move



KEHON LIKKUVUUS: ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA

alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus

1 piste:



0 pistettä:



Lähde: www.edu.fi/move



KEHON LIIKKUVUUS: OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus

1 piste:



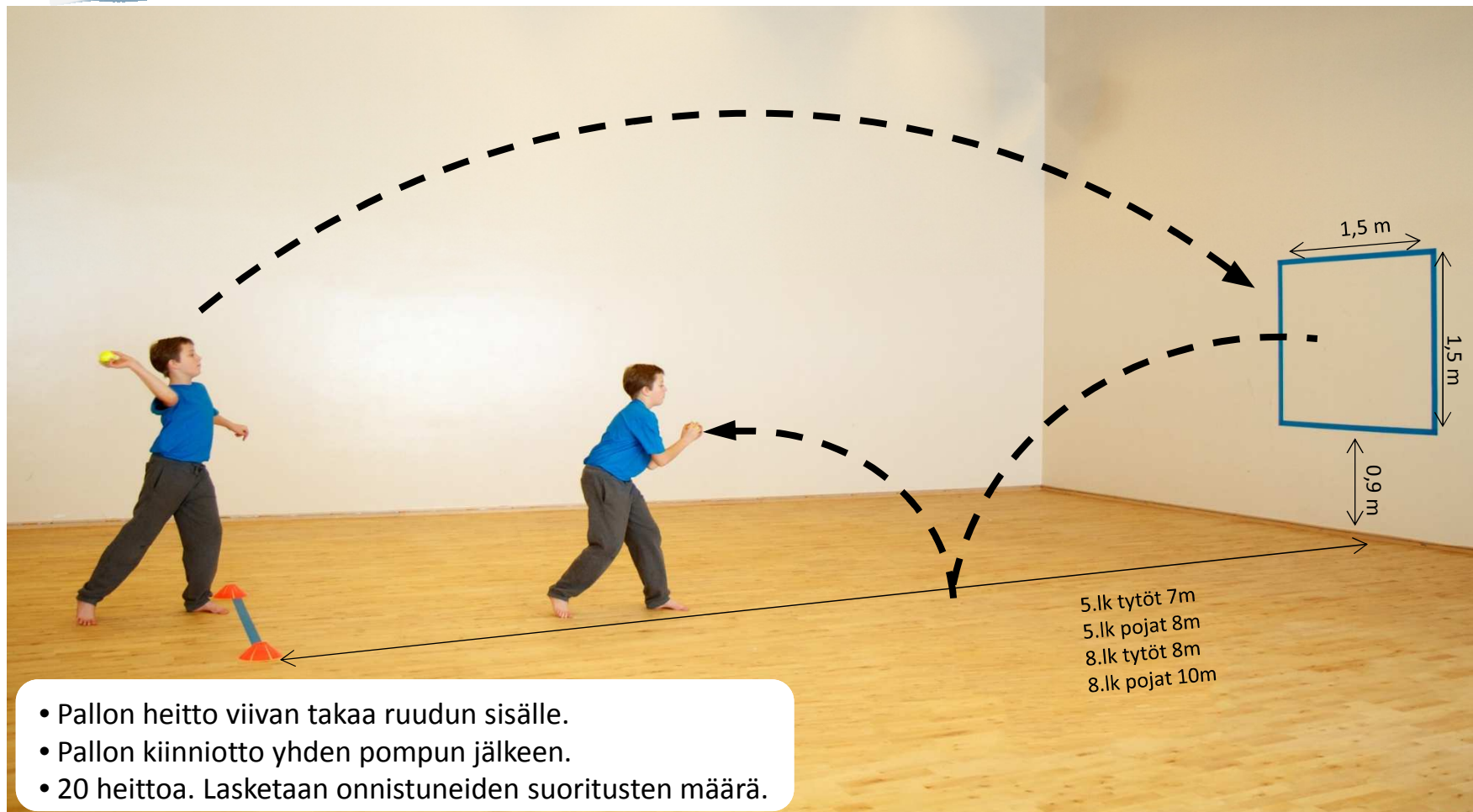
0 pistettä:



Lähde: www.edu.fi/move

HEITTO-KIINNIOTTO- YHDISTELMÄ

käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot
sekä yläraajojen voima



Tulosten tulkinta

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi:

Luokka:

20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on juostu aika (min:sek)

	tytöt	pojat
_____	 $\geq 4:41$	$\geq 6:00$
<u>3:20</u>	 3:16–4:40	3:59–5:59
_____	 $\leq 3:15$	$\leq 3:58$

VAUHDITON 5-LOIKKA

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

	tytöt	pojat
<u>8,3</u>	 $\geq 8,1$ m	$\geq 8,4$ m
_____	 7,3–8,0 m	7,6–8,3 m
_____	 $\leq 7,2$ m	$\leq 7,5$ m

YLÄVARTALON KOHOTUS

(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	 ≥ 43 krt	≥ 43 krt
<u>37</u>	 26–42 krt	26–42 krt
_____	 ≤ 25 krt	≤ 25 krt

ETUNOJAPUNNERRUS

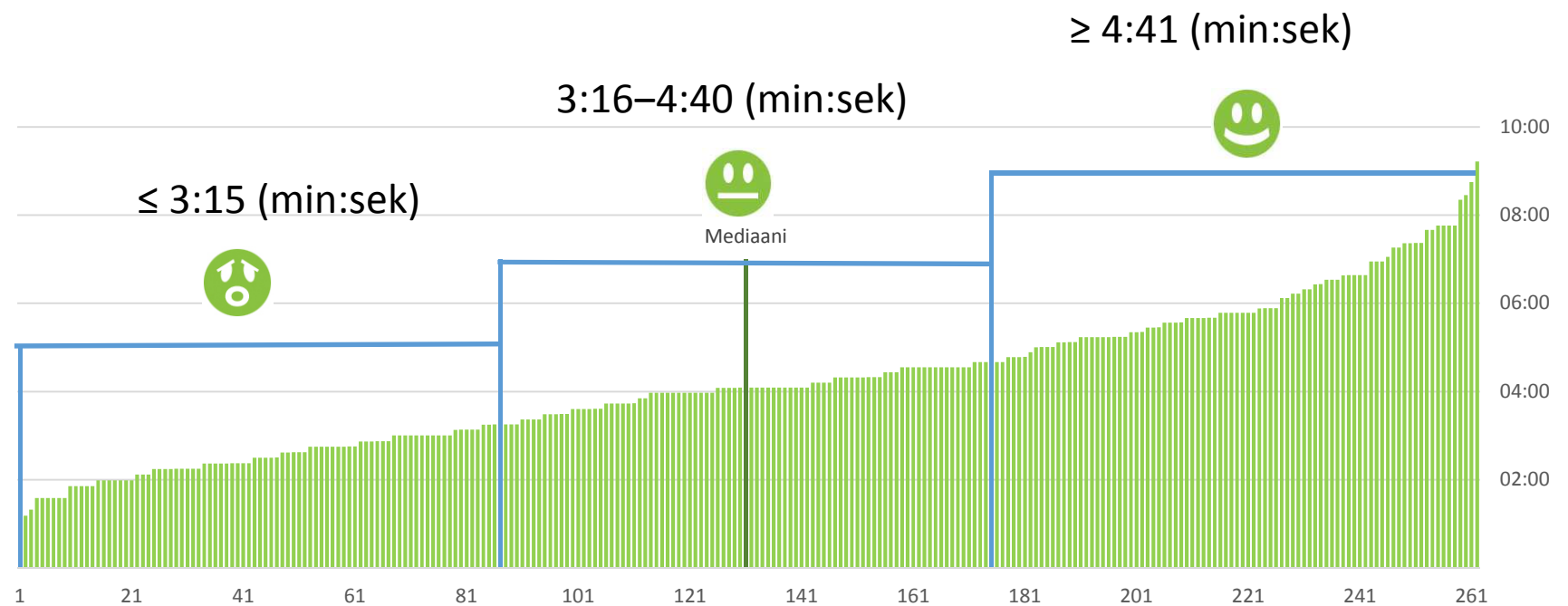
(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	 ≥ 26 krt	≥ 18 krt
<u>20</u>	 16–25 krt	6–17 krt
_____	 ≤ 15 krt	≤ 5 krt

4
3
2



Tulosten tulkinta



Lähde: LIKES-tutkimuskeskus, Oppilaiden liikunta ja hyvinvointi -tutkimus

Mitä asioita hyvä ottaa huomioon Move!-mittausten tulkinnessa?

- Mikä on lapsen kokonaiskuva?
 - Fyysinen toimintakyky
 - Liikunta-aktiivisuus
 - Kasvun ja kehityksen vaihe
 - Ylipaino
 - Mahdolliset sairaudet
 - Muut tekijät



Jatkotoimenpiteet Kerhotoiminta

- Yleiset toimenpiteet
 - Tavoite: liikunta-aktiivisuuden lisääminen
 - Esimerkkejä:
 - [Turun Liikkuva koulu –harrastetoiminta](#)
 - Toimintaa lähes jokaisessa Turun peruskoulussa
 - [Liikuntalaturi](#)
 - Monipuolinen tarjonta eri lajeja



Jatkotoimenpiteet Kerhotoiminta

- Kohdennetut toimenpiteet
- Tavoite: huomioida oppilaan erityistarpeet
 - Toimintaa
 - Pienryhmissä
 - Yksilöllisesti



Jatkotoimenpiteet Kerhotoiminta

- Pienryhmissä

Kehitettävä ominaisuus	Tavoite	Esimerkkejä toiminnasta
motoriset perustaidot	tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen harjoittaminen	Esim. Turun Liikkuva koulu –harrastetoiminta , WAU ry:n kerhotoiminta
kestävyys	peruskunnon kehittäminen reippaan liikunnan avulla	<i>Esim. luonto- ja elämysliikunta, pelikerhot, tanssi, suunnistus tms.</i>
lihaskunto	lihasvoiman ja -kestävyyden kehittäminen eri lihastyötavoilla	<i>Esim. kuntosalikerho, kehonpainoharjoittelu, kuntonyrkkely, parkour, telinevoimistelu, break dance, cross-fit, judo, paini, ratsastus tms.</i>
liikkuvuus	normaalin liikelaajuuden palauttaminen	<i>Esim. kehonhuolto, toiminnallinen venyttely, jooga, pilates, liikkuvuus ja liikehallinta -ryhmä esim. Vammat veks -koulutuksen pohjalta</i>
ylipaino	painonhallinta ja ylipainon pudottaminen	Esim. Neuvokas perhe –kerhomallit

Jatkotoimenpiteet Kerhotoiminta

- Yksilöllinen ohjaus
 - [PT-malli](#) → harjoitteita yksilöllisen tarpeen mukaisesti



Yhteenvedo

- Move!-järjestelmä ainutlaatuinen mahdollisuus löytää tukea tarvitsevat lapset ja nuoret
- Yhteistyötä tarvitaan prosessin suunnitteluun ja läpivientiin
 - Oppilaan ja vanhempien palveluketju?
 - Organisointi, roolit ja vastuut
 - Tiedottaminen, Move!-mittaukset, terveystarkastukset, jatkotoimenpiteet
- Toiminta lasten ja nuorten näköistä

”Tärkeintä on
oppilaasta välittäminen”





Move!-mittaukset ja jatkotoimenpiteet

Liikuntakerhoja jokaiseen kouluun -seminaari
Imatra 26.1.1017

Asiantuntija Laura Joensuu
LIKES-tutkimuskeskus

laura.joensuu@likes.fi