

# Move! -materiaali huoltajille

OKM:n rahoittaman Move!-hankkeen tuottama materiaali:  
Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Oulu, Tampere, Turku ja Vantaa

Kati Grekula  
Oulun kaupunki/ Siku/ Koululiikunta 8.8.2022

OUKA.FI



8.8.2022

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä laajoissa terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

#### Tietoa Move!sta

- [Move!- huoltajaviesti syksy](#)  
[Move! huoltajaviesti kevät](#)
- [Move!-vanhempainvideo](#) (Move!-hankekaupungit)
- [Move!-video oppilaille](#) (Vantaa)
- Videot Move!-mittausosioista ( OPH)
  - [20m viivajuoksu](#)
  - [vauhditon 5-loikka](#)
  - [heitto-kiinniottoyhdistelmä](#)
  - [ylävartalon kohotus](#)
  - [etunojapunnerrus](#)
  - [kehon liikkuvuus](#)
  - [Kuvakooste Move!-mittausosioista](#) (OPH, Kouvola)
- [Move!-mittausosioiden tulkinta ja kuvat \(OPH ja Oulun kaupunki\)](#)
- Move!- mittausosioita on helppo harjoitella myös kotona.
  - Vinkkejä Move!- mittausosioiden omaehtoiseen harjoitteluun
    - [Move!-treenit](#) (Terve koululainen)
    - [Liikkuvuusharjoitteita koululaisille](#) ( Tampere)
    - [Vauhditon 5-loikka -harjoitteet](#) ( Tampere)
    - [Vatsalisharjoitteet](#) ( Tampere)
    - [Ylävartalon kohotus- harjoitteet](#) ( Tampere)
    - [Heitto ja kiinniotto -harjoitteita](#) ( Tampere)
    - [Move!-mittausosiot ja harjoitteita](#) (Sporttipankki.com)
- Move!-mittausten tulokset merkitään oppilaan henkilökohtaiseen tulokorttiin, jonka oppilas tuo kotiin nähtäväksi. Huoltaja myöntää luvan tulosten siirtämisestä terveydenhuoltoon laajoihin terveystarkastuksiin, sähköisesti Wilman kautta tai lupalomakkeen avulla.
  - Ohje tiedon siirtoon Wilmassa ( ei onnistu app-sovelluksella)
  - [Tiedonsiirron lupalomake \(OPH\)](#)
  - [8.lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#) ( OPH)
  - [5. lk oppilaan henkilökohtainen tulokortti](#) (OPH)

8.8.2022

- [sovellettu oppilaan tulokortti \(OPH\)](#)
- Move!-tulosten tulkinta
  - [Huoltajainfo tulosten tulkinnasta \(Tampere + Move!-hankekaupungit\)](#)
  - [Move!-palaute huoltajille, mitä tulokset kertovat fyysisestä toimintakyvystä](#)
- Move!-tulosten perusteella voidaan pohtia, onko oppilaalla mahdollisesti aihetta huoleen. Huolta fyysisen toimintakyvyn osalta voisi ajatella olevan, jos:
  - Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (maksimipisteet ovat 19 pistettä).
  - Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois tai on kovin ahdistunut mittaustilanteesta.
  - Jos **kestävyyskunto** (20m viivajuoksu) ja **lihaskunto-osiot** (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla.
  - Jos oppilas saa kaikista **liikkuvuusosioista** 0 pistettä

Tietoa liikunnan vaikutuksesta oppimiseen ja UKK-instituutin liikkumissuositukset

- [Faktaa Express 1A/2018: Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta.](#) (OPH)
- [Liikkumissuositukset](#) (UKK-instituutti)

Osa tämän tiedotteen Move!- ideamateriaalista on tuotettu Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisten kehittämisavustusten rahoituksella vuosina 2020-2021. Move!-hankkeessa kerättiin suurten kaupunkien hyviä Move!-käytänteitä ja luotiin uusia toimintamalleja Move!-prosessin eri vaiheisiin. Mukana hankkeessa olivat Espoon, Helsingin, Jyväskylän, Oulun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupungit. Hanketta hallinnoi Oulun kaupunki.