

**MOVE! 2024**

**Naantali\***

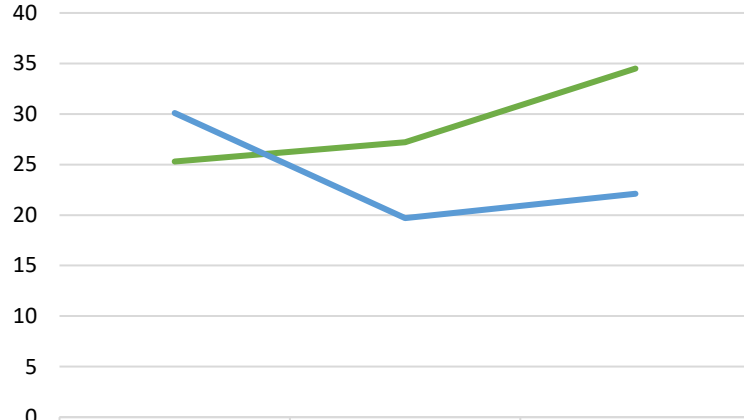


- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin sisältyvissä Move!-mittauksissa selvitetään 5.- ja 8.- luokkalaisten oppilaiden kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja. Testiliikkeitä on 8 erilaista.
- Kuntatasolla (julkinen kaikille) saadaan fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos (heikko fyysinen toimintakyky) sekä liikekohtaiset tulokset.
- Koulukohtaisesti tulokset saadaan vain liikekohtaisesti. Tulokset lähetetään suoraan kouluihin ja niitä käsitellään kouluissa koulukohtaisesti. Näin ollen opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin osa-alueisiin voidaan ja kannattaa opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.
- Tuloksia voidaan käsitellä myös yhteisöllisessä opiskeluhuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta) ja osana monialaisia oppimiskokonaisuuksia.
- Oppilaskohtaiset Move!-mittaustulokset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.
- Naantalissa vuonna 2024 testiin osallistui n.95% 5. luokkalaisista. Pojat 113 / tytöt 99 yht. 212  
n.90% 8. luokkalaisista. Pojat 90 / tytöt 116 yht. 206
- Valtakunnallisesti MOVE!- mittauksiin osallistui 111 458 oppilasta (lähes 90%)

# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (heikko fyysinen toimintakyky)

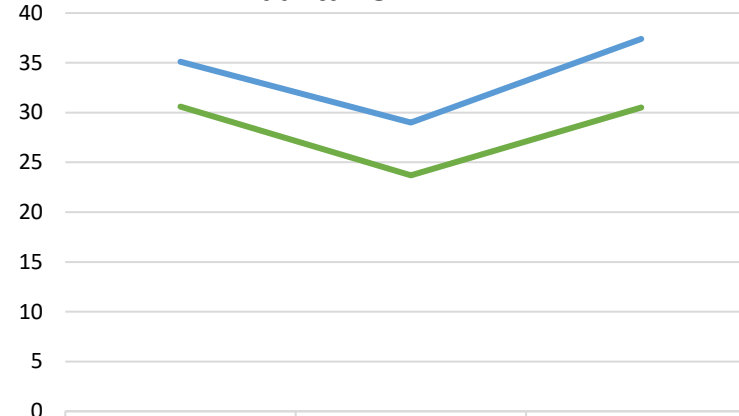
Tuloskehitys 2022-2024

Naantali 5.lk



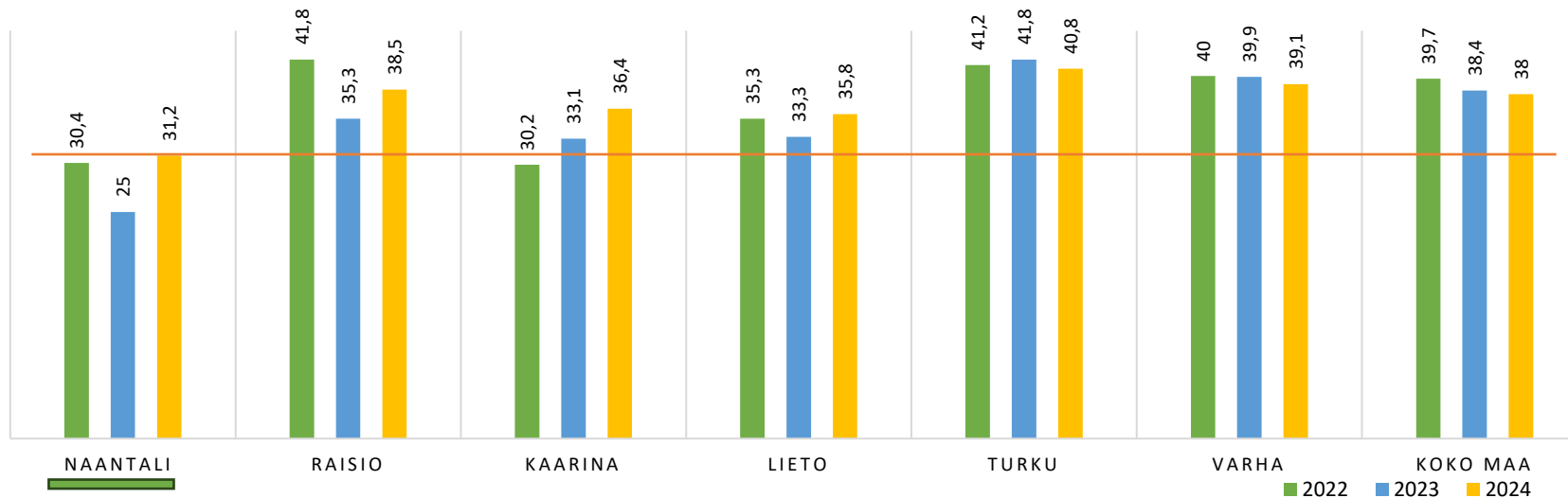
	2022	2023	2024
POJAT	25,3	27,2	34,5
TYTÖT	30,1	19,7	22,1

Naantali 8.lk



	2022	2023	2024
POJAT	30,6	23,7	30,5
TYTÖT	35,1	29	37,4

- Heikon fyysisen toimintakyvyn omaavien oppilaiden määrä on lisääntynyt vuonna 2024 sekä 5.luokkalaisten, että 8.luokkalaisten osalta.
- 5 lk. pojilla kehitys on ollut negatiivinen viimeisten kolmen vuoden ajan.
- Muilla tilanne parani vuonna 2023, mutta on taas vuonna 2024 käänntynyt heikompaan. 8.luokkalaisten kohdalla heikennys on huomionarvoinen (n. 7-8%)

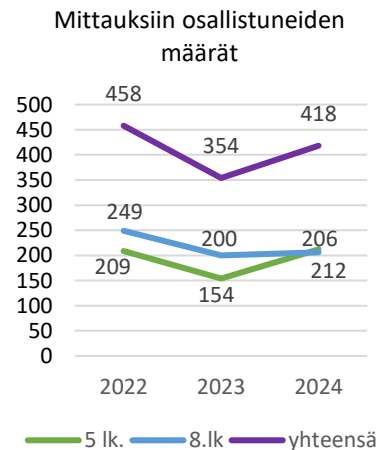
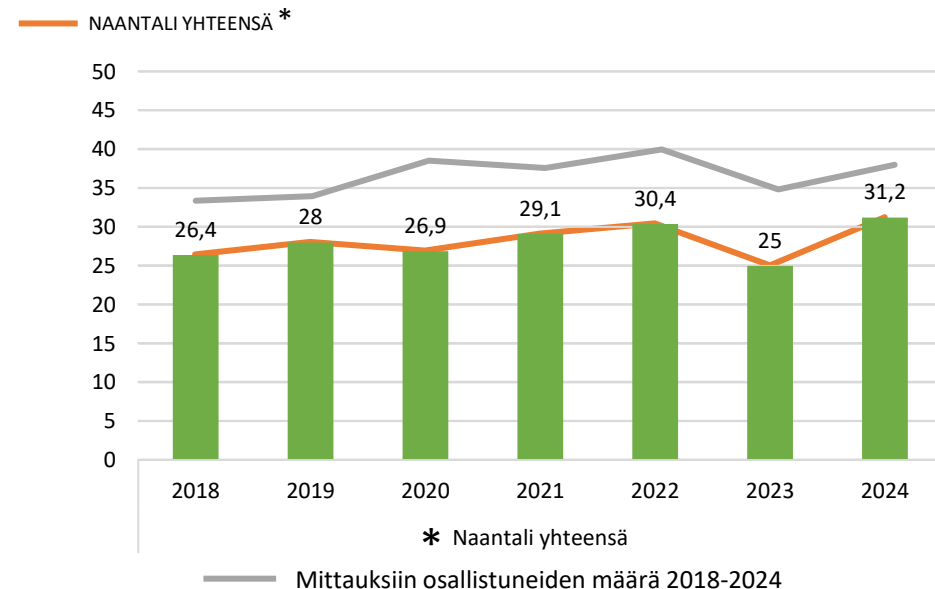
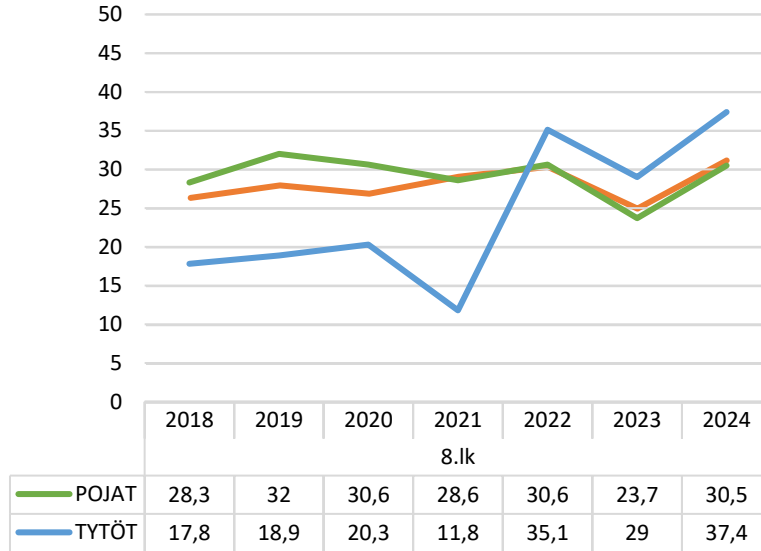
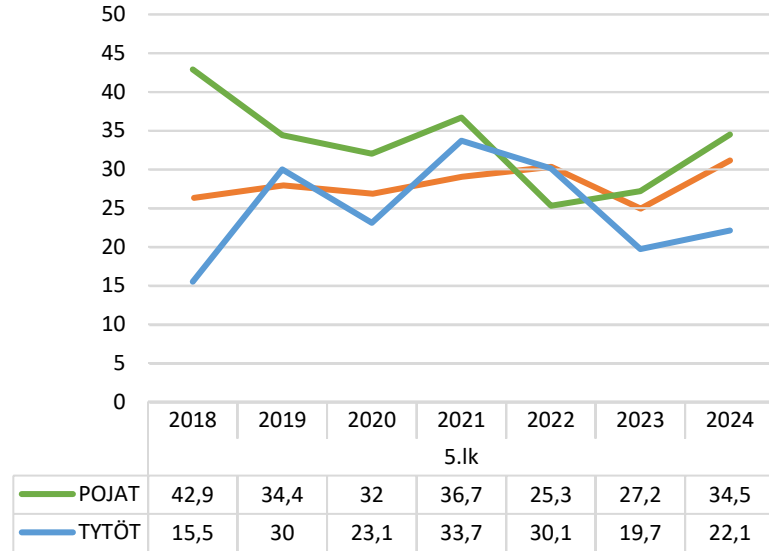


— = Naantalin tulos 2024 (31.2)

- Naantalin tulos on viimeiset kolme vuotta ollut vertailualueita parempi (pl. Kaarina 2022)
- Viime vuoteen verrattuna Raision, Kaarinan ja Liedon tilanne heikkeni Naantalin tavoin. Turun, Varhan ja koko maan kehitys on hieman positiivinen.

# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (heikko fyysinen toimintakyky)

## Tuloskehitys 2018-2024



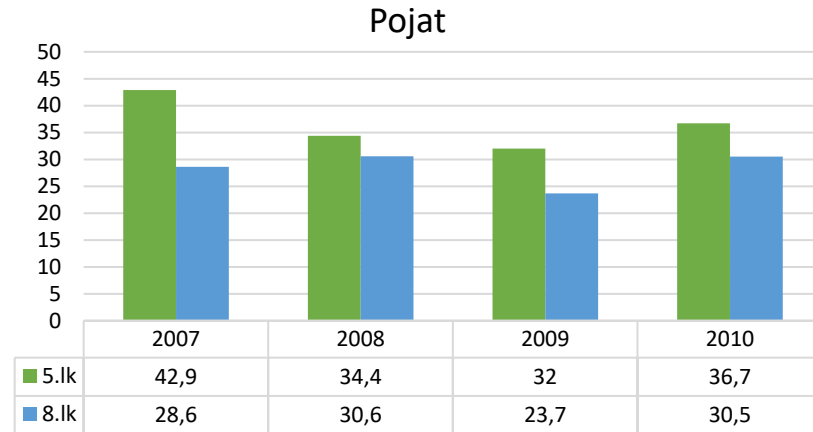
- **5. luokkalaisten** tyttöjen fyysinen toimintakyky on ollut lähes aina paremmalla tasolla kuin poikien (pl. 2022)
- Tyttöjen oma tulos on vaihdellut parempaan ja huonompaan lähes vuorovuosin
- Pojilla kehitys on ollut pääosin positiivista 2022 asti, mutta 2023-2024 suunta on taas heikompaan
- **8. luokkalaisten** tyttöjen tulos on ollut melko tasainen ja fyysinen toimintakyky on ollut poikia parempi vuoteen 2021. Tytöillä on 2022 tapahtunut merkittävä heikennys, jonka jälkeenkin tulos on ollut poikia heikompi.
- Poikien tulokset ovat pysyneet melko samana, vuoden 2023 notkahdusta jonkin verran parempaan lukuun ottamatta

- Naantalin kokonaistulos on ollut melko tasainen vuoteen 2022 asti.
- Vuonna 2023 tulos laski selvästi paremmaksi, mutta nousi huonoimmaksi vuonna 2024.
- 2022- 2024 osallistujamäärien ja tulosten välillä saattaa olla yhteys. Kun testiin osallistuu enemmän oppilaita, mukana voi olla laajempi kirjo osaamistasoltaan vaihtelevia oppilaita.

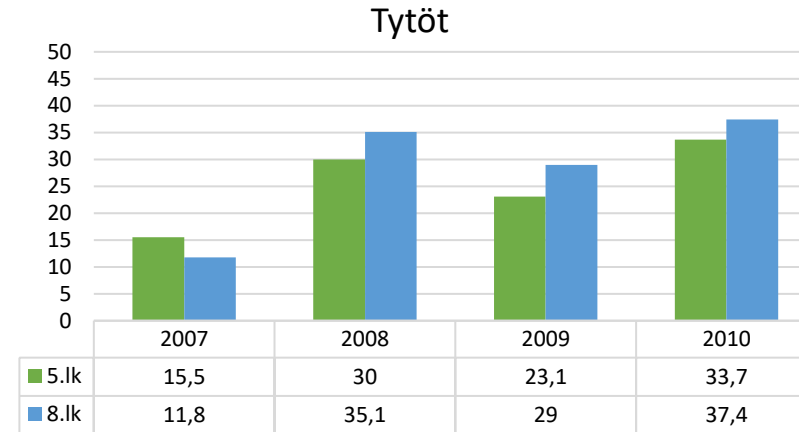
## 2007-2010 syntyneiden kehitys eri vuosiluokilla

Move! –mittauksia on toteutettu Suomessa molemmille vuosiluokille vuodesta 2018 lähtien. Vuosina 2007-2010 syntyneiltä on saatu samojen oppilaiden tuloksia sekä 5. että 8.luokalla tehdyistä mittauksista.

Niiden määrä (%), joilla heikko fyysinen toimintakyky



Niiden ikävuosien oppilaiden, joiden mittaustuloksia on saatu sekä 5. että 8. luokalta, **tulokset ovat poikien kohdalla paremmat 8. luokalla.**



Niiden ikävuosien oppilaiden, joiden mittaustuloksia on saatu sekä 5. että 8. luokalta, **tulokset ovat 2007 syntyneillä tytöillä paremmat, mutta muina vuosina syntyneillä tytöillä heikommät 8. luokalla.**

Move!-mittaustuloksissa on valtakunnallisestikin havaittu, että tytöillä fyysinen toimintakyky on keskimäärin heikentynyt yläkouluun siirryttäessä ja pojilla kehitys näyttää olevan päinvastainen. Ilmiöön saattaa vaikuttaa useita tekijöitä:

Liikuntatottumusten muutos

- **Tytöillä liikunta vähenee** murrosiässä, ja monet lopettavat esimerkiksi harrastukset tai liikkuvat vähemmän vapaa-ajalla.
- **Pojilla liikunta usein lisääntyy**, koska he saattavat innostua voimaharjoittelusta, kilpaurheilusta tai liikkua aktiivisemmin kavereiden kanssa.

Murrosiän vaikutukset

- **Tytöillä murrosikä tuo fyysisiä muutoksia**, kuten painon nousua ja muutoksia kehon koostumuksessa, mikä voi vaikuttaa liikkumiskykyyn.
- **Pojilla lihasvoima ja kestävyys parantavat hormonit, kuten testosteroni, lisääntyvät**, mikä voi auttaa Move!-testituloksissa.

Motivaatio ja asenteet liikuntaan

- Tutkimusten mukaan **tyttöjen motivaatio liikkua voi laskea** yläkouluun siirryttäessä, jos liikunta ei tunnu mukavalta tai sopivalta.
- Pojilla voi olla **kilpailuhenkisempi asenne liikuntaan**, ja he saattavat panostaa enemmän fyysiseen kuntoon.

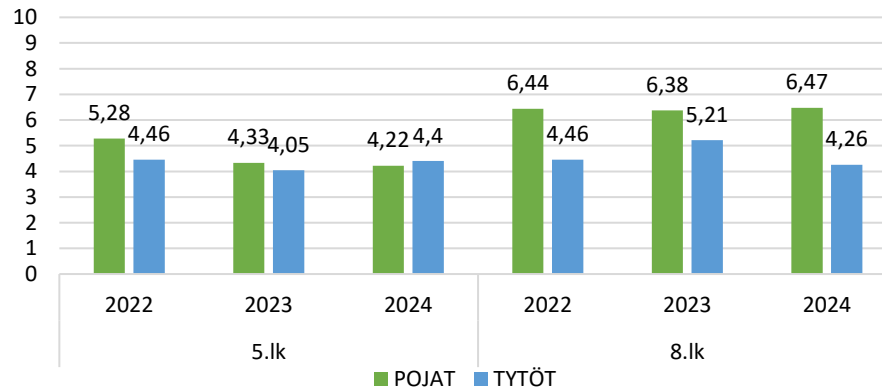
Arjen aktiivisuuden ero

- **Pojat liikkuvat usein enemmän arjessa** (esim. pyöräily, pihapelit, koulumatkat).
- **Tytöt saattavat valita passiivisempia ajanviettopoja**, kuten sosiaalinen media ja sisätiloissa oleilu.

# Tuloksia testiliikkeittäin 2022-2024

## 20m viivajuoksu

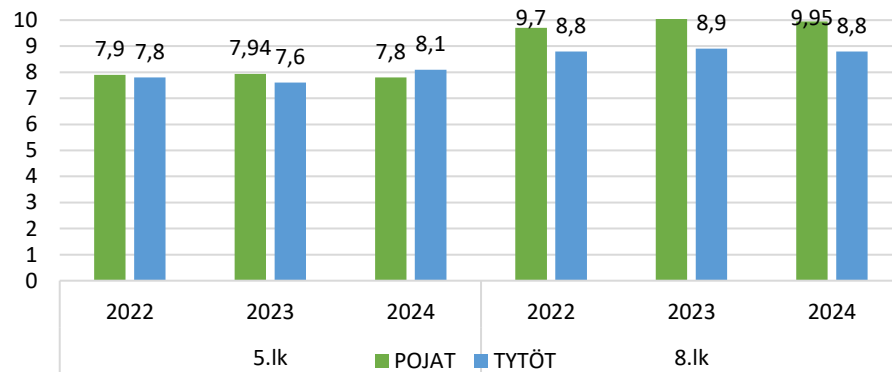
Oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jakaa juosta annetussa tahdissa.



Juoksu-, loikka- ja heittoliikkeissä pojilla keskimäärin hieman paremmat tulokset kuin tytöillä

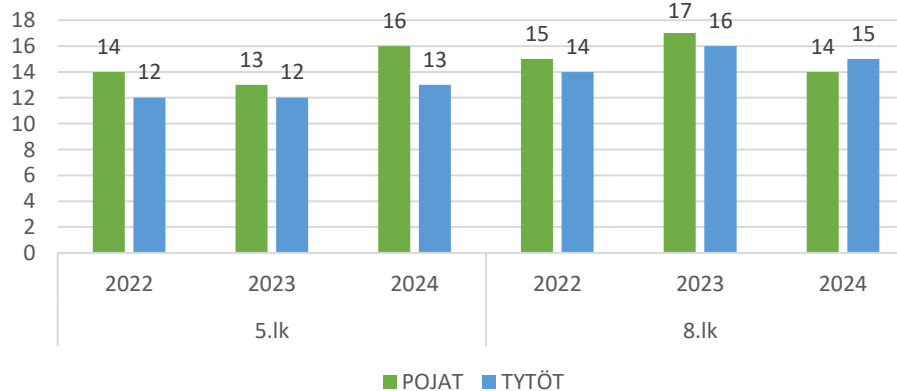
## Vauhditon 5-loikka

Oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että ponnistaa ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hyppypaikalta alastulopaikkaan (m).



## Heitto- kiinniottoyhdistelmä

Oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompon jälkeen. Kiinniottossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.



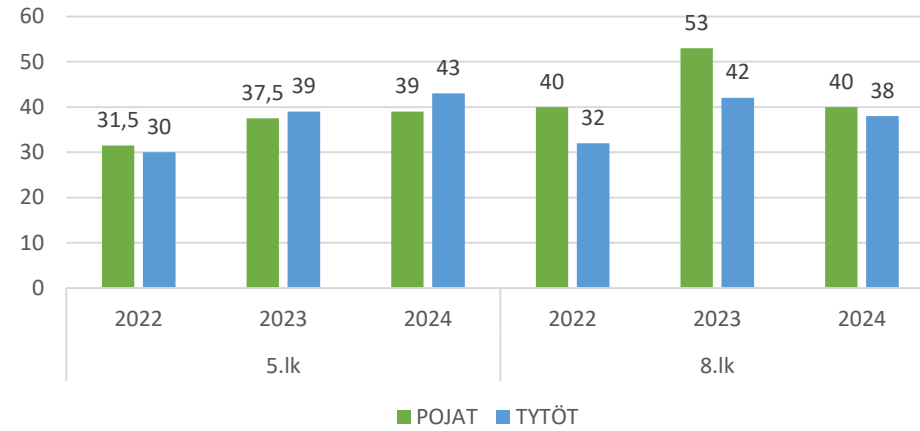
## Ylävartalon kohotus

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).

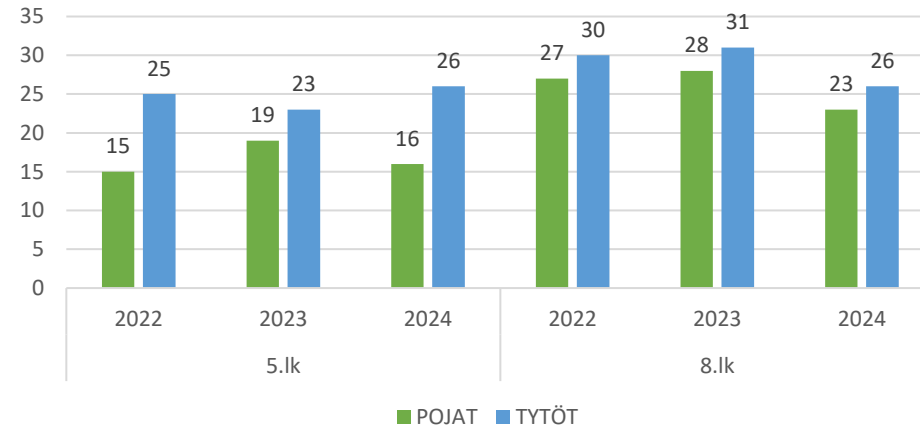


## Etunojapunnerrus

Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.



Ylävartalon kohotus, 5.luokalla tytöillä keskimäärin paremmat tulokset, mutta 8.luokalla pojilla.

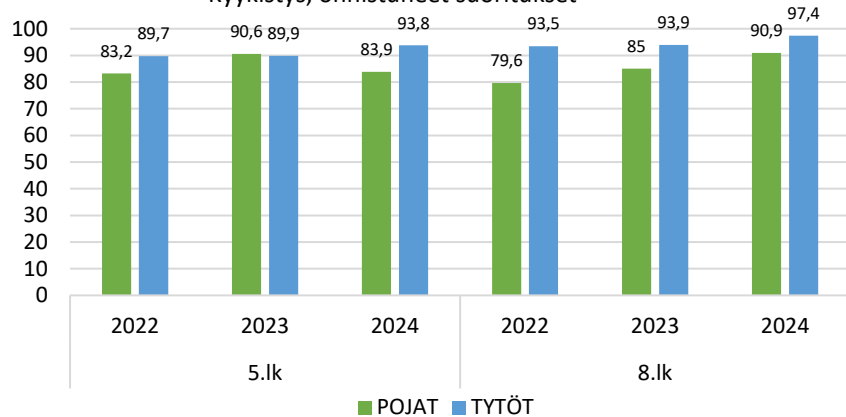


Etunojapunnerrus, tytöillä poikia paremmat tulokset.

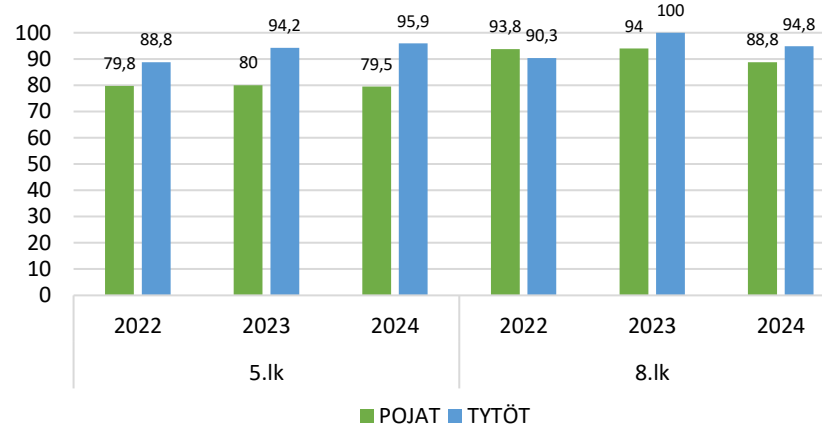
# Liikkuvuus

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.

### Kyykistys, onnistuneet suoritukset

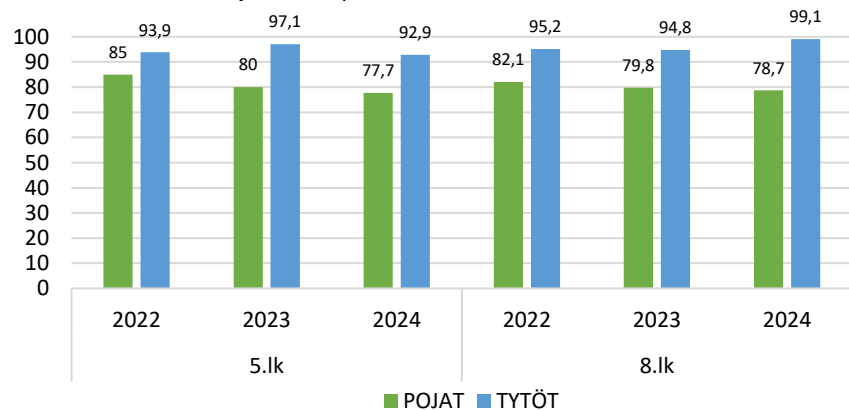


### Olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä onnistuneet suoritukset

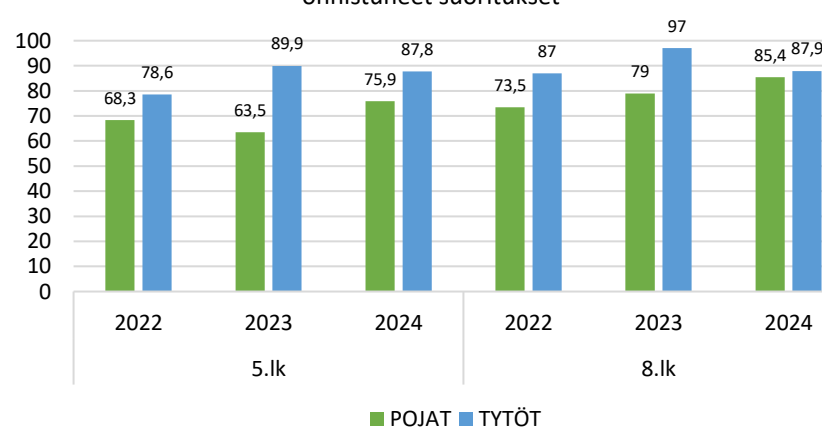


Liikkuvuudessa tytöillä on keskimäärin parempia tuloksia kuin pojilla.

### Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset



### Olkapäiden liikkuvuus, vasen käsi ylhäällä onnistuneet suoritukset





# Liikuntapalveluilla liikunnanohjaaja Iina-Eerika Lehtinen/ MOVE!- hanke (1.8.2024 - 30.6.2025)

## Mitä on tehty

**Move! -ohjausryhmä** luotu ja ensimmäinen tapaaminen pidetty 14.1.2025. Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli käydä läpi hankkeen tavoitteet (Move! – polun luominen mitä ennen mittauksia, mittausten aikana ja mittausten jälkeen).

**Koulujen opettajakokouksissa** käyty esittelemässä hanketta ja etenkin keskusteltu liikkuva koulu- vastuuopettajien sekä liikunnan opettajien kanssa.

**Koulujen oppilaisiin tutustuttu** liikuntatuntien muodossa.

**Nuorten liikuntaneuvonta prosessi** (Koulu-PT) on aloitettu syksyllä. Syksyn aikana asiakkaita ohjautui mukaan toimintaan 11 oppilasta. Nyt kevään aika asukkaita on ohjautunut mukaan toimintaan seitsemän lisää, joten asiakkaita nyt yhteensä 18 (alakoululäisiä ,yläkoululäisiä )

Koulujen kanssa **Move! -harjoituskierron** ajankohdat sovittu maaliskuulle 2025. Harjoituskierron tavoitteena on harjoitella nelos- ja seiskaluokkalaisten kanssa tulevia Move! -mittauksia. Tehdään yhdessä kaikki mittaukset ja annetaan oppilaille mahdollisesti ”liikuntaläksyjä” joilla nuori voi itsenäisesti harjoitella osa-alueita, jotka vaativat harjoittelua.

## Mitä tullaan tekemään

Move! -ohjausryhmän kanssa **suunnitellaan Naantalille Move! -polku**, jota on hankkeen jälkeen helppo toteuttaa Naantalin kaikilla kouluilla. Move! -polun tavoitteena on luoda toimiva ja oppilaan fyysistä toimintakykyä tukeva Move! -polku yhteistyössä koulun henkilökunnan, terveydenhuollon ja vanhempien kanssa.

Ohjausryhmän kanssa pyritään vastamaan seuraaviin **haasteisiin Move! -mittauksissa**.

- Mittausten aikataulutus siten että tulokset ehtivät laajoihin terveystarkastuksiin. (riittävästi aikuisia mittauksiin)
- Tulosten kirjaaminen ja vanhempien suostumukset siten, että tulokset päätyvät terveydenhoitajille.
- Lisätä liikkumista koulupäivien yhteyteen.

**Kouluille luodaan omat työryhmät edistämään oman koulunsa Move! -toimintaa**. Ryhmä luo vuosikelloa tukemaan oman koulunsa Move! -tulosten kehittymistä. Move! -mittauksiin viittaavia haasteita sekä muita liikunnallisia tempauksia. Varsinkin Move! -mittausten jälkeen kun oman koulun tulokset tulevat julki, niin tehdään koulukohtaisia toimenpiteitä liikkumisen edistämiseen.

**Jatketaan liikuntaneuvontaprosessin vahvistamista** peruskoululäisille.

Toteutetaan **nuorille kysely Move! polusta ja koulu-PT toiminnasta**. Yhteistyössä Jyväskylän yliopiston & Tampereen yliopiston kanssa.

Tuloksia on huomioitu/ huomioidaan palvelujen toiminnan suunnittelussa.

***Miten huomioidaan polarisaatio ja ne, jotka liikkuvat vähemmän tai ei ole esim. taloudellista mahdollisuutta liikkua?***

- Koulunjälkeiset, maksuttomat kerhot
- Iina-Eerika havainnoi ja kutsuu oppilaita PT-toimitaan
- Maijamäessä kuntosalivuoro yläkouluikäisille, kaikille avoin, markkinoitiin ei liikkuville, mutta mukana on urheilijoitakin
- Nuorisopassissa on myös liikuntatoimintoja mm. juoksukoulu, uinti

***Mitä tehty liikunnan / harrastamisen koordinoinnin osalta?***

- Yläkoululaisille Suopellossa monilajiklubi
- Välkätoimintaa yritetty
- Rentoutusvälkät Maijamäessä, äänimaljarentoutus
- Harrastuskoordinaattori tapaa kaikki 6. luokkalaiset henkilökohtaisesti ja kartoittaa, harrastamista, millä fiiliksellä yläkouluun, toiveita, jäisitkö heti koulun jälkeen liikkumaan/ harrastamaan?

***Tytöt?***

- Happy group; syrjäytymisvaarassa olevia tyttöjä, pienryhmä, muutakin kuin liikuntaa
- Ilmajooga (pääsääntöisesti tyttöjä)
- Tarjolla on ollut tyttöjen kuntosalit erikseen
- Tanssitunteja (pääsääntöisesti tyttöjä)