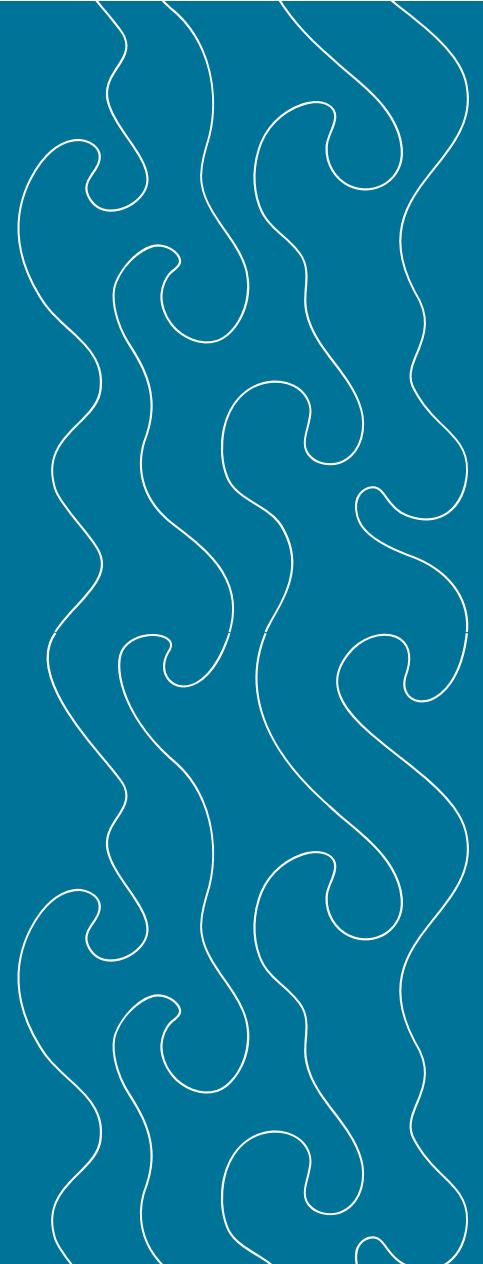


MOVE!- mittau tulokset

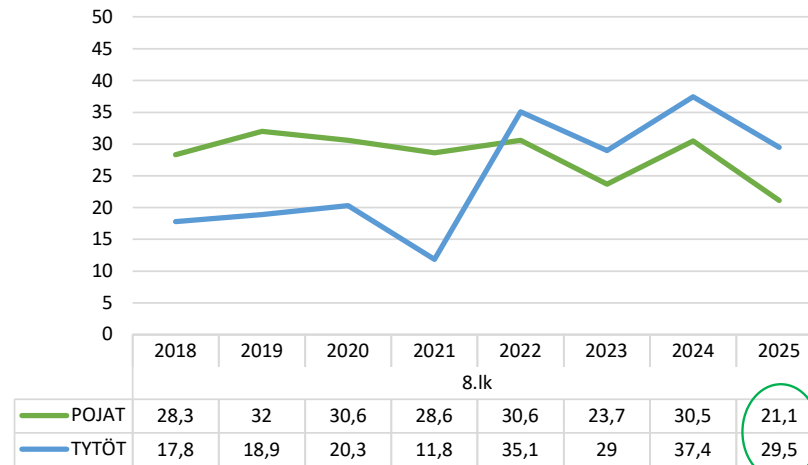
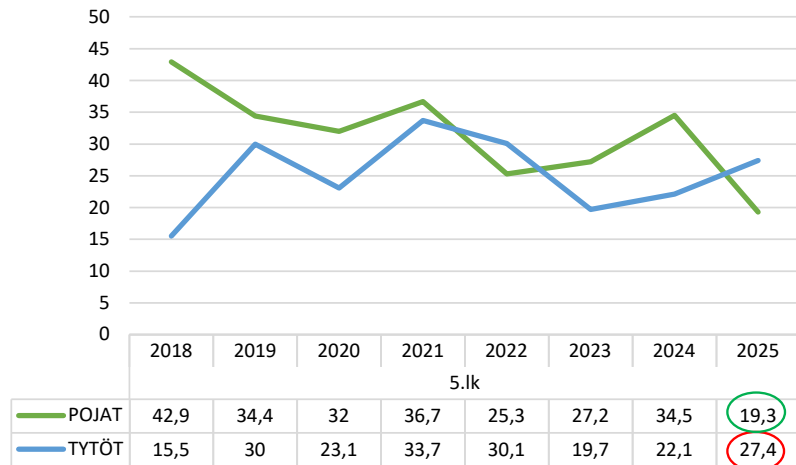
Naantali 2025



- Move!-mittauksissa selvitetään oppilaiden kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja
- Testiliikkeitä on 8 erilaista
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin sisältyvät mittaukset toteutetaan kaikille 5.- ja 8.- luokkalaisille
- Koulukohtaiset raportit Move!-mittauksista toimitetaan suoraan kouluille
- Naantalissa testiin osallistui 5. luokka pojat 97 / tytöt 114, yht. 211 (2024/212)
8. luokka pojat 117 / tytöt 110, yht. 228 (2024/206)

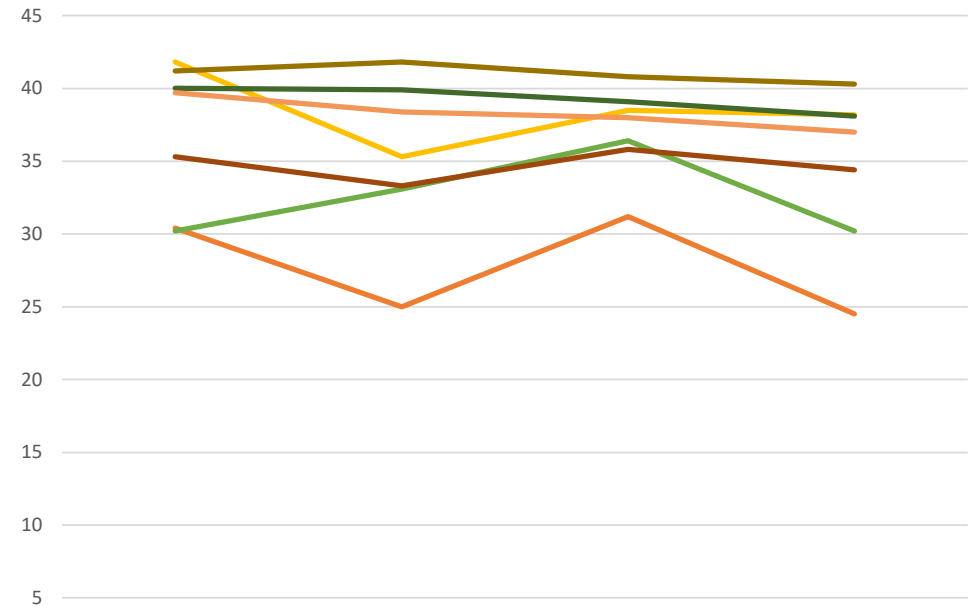
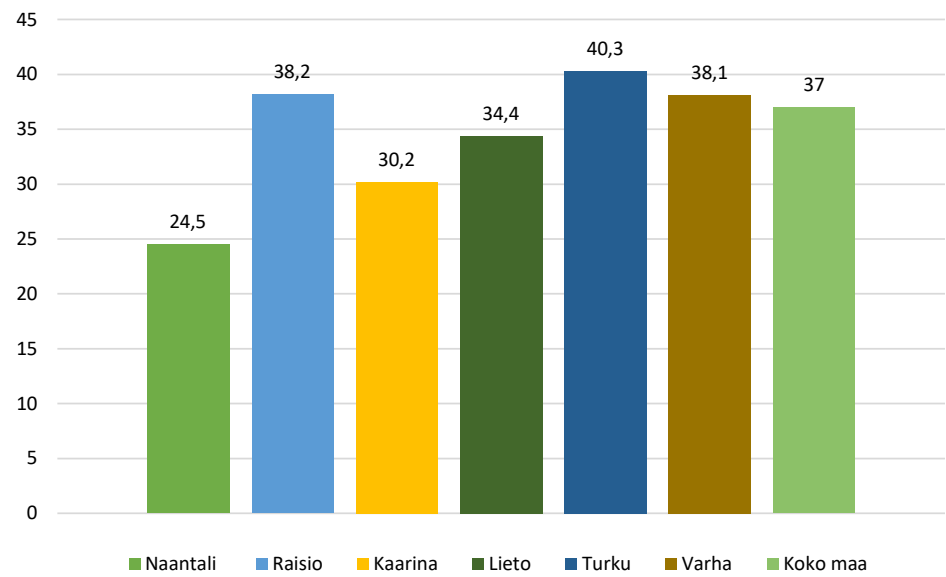
Yleistä tuloksista

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (heikko fyysinen toimintakyky) Sotkanet/ 5477 ja 5478.



- Fyysisen toimintakyvyn kehitys on viime vuoteen verrattuna positiivinen muilla, paitsi 5.lk tytöillä (5.lk tytöillä liikkuvuus on parantunut, muilla osa-alueilla on pientä heikennystä tai sama tulos kuin viime vuonna)
- Koko maahan, Varhaan ja vertailukuntiin nähden Naantalin tulos on edelleen paras fyysisen toimintakyvyn kokonaistuloksessa
- Liikekohtaisia tuloksia verrattaessa koko maan ja Varhan tilanteeseen, Naantalin tulokset ovat kaikilla muilla osa-alueilla paremmat, paitsi 8.lk tyttöjen liikkuvuudessa
- Liikkuvuus on parantunut muilla, paitsi 8.lk tytöillä. Tytöillä liikkuvuus on edelleen poikia parempi, mutta erityisesti 5.lk poikien osalta on nähtävissä hyvää kehitystä kaikkien liikkuvuus-liikkeiden osalta
- Ylävartalon kohotus on hieman heikentynyt muilla, mutta 8lk. pojilla siinä hyvä parannus
- Koulukohtaisissa tuloksissa on huomionarvoisia eroja kunnan kokonaistulokseen. Yksittäisen koulun tulos voi vaikuttaa paljonkin kokonaistulokseen (esim. ylävartalon kohotuksessa puuttuu kokonaan yhden koulun tulos, jolloin se laskee kokonaistulosta)

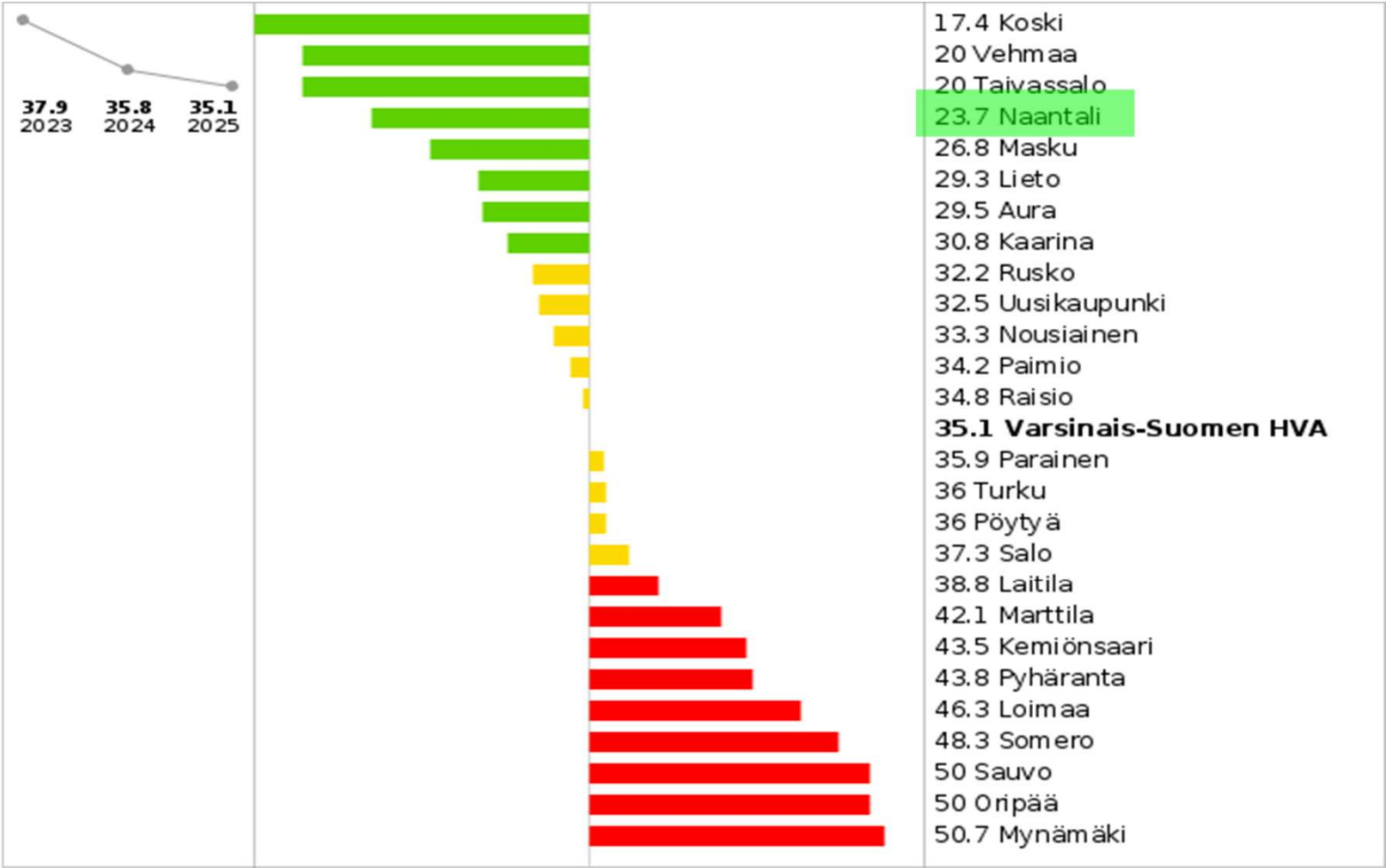
5. ja 8. lk yhteensä (2025)



	2022	2023	2024	2025
Naantali	30,4	25	31,2	24,5
Raisio	41,8	35,3	38,5	38,2
Kaarina	30,2	33,1	36,4	30,2
Lieto	35,3	33,3	35,8	34,4
Turku	41,2	41,8	40,8	40,3
Varha	40	39,9	39,1	38,1
Koko maa	39,7	38,4	38	37

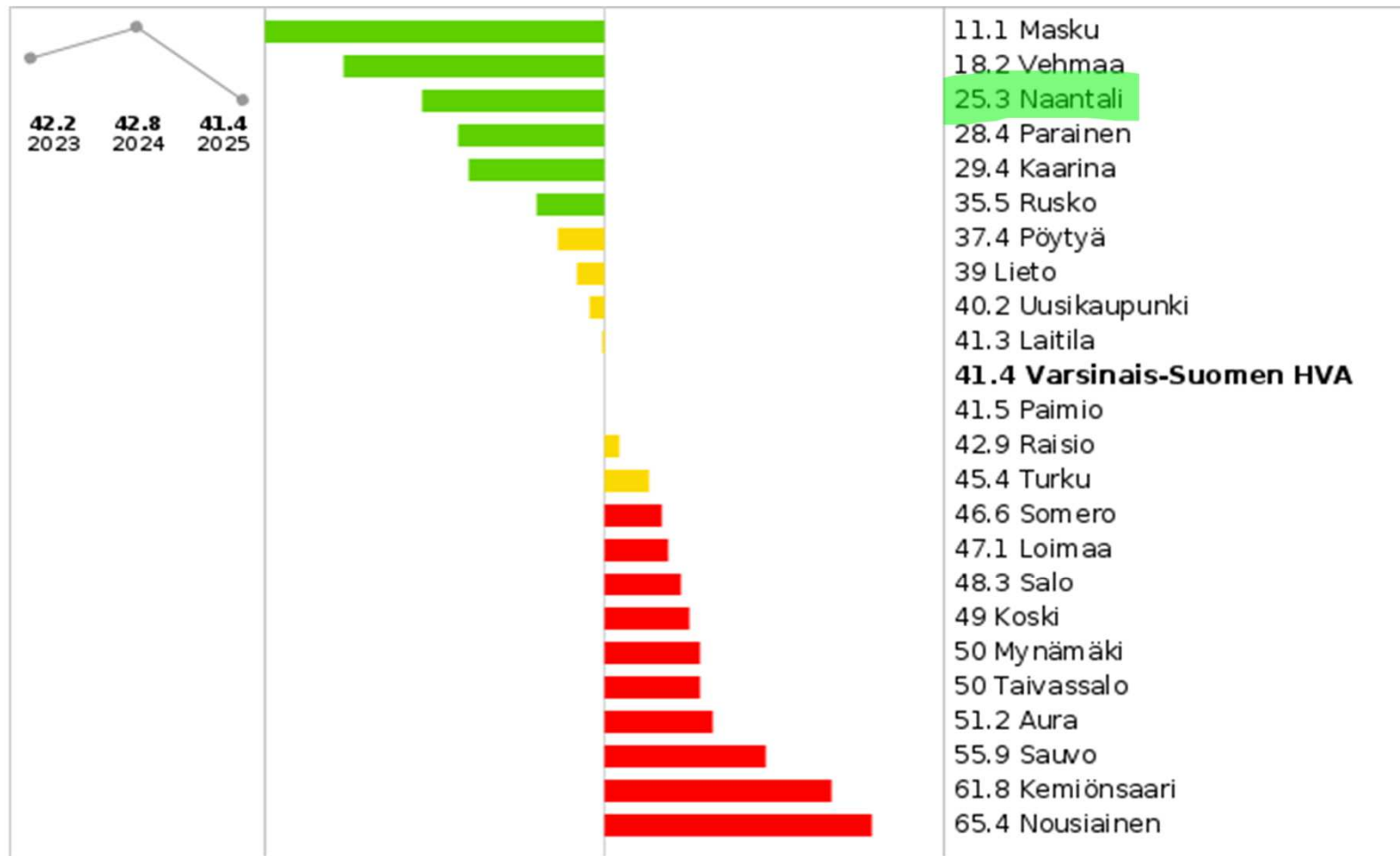
Naantali*

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



Naantali*

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

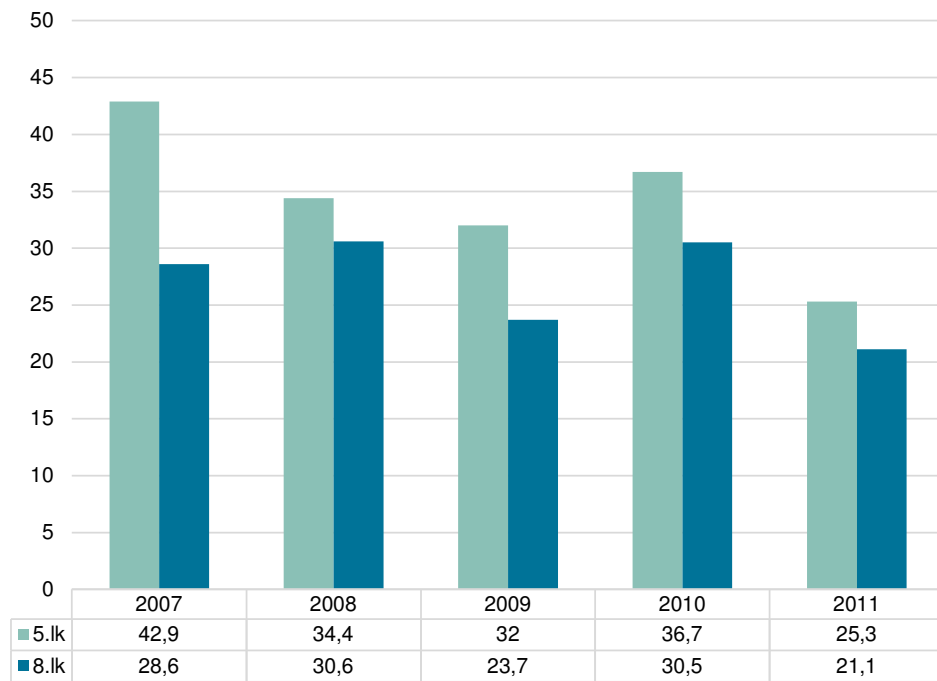


Naantali*

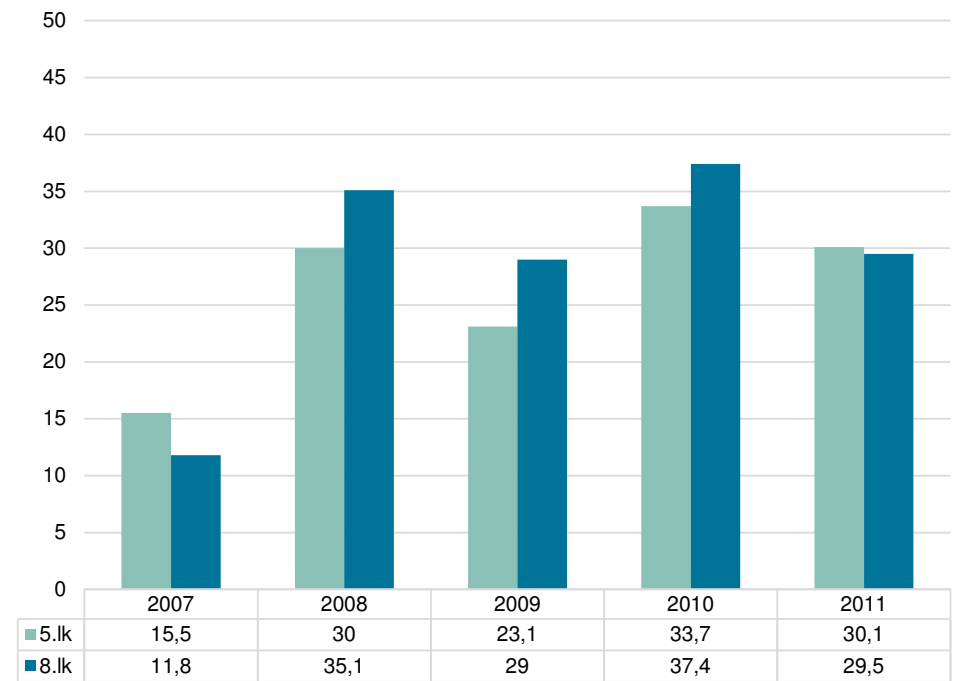
Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos (niiden osuus, joilla heikko fyysinen toimintakyky)

Saman ikäryhmän tulokset 5. ja 8. luokalla (2018-2025)

Pojat

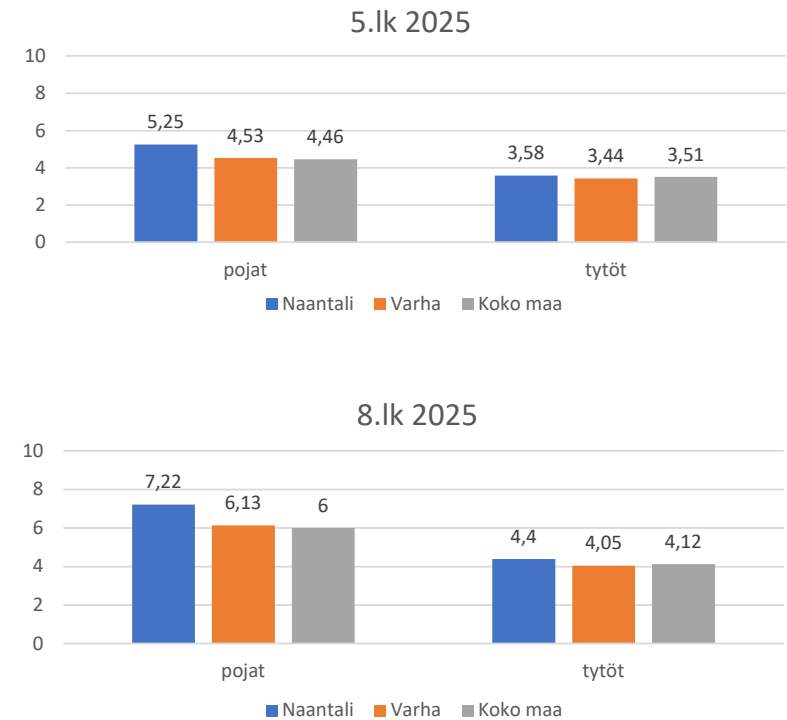
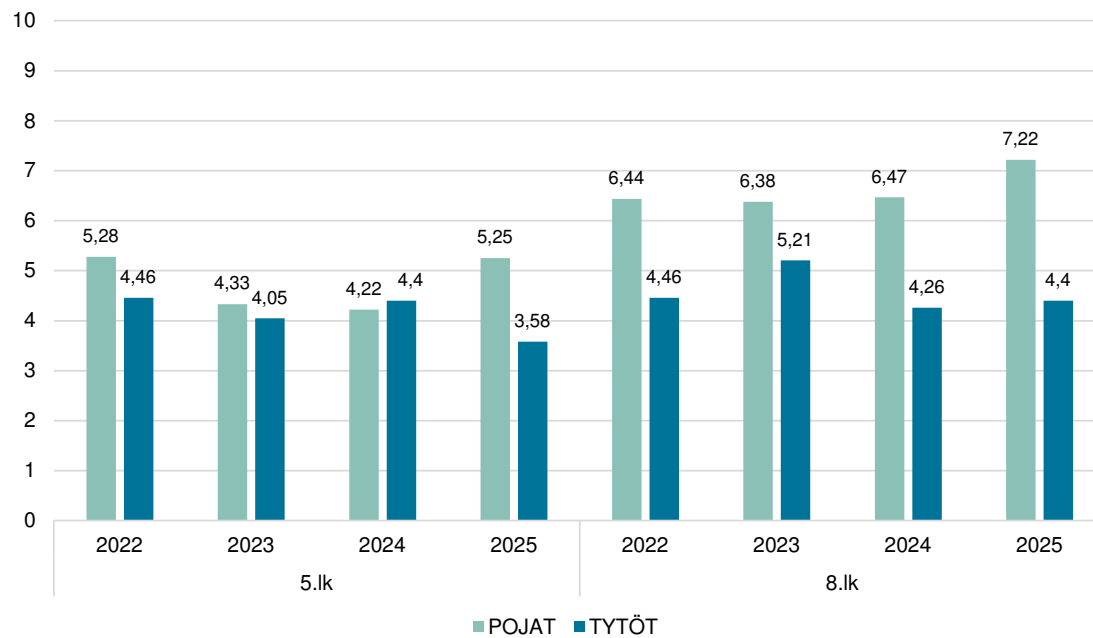


Tytöt



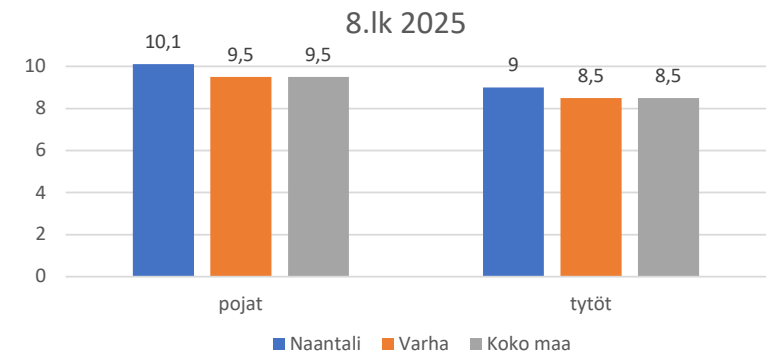
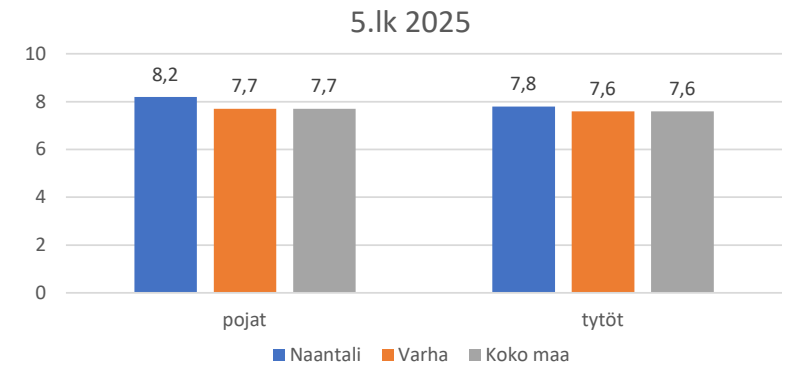
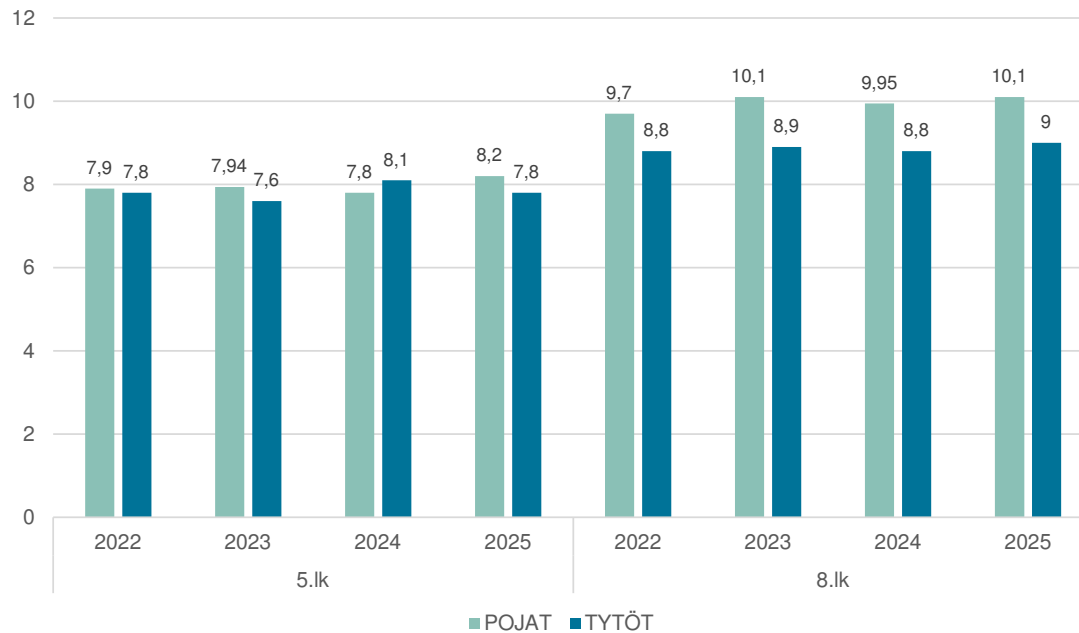
20m viivajuoksu [Move! - 20 metrin viivajuoksu / 20 meters skyttellöping](#)

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



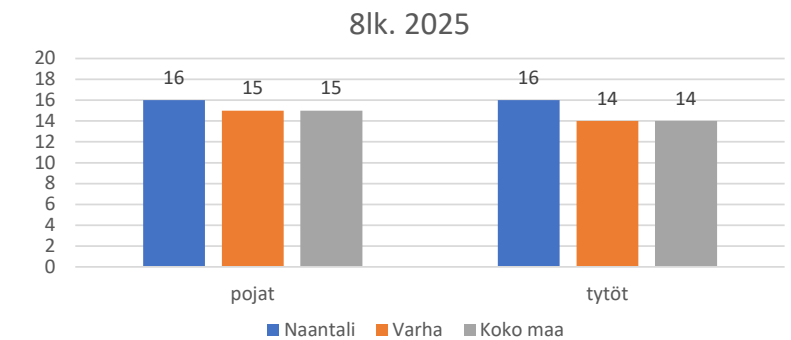
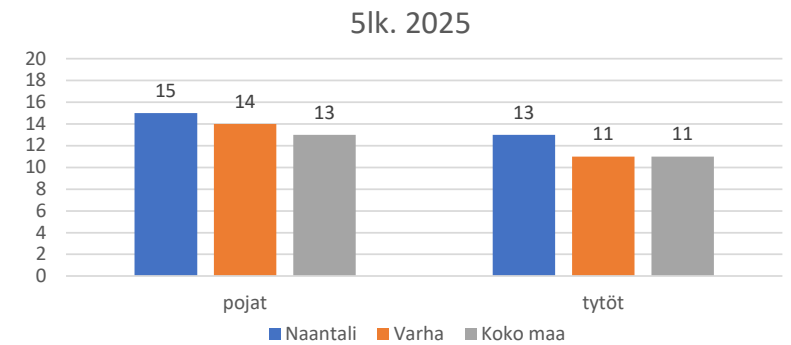
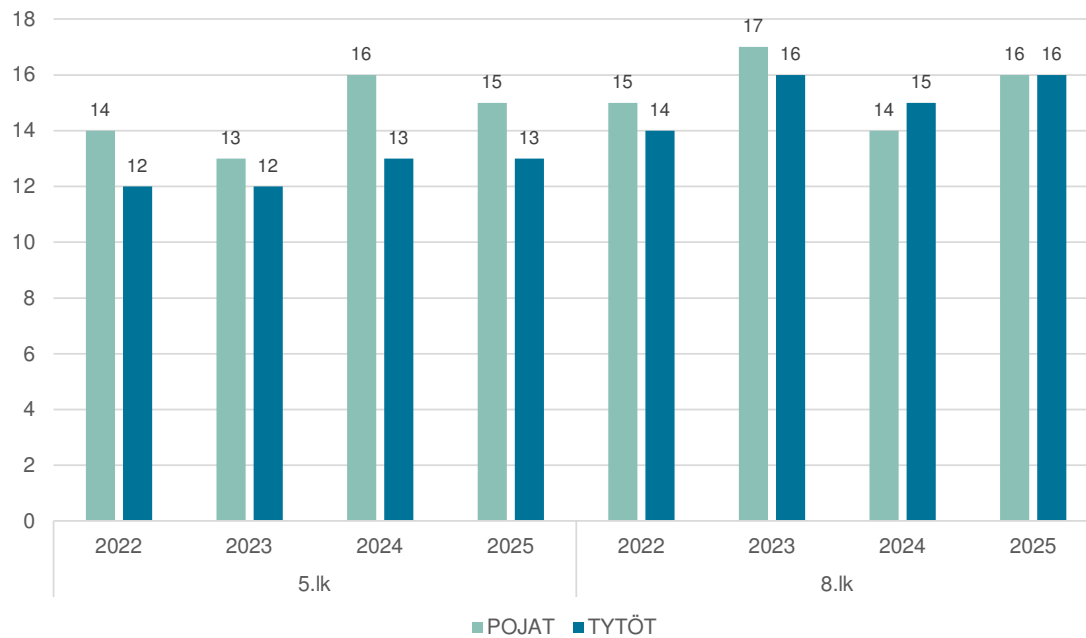
Vauhditon 5-loikka [Move! - Vauhditon 5-loikka / 5-steg utan ansats](#)

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



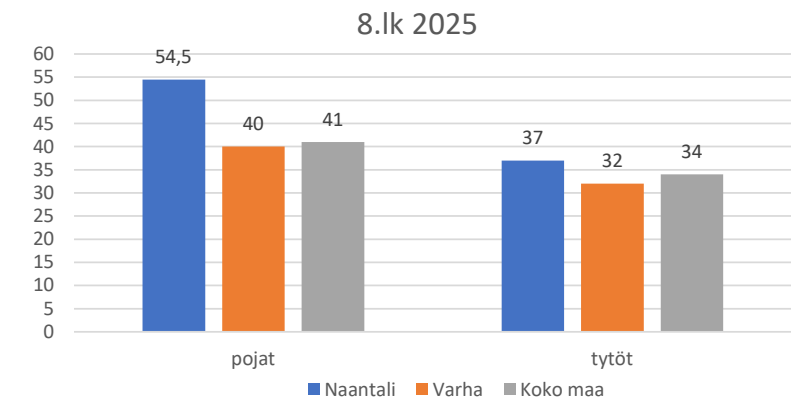
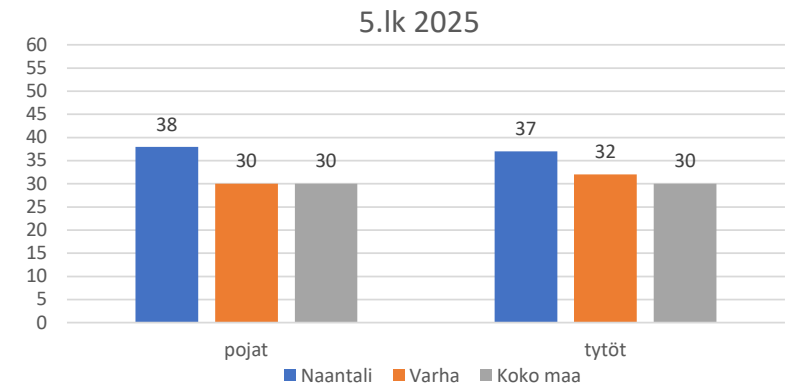
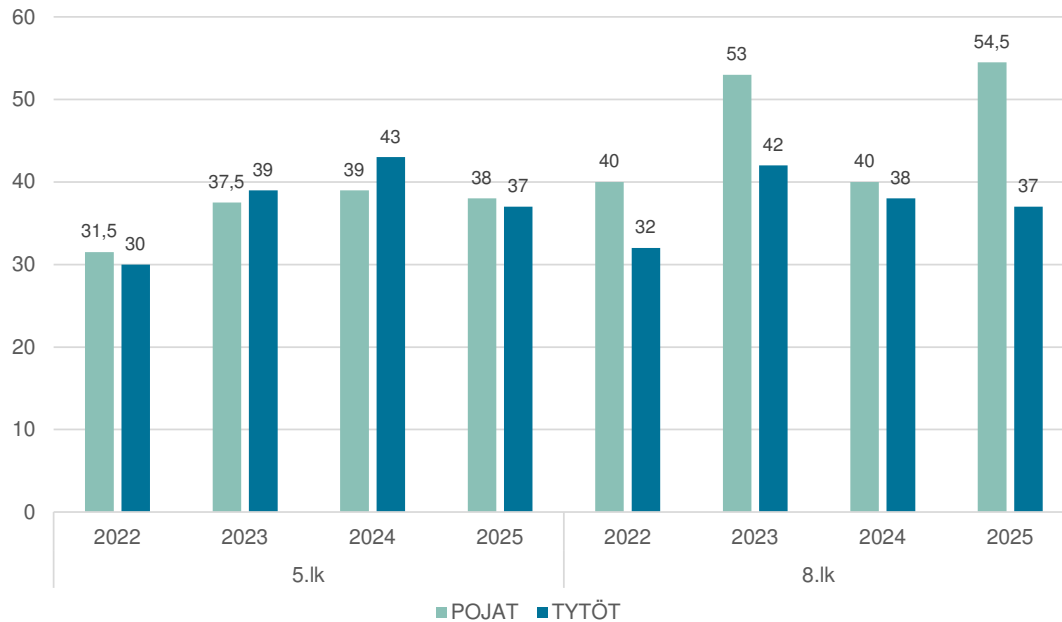
Heitto- kiinniottoyhdistelmä [Move! - Heitto-kiinniottoyhdistelmä / Kast med lyra](#)

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



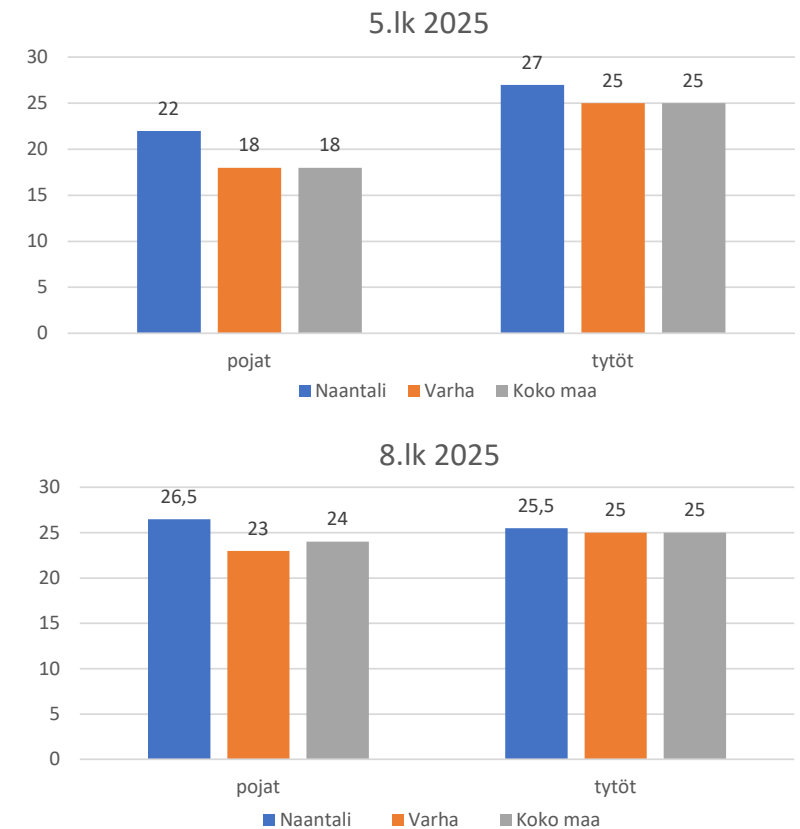
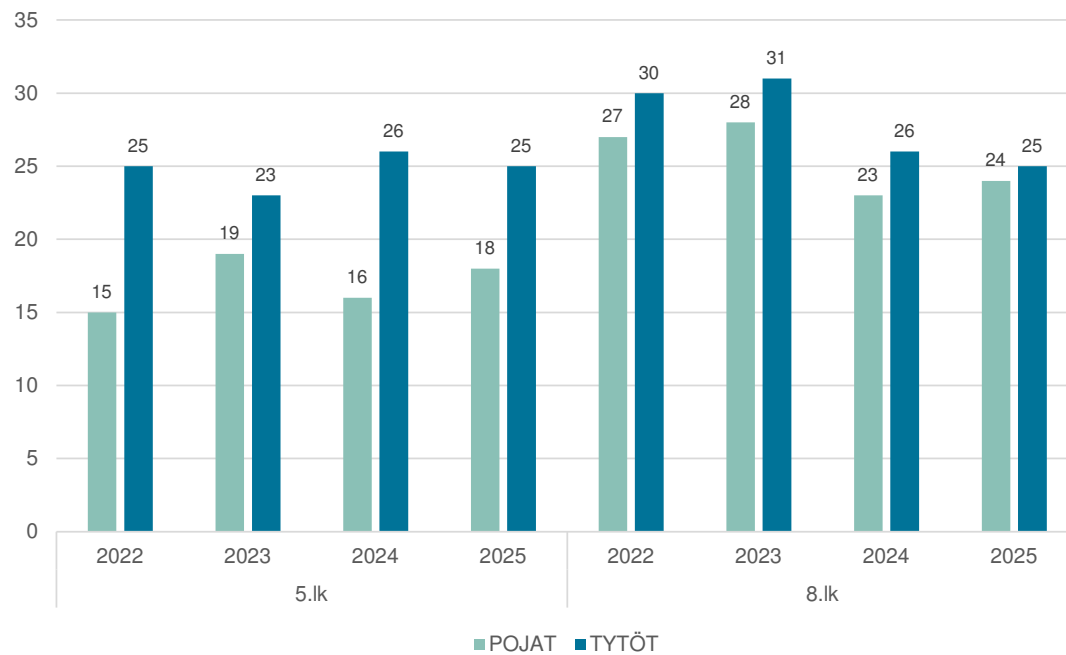
Ylävartalon kohotus [Move! - Ylävartalon kohotus / Höjning av överkroppen](#)

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).



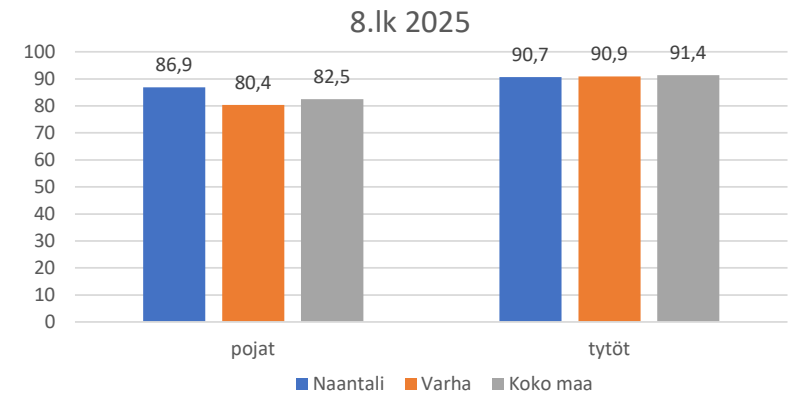
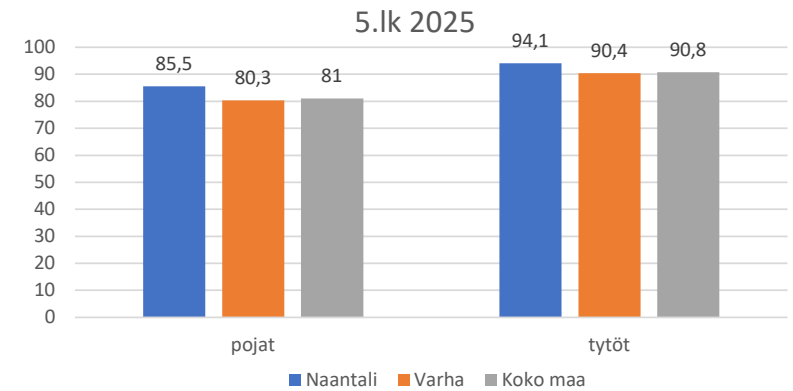
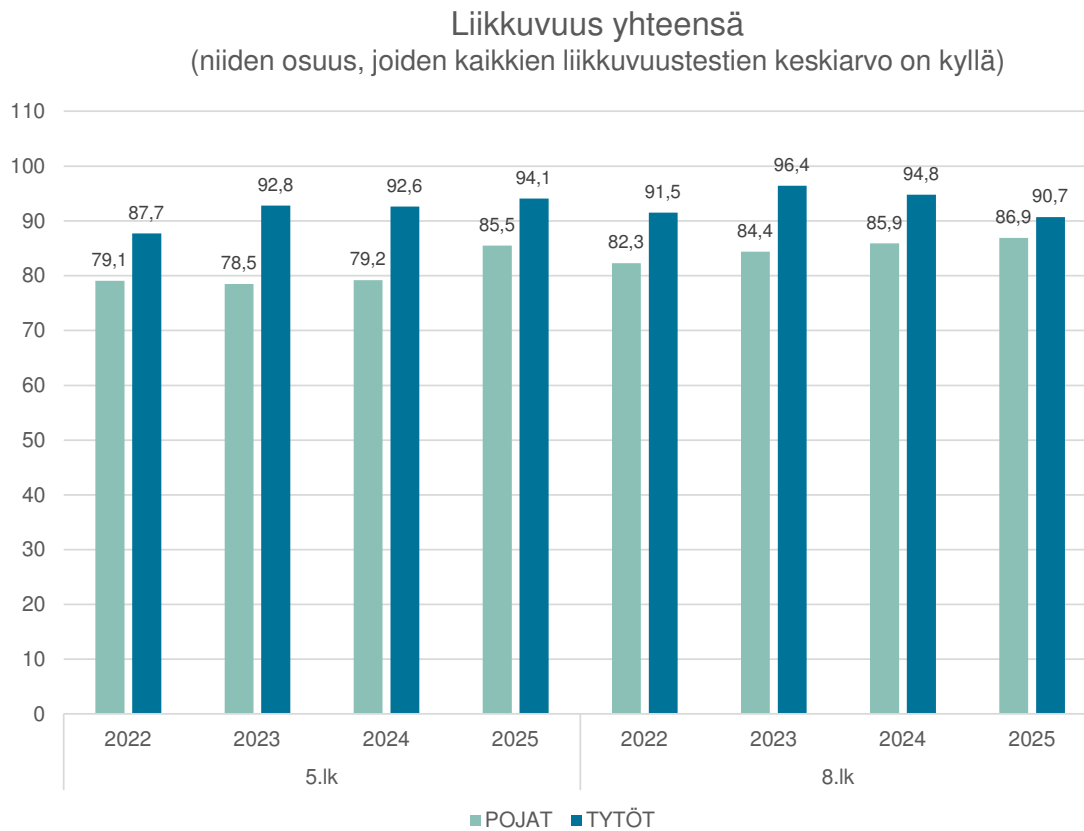
Etunojapunnerrus [Move! - Etunojapunnerrus / Armpress](#)

Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta (tytöt polvet maassa)

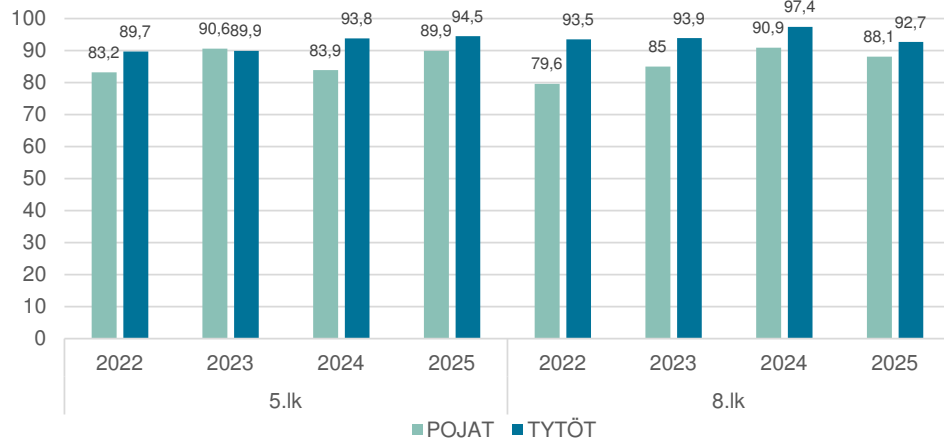


Liikkuvuus [Move! - Kehon liikkuvuus / Kroppens rörlighet](#)

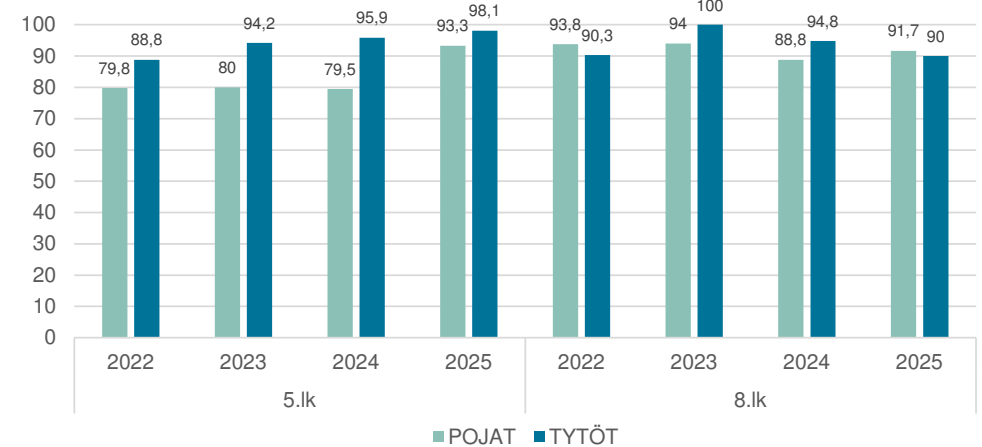
Kehon liikkuvuutta arvioidaan kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta.



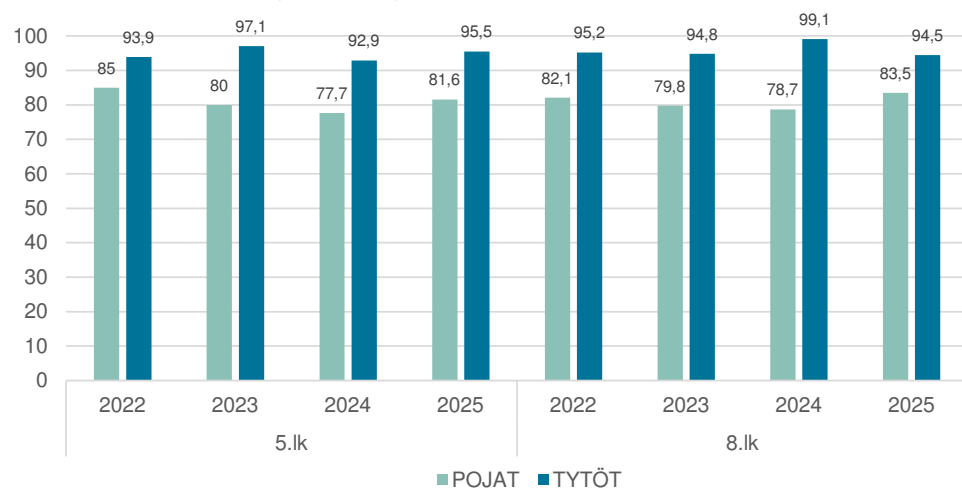
Kyykistys, onnistuneet suoritukset



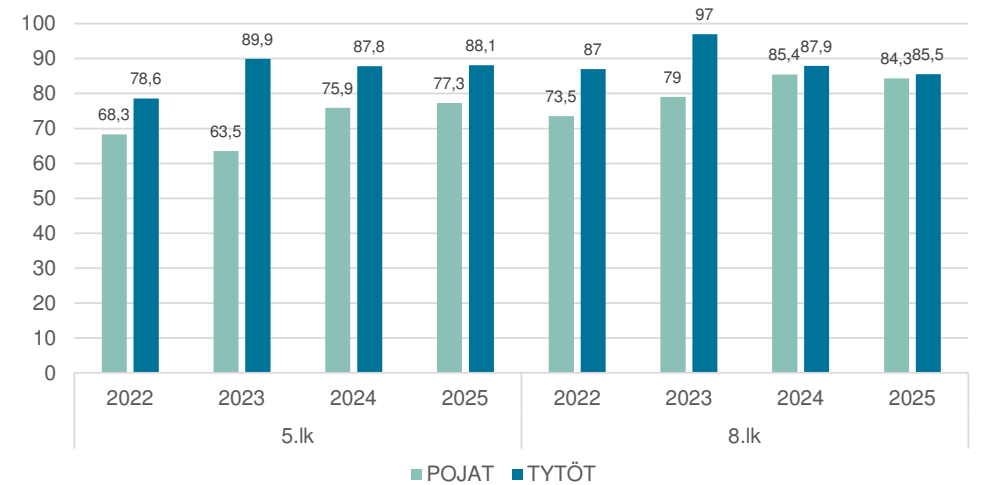
Olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä onnistuneet suoritukset



Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset



Olkapäiden liikkuvuus, vasen käsi ylhäällä onnistuneet suoritukset



Move!-mittaukset ja Move!-polku

Hankekaudella 1.8.2024- 30.6.2025

- Move! -ohjausryhmä luotu
- 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 2024
- Oppilaiden kanssa Move! –harjoituskierrokset maaliskuussa 2025
- Aloitettu Naantalin MOVE!-polun suunnittelu. Move! -polun tavoitteena on luoda toimiva ja oppilaan fyysistä toimintakykyä tukeva Move! -polku yhteistyössä koulun henkilökunnan, terveydenhuollon ja vanhempien kanssa.

Hankekaudella 9.9.2025-31.7.2026

Ensimmäisen hankekauden hankkeessa työskennellyt lina-Eerika Lehtinen on tehnyt opinnäytetyön Naantalin Move!-polun kehittämisestä, joka valmistui joulukuussa 2025.

Opinnäytetyötä hyödynnetään nykyisellä hankekaudella Move!-polun kehittämisen jatkamisessa. Koulujen kanssa käydään läpi, miten opinnäytetyötä hyödynnetään ja luodaan suunnitelmat tavoitteiden ja toimenpiteiden osalta

- koko kaupungin tasolla
- koulujen omat suunnitelmat (käydään koulukohtaisesti tulokset läpi ja mietitään, millaisia kehittämiskohteita koulukohtaisesti löytyy)

Tarkoituksena on järjestää koko Naantalin yhteinen Move!-testipäivä ainakin alakouluille (sovittava vielä koulujen kanssa tarkemmin)

- tarkoituksena helpottaa opettajien/koulun kuormaa mittausten järjestämisestä (mittauspisteiden kasaaminen useilla liikuntatunneilla tms.)
- luoda tasavertaiset olosuhteet testien tekemiselle kaikille kouluille/oppilaille
- parantaa myös tulosten vertailukelpoisuutta koulujen välillä
- testien siirtäminen keväälle helpottaisi tulosten hyödyntämistä laajoissa terveystarkastuksissa

Liikuntaneuvontaprosessin vahvistamista peruskouluikäisille on jatkettu heti toisen hankekauden alusta lähtien.