



Fyysisen toimintakyvyn  
seurantajärjestelmä

Uppföljningssystemet för den  
fysiska funktionsförmågan

Tulokset syksy 2022  
Resultat hösten 2022

Päivitetty/Uppdaterad 12.1.2023

Koko maa / Hela landet

# Sisällysluettelo

## Innehåll



- |  |       |
|--|-------|
| • Info   | 3-6   |
| • Tulosten yhteenveto / Sammandrag över resultaten | 7-15  |
| • 20 metrin viivajuoksu / 20 meters skyttellöpfung | 16-22 |
| • Vauhditon 5-loikka / 5-steg utan ansats          | 23-29 |
| • Heitto-kiinniottoyhdistelmä / Kast med lyra      | 30-36 |
| • Ylävartalon kohotus / Höjning av överkroppen     | 37-43 |
| • Etunojapunnerrus / Armpress                      | 44-50 |
| • Liikkuvuus / Kroppens rörlighet                  | 51-55 |
| • Lisätietoa / Mer information                     | 56    |

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 terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

## Move!-järjestelmässä mitataan:

- fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus)
- motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot)
- havaintomotorisia taitoja.

## Raportissa esitellään\* mittaussioiottain 5. ja 8. luokkalaisten oppilaiden:

- mediaanitulokset
- tulosten jakauma (ei kouluraportissa)
- prosenttiosuus (%) eri tulosluokkiin kuuluvista oppilaista.

\*Tulokset esitetään, mikäli mittaustuloksia on vähintään yhdeksän.

Move! är ett riksomfattande mättnings- och responssystem för den fysiska funktionsförmågan som är avsett för elever i årskurs 5 och 8 inom den grundläggande utbildningen. Det centrala syftet med systemet är att uppmuntra eleverna att på egen hand ta hand om den fysiska funktionsförmågan. Move!-mätresultaten används till exempel i skolornas gymnastikundervisning, hälsoundersökningar som ordnas av skolhälsovården samt i planeringen, uppföljningen och utvärderingen av riksomfattande, regionala och lokala välfärdsåtgärder.

## Move!-systemet mäter:

- fysiska egenskaper (uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet)
- motoriska färdigheter (balans, rörelse och redskapshandtering)
- perceptionsmotoriska färdigheter.

## I rapporten presenteras\* för elever i årskurs 5 och 8 enligt mättningsdel:

- medianresultatet
- resultatens fördelning (inte i den skolvisa rapporten)
- procentuell andel (%) av eleverna som hör till olika resultatklasser.

\* Resultaten redovisas om det finns minst nio mätresultat.

# Palautejärjestelmän tuloluokat

## Resultatklasser i responsystemet



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.

Mätresultatet ligger på en nivå som främjar hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga främjar hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

Mätresultatet ligger på en nivå som upprätthåller hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga upprätthåller hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

Mätresultatet ligger eventuellt på en nivå som förbrukar eller inverkar skadligt på hälsa och välbefinnande, dvs. eleven kan ha svårt att klara av vardagliga funktioner utan att bli trött.

## Oppilas ja perhe

- Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen kehittämiseen. Lisätietoa: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle)
- Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota. Lisätietoa: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-huoltajalle](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-huoltajalle)

## Kouluterveydenhuolto

- Kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota he voivat hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia, joissa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Lisätietoa: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-opettajille-ja-terveydenhuollolle](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-opettajille-ja-terveydenhuollolle)
- Move!-mittaukset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

## Opettajat ja koulu yhteisö

- Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.
- Tuloksia voidaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta), monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista.
- Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.
- Tukea ja ideoita sekä paikallisia esimerkkejä Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita)

## Valtakunta, hyvinvointialue, maakunta ja kunta

- Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, hyvinvointialueiden, maakuntien ja kuntien tasoilla päätöksentekijöille liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta varten.

## För eleverna och deras familjer

- Varje elev får information och respons angående sin fysiska funktionsförmåga samt uppmuntran och tips om hur den kan utvecklas. Mer information: [www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-elever](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-elever)
- Elevens vårdnadshavare får information om hur det står till med barnets fysiska funktionsförmåga och vad de bör fästa uppmärksamhet vid. Mer information: [www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-varnadshavare](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-varnadshavare)

## Skolhälsovärden

- Skolhälsovårdaren och skolläkaren får information om elevens fysiska funktionsförmåga, som de kan utnyttja som ett led i skolans omfattande hälsoundersökningar där man tar upp barnets allmäntillstånd, välmående samt faktorer som stöder eller försvårar barnets lärande. Mer information: [www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard)
- Move!-mätresultaten överförs till skolhälsovärden med tillstånd av vårdnadshavaren.

## Lärarna och skolsamfundet

- Lärarna och skolan får information om vilka delområden inom den fysiska funktionsförmågan de ska fokusera på när de planerar undervisningen.
- Resultaten kan behandlas i det gemensamma elevvårdsarbetet, som t.ex. på föräldramöten eller som en del av undervisningen i olika läroämnen (som t.ex. hälsokunskap och gymnastik), mångsidig kompetens och mångvetenskapliga lärområden.
- Elever som behöver stöd kan erbjudas stödåtgärder (t.ex. en klubb) för att höja sin fysiska funktionsförmåga.
- Stöd och idéer samt lokala exempel för att utnyttja Move!-systemet: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-stod-och-ideer>

## Information på riksnivå, välfärdsområdesnivå, kommunnivå och landskapsnivå

- Move!-mätningarna ger beslutsfattarna information på riksnivå, välfärdsområdesnivå, landskapsnivå och kommunnivå för utveckling och uppföljning av idrotts-, hälso- och välfärdsfrämjande åtgärder.

# Mittautulosten määrät

## Antal mätresultat



	Pojat Pojkar	Pojat Pojkar (sovellettu/anpassade*)	Tytöt Flickor	Tytöt Flickor (sovellettu/anpassade*)	Yhteensä Totalt
<b>Koko maa/Hela landet</b>					
5. luokka/5. klass	26971	215	26703	142	54031
8. luokka/8. klass	26346	152	26093	111	52702
Yhteensä/Totalt	53317	367	52796	253	106733

\* MoveI-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää).

MoveI-mätningarna kan utföras på ett anpassat sätt för elever med långvariga eller bestående funktionsnedsättningar eller skador (t.ex. svårigheter att se, höra, röra sig, koncentrera sig eller förstå).

# Tulosten yhteenveto: Koko maa

## Sammandrag över resultaten: Hela landet



OSIO AVSNITT	5. luokka/ 5. klass		8. luokka/ 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttellöpfung (median, min:sek)	04:26	03:37	05:47	04:12
Muutos / Förändring (2021-2022)	+00:00	-00:07	+00:07	+00:00
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.73	7.64	9.52	8.60
Muutos / Förändring (2021-2022)	-0.07	-0.06	+0.02	-0.08
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	13	10	15	14
Muutos / Förändring (2021-2022)	+0	+0	+0	+0
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	28	28	40	32
Muutos / Förändring (2021-2022)	+1	+0	+0	-1
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	17	24	23	25
Muutos / Förändring (2021-2022)	+0	+0	+1	-1
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	79.9	90.2	82	91.4
Muutos / Förändring (2021-2022)	-0.7	+0.1	+0.1	-0.4



# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Koko maa

## Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Hela landet



Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

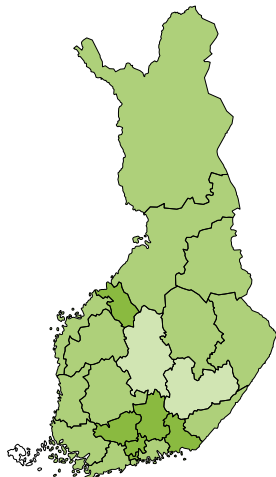
Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	39.2 %	37.5 %	38.4 %
8. luokka/8. klass	39.9 %	42.6 %	41.2 %
molemmat luokat/båda klasserna	39.5 %	39.9 %	39.7 %

# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: hyvinvointialueet 5. luokka

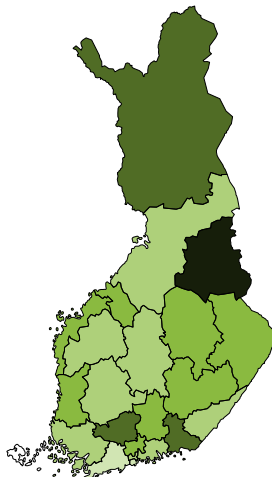
## Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: välfärdsområdet 5. klass

Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.  
Andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet.

**Tytöt / Flickor**



**Pojat / Pojkar**

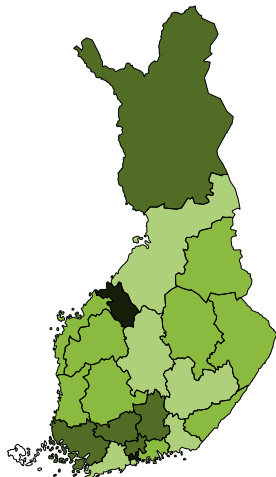


# Fysisen toimintakyvyn kokonaistulos: hyvinvointialueet 8. luokka

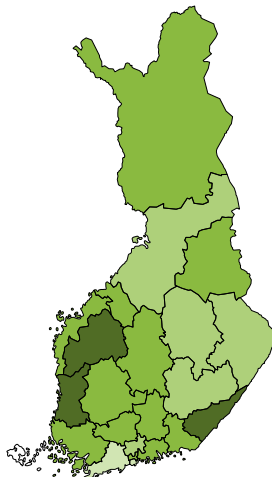
## Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: välfärdsområdets 8. klass

Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.  
Andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet.

Tytöt / Flickor



Pojat / Pojkar



# Tulosten yhteenveto maakunnittain, tytöt 5. luokka

## Sammandrag över resultaten i landskapen, flickor 5. klass



	20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)	Heitto- kiinnotto- yhdistelmä (mediaani, krt)	Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)	Etunoja- punnerrus (mediaani, krt)	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)
	20 meters skyttelöpfung (median, min:sek)	5-steg utan ansats (median, meter)	Kast med lyra (median, antal)	Höjning av överkroppen (median, antal)	Armpress (median, antal)	Kroppens rörlighet, totalt (medelvärde %, ja)
Etelä-Karjala/Södra Karelen	03:51	7.60	10	28.0	23	90.2
Etelä-Pohjanmaa/Södra Österbotten	03:37	7.70	11	27.0	26	90.4
Etelä-Savo/Södra Savolax	03:51	7.60	11	30.0	22	89.6
Kainuu/Kajanaland	03:44	7.70	10	25.0	22	90.9
Kanta-Häme/Egentliga Tavastland	03:23	7.50	10	30.0	22	87.9
Keski-Pohjanmaa/Mellersta Österbotten	03:34	7.65	9	24.0	24	88.9
Keski-Suomi/Mellersta Finland	03:44	7.70	11	28.0	26	90.3
Kymenlaakso/Kymmenedalen	03:30	7.60	10	25.0	22	89.9
Lappi/Lappland	03:51	7.50	10	26.0	24	89.2
Päijät-Häme/Päijänne-Tavastland	03:40	7.50	10	26.0	22	88.5
Pirkanmaa/Birkaland	03:58	7.60	10	29.5	24	90.4
Pohjanmaa/Österbotten	03:44	7.70	11	27.0	25	89.5
Pohjois-Karjala/Norra Karelen	03:30	7.50	11	29.0	22	91.3
Pohjois-Pohjanmaa/Norra Österbotten	03:44	7.65	10	27.0	25	91.7
Pohjois-Savo/Norra Savolax	03:51	7.65	11	27.0	24	91.6
Satakunta/Satakunta	03:30	7.60	11	28.0	24	90.7
Uusimaa/Nyland	03:37	7.70	10	28.0	25	90.2
Varsinais-Suomi/Egentliga Finland	03:37	7.65	11	29.0	25	89.7

# Tulosten yhteenveto maakunnittain, pojat 5. luokka

## Sammandrag över resultaten i landskapen, pojkar 5. klass



	20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)	Heitto- kiinnotto- yhdistelmä (mediaani, metriä)	Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)	Etunoja- punnerrus (mediaani, krt)	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)
	20 meters skyttelöping (median, min:sek)	5-steg utan ansats (median, meter)	krt) Kast med lyra (median, antal)	Höjning av överkroppen (median, antal)	Armpress (median, antal)	Kroppens rörlighet, totalt (medelvärde %, ja)
Etelä-Karjala/Södra Karelen	04:26	7.74	13.0	27	18	82.2
Etelä-Pohjanmaa/Södra Österbotten	04:19	7.70	12.0	27	18	77.8
Etelä-Savo/Södra Savolax	04:19	7.60	13.0	28	14	77.4
Kainuu/Kajanaland	03:51	7.50	12.0	22	15	79.7
Kanta-Häme/Egentliga Tavastland	04:12	7.60	13.0	25	15	76.7
Keski-Pohjanmaa/Mellersta Österbotten	04:12	7.80	12.5	25	18	77.2
Keski-Suomi/Mellersta Finland	04:40	7.80	13.0	27	18	79.1
Kymenlaakso/Kymmenedalen	04:12	7.60	12.0	25	16	78.5
Lappi/Lappland	04:12	7.50	12.0	25	15	78.7
Päijät-Häme/Päijänne-Tavastland	04:33	7.70	13.0	27	15	76.9
Pirkanmaa/Birkaland	04:46	7.75	13.0	28	16	80.2
Pohjanmaa/Österbotten	04:12	7.79	12.0	26	18	80.1
Pohjois-Karjala/Norra Karelen	04:12	7.65	13.0	26	14	81.0
Pohjois-Pohjanmaa/Norra Österbotten	04:33	7.80	13.0	27	18	82.5
Pohjois-Savo/Norra Savolax	04:19	7.70	13.0	25	15	80.5
Satakunta/Satakunta	04:12	7.60	12.0	28	15	80.1
Uusimaa/Nyland	04:33	7.80	13.0	30	18	80.6
Varsinais-Suomi/Egentliga Finland	04:33	7.70	13.0	28	16	79.4

# Tulosten yhteenveto maakunnittain, tytöt 8. luokka

## Sammandrag över resultaten i landskapen, flickor 8. klass



	20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)	Heitto- kiinnotto- yhdistelmä (mediaani, krt)	Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)	Etunoja- punnerrus (mediaani, krt)	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)
	20 meters skyttelöpfung (median, min:sek)	5-steg utan ansats (median, meter)	Kast med lyra (median, antal)	Höjning av överkroppen (median, antal)	Armpress (median, antal)	Kroppens rörlighet, totalt (medelvärde %, ja)
Etelä-Karjala/Södra Karelen	04:12	8.600	14.0	33	23.0	91.8
Etelä-Pohjanmaa/Södra Österbotten	04:05	8.600	14.0	32	26.0	90.8
Etelä-Savo/Södra Savolax	04:40	8.400	14.5	35	25.0	92.4
Kainuu/Kajanaland	04:12	8.600	14.0	34	25.0	93.2
Kanta-Häme/Egentliga Tavastland	03:58	8.550	14.0	28	23.0	92.1
Keski-Pohjanmaa/Mellersta Österbotten	03:37	8.425	12.0	29	24.0	93.1
Keski-Suomi/Mellersta Finland	04:33	8.800	14.0	33	25.0	92.0
Kymenlaakso/Kymmenedalen	04:19	8.650	14.0	32	25.5	91.3
Lappi/Lappland	04:12	8.600	13.0	29	26.0	90.7
Päijät-Häme/Päijänne-Tavastland	03:51	8.500	13.0	30	23.0	90.4
Pirkanmaa/Birkaland	04:12	8.600	14.0	33	25.0	91.6
Pohjanmaa/Österbotten	04:05	8.700	14.0	38	28.0	93.0
Pohjois-Karjala/Norra Karelen	04:05	8.650	15.0	32	24.0	92.3
Pohjois-Pohjanmaa/Norra Österbotten	04:12	8.650	14.0	31	27.0	92.5
Pohjois-Savo/Norra Savolax	03:58	8.675	14.0	33	25.0	92.6
Satakunta/Satakunta	04:12	8.510	14.0	30	25.0	91.0
Uusimaa/Nyland	04:12	8.600	14.0	34	26.0	90.9
Varsinais-Suomi/Egentliga Finland	04:05	8.550	14.0	31	25.0	89.6

# Tulosten yhteenveto maakunnittain, pojat 8. luokka

## Sammandrag över resultaten i landskapen, pojkar 8. klass



	20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)	Heitto- kiinnotto- yhdistelmä (mediaani, krt)	Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)	Etunoja- punnerrus (mediaani, krt)	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)
	20 meters skyttelöpfung (median, min:sek)	5-steg utan ansats (median, meter)	Kast med lyra (median, antal)	Höjning av överkroppen (median, antal)	Armpress (median, antal)	Kroppens rörlighet, totalt (medelvärde %, ja)
Etelä-Karjala/Södra Karelen	05:47	9.40	15	35	21	82.1
Etelä-Pohjanmaa/Södra Österbotten	05:07	9.34	14	38	23	78.9
Etelä-Savo/Södra Savolax	05:40	9.40	15	40	21	82.3
Kainuu/Kajanaland	05:21	9.30	16	38	19	81.3
Kanta-Häme/Egentliga Tavastland	05:44	9.50	15	38	22	81.2
Keski-Pohjanmaa/Mellersta Österbotten	05:21	9.40	14	34	20	82.7
Keski-Suomi/Mellersta Finland	05:47	9.70	15	39	22	81.9
Kymenlaakso/Kymmenedalen	05:34	9.60	14	38	23	80.4
Lappi/Lappland	05:34	9.20	14	37	22	80.3
Päijät-Häme/Päijänne-Tavastland	05:34	9.60	15	39	21	79.2
Pirkanmaa/Birkaland	06:06	9.55	15	40	22	80.6
Pohjanmaa/Österbotten	05:21	9.60	14	39	23	81.8
Pohjois-Karjala/Norra Karelen	05:37	9.54	16	40	21	84.1
Pohjois-Pohjanmaa/Norra Österbotten	05:47	9.50	15	40	24	84.0
Pohjois-Savo/Norra Savolax	05:47	9.60	16	42	23	84.8
Satakunta/Satakunta	05:28	9.40	14	40	20	82.8
Uusimaa/Nyland	06:06	9.70	16	45	25	82.4
Varsinais-Suomi/Egentliga Finland	06:00	9.50	15	40	24	81.4

# 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	1489	25482
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1474	25229
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	3206	23140
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	3931	22162

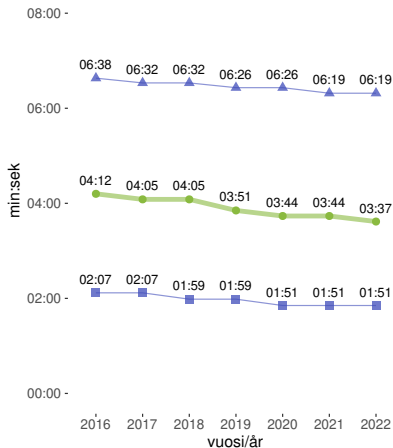




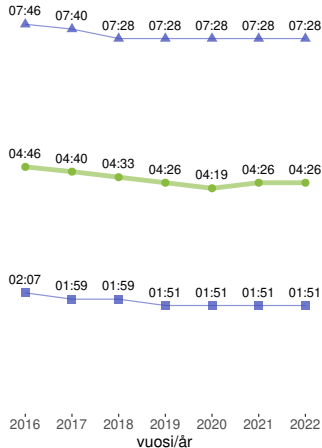
# 20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 5. luokka 20 m skyttellöpfung, median (tiden), 5. klass



## Tytöt/Flickor



## Pojat/Pojkar



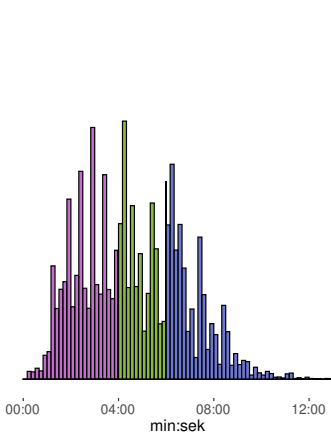
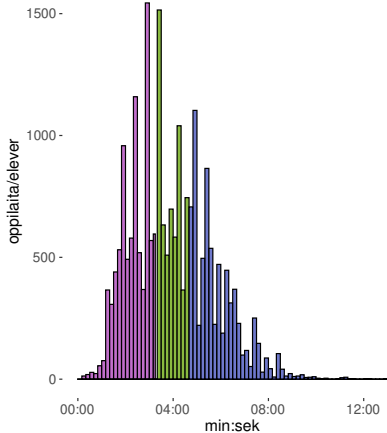
■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

20 m viivajuoksu, jakauma (aika), 5. luokka  
 20 m skyttellöping, distribution (tiden), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar

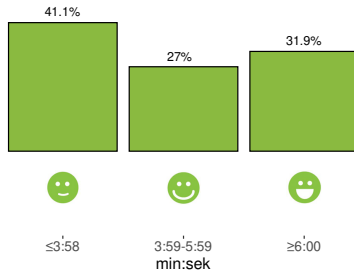
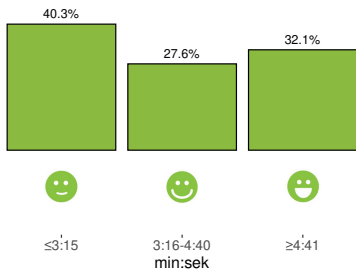


20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka  
20 m skyttellöpfung, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

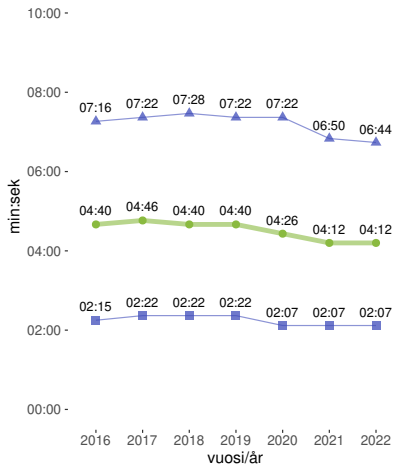
Pojat/Pojkar



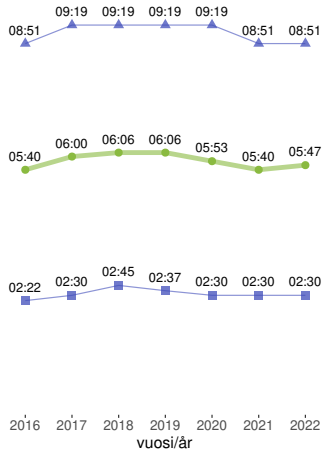
20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 8. luokka  
20 m skyttellöpfung, median (tiden), 8. klass



Tytöt/Flickor

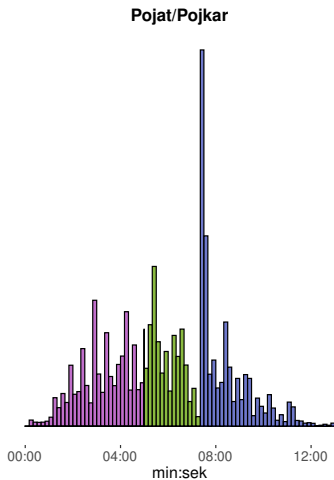
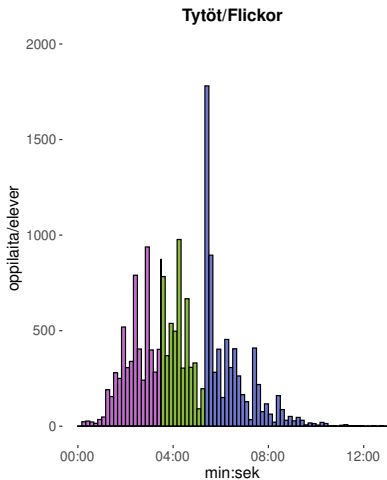


Pojat/Pojkar



■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

20 m viivajuoksu, jakauma (aika), 8. luokka  
 20 m skyttellöpfung, distribution (tiden), 8. klass

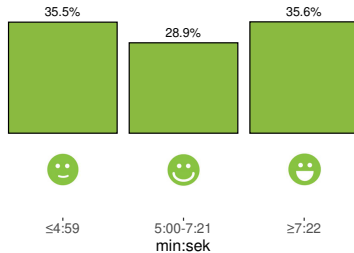
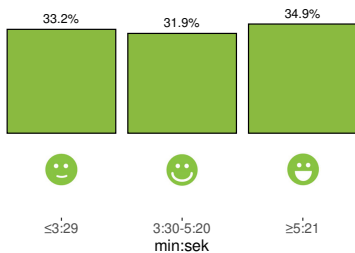


20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka  
20 m skyttellöpfung, resultatklasser (%), 8. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



# 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.

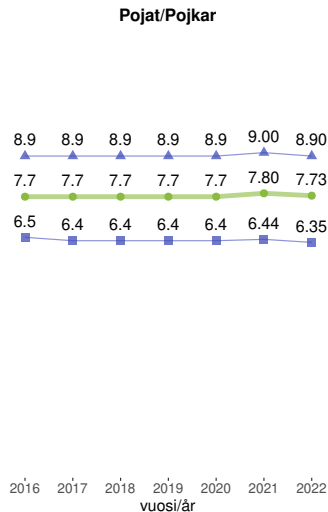
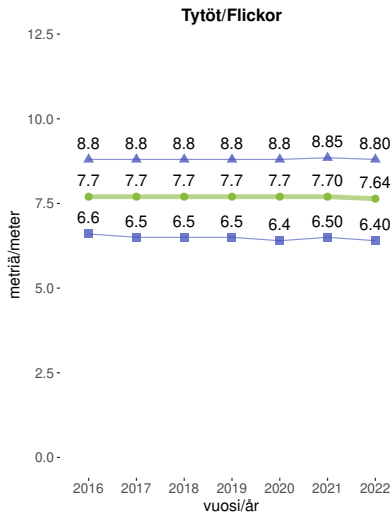


	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	2137	24834
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	2115	24588
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2792	23554
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	3194	22899



# Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 5. luokka

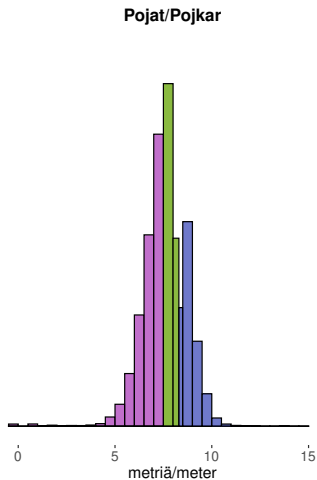
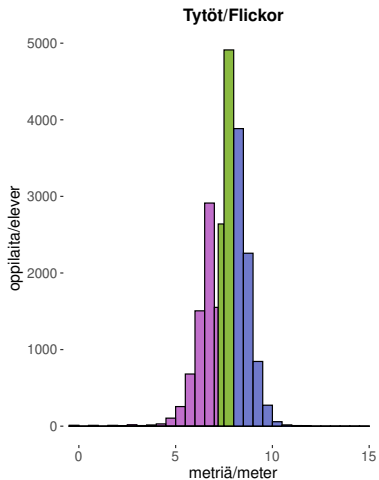
## 5-step utan ansats, median (meter), 5. klass



■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %



# Vauhditon 5-loikka, jakauma (metriä), 5. luokka 5-step utan ansats, distribution (meter), 5. klass

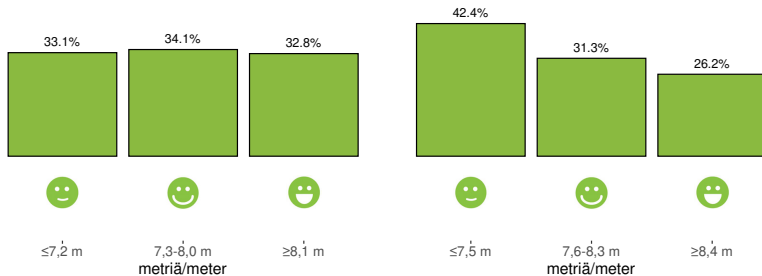


Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka  
5-steg utan ansats, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar

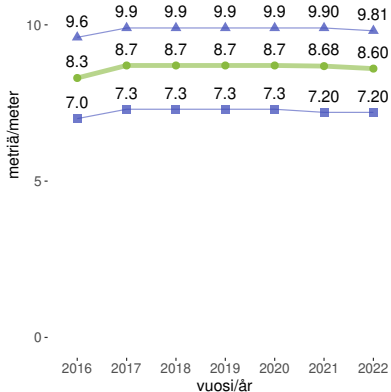


# Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 8. luokka

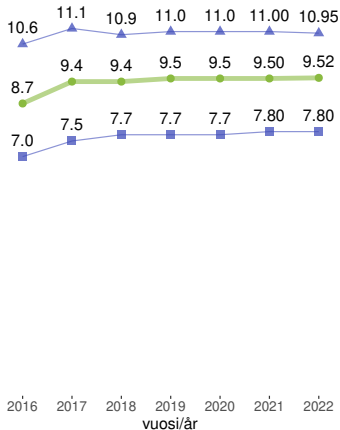
## 5-step utan ansats, median (meter), 8. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



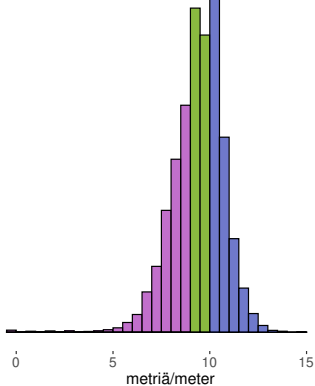
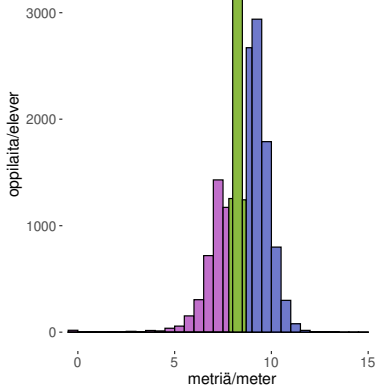
■ alín/lágsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

Vauhditon 5-loikka, jakauma (metriä), 8. luokka  
5-step utan ansats, distribution (meter), 8. klass



Tytöt/Flickor

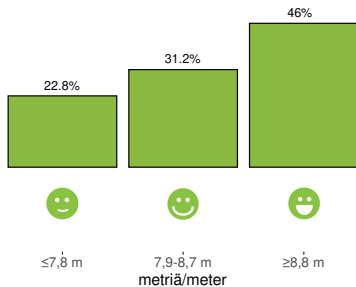
Pojat/Pojkar



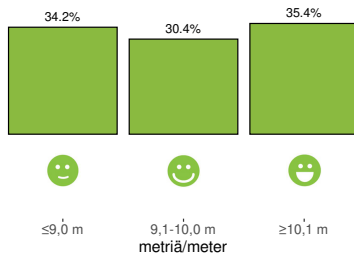
Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka  
5-step utan ansats, resultatklasser (%), 8. klass



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar



# 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. Kiinniotossa 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	1412	25559
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1279	25424
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2419	23927
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2458	23635

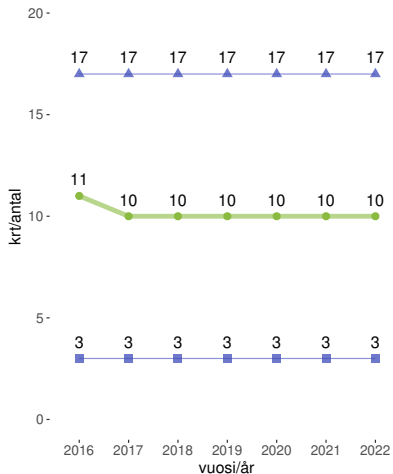


# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, mediaani (krt), 5. luokka

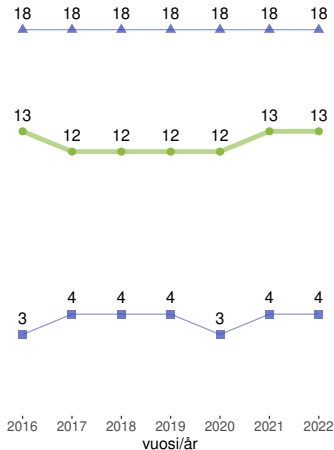
## Kast med lyra, median (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor



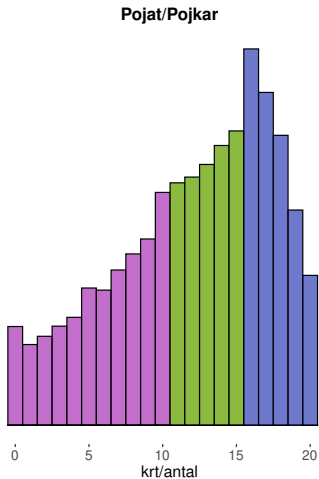
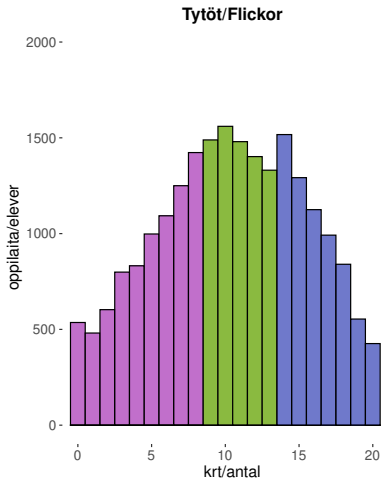
### Pojat/Pojkar



■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, jakauma (krt), 5. luokka

## Kast med lyra, distribution (antal), 5. klass



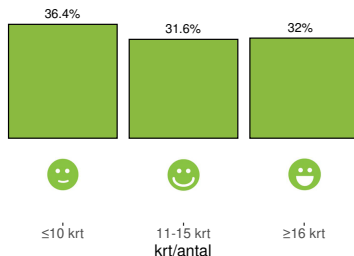
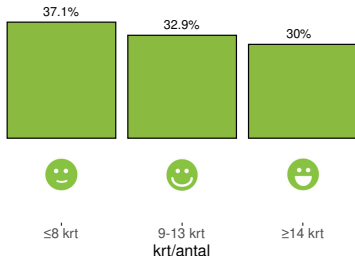


# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka *Move1*

## Kast med lyra, resultatklasser (%), 5. klass

### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

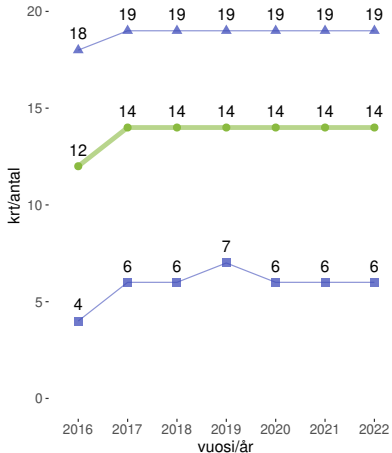


# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, mediaani (krt), 8. luokka

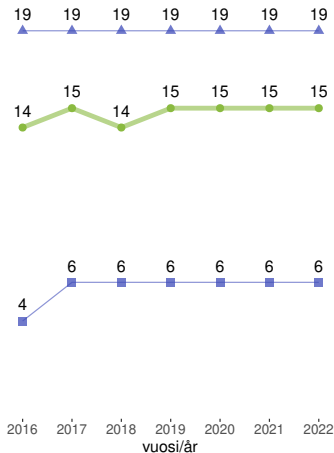
## Kast med lyra median (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



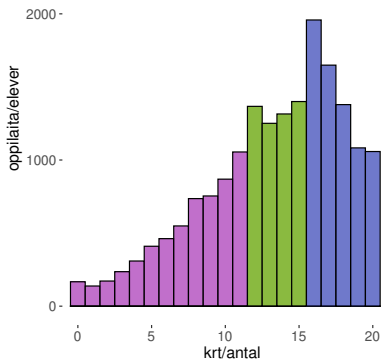
■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, jakauma (krt), 8. luokka

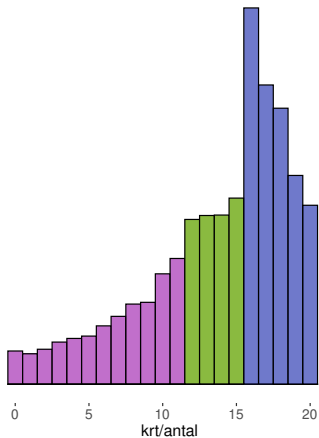
## Kast med lyra, distribution (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



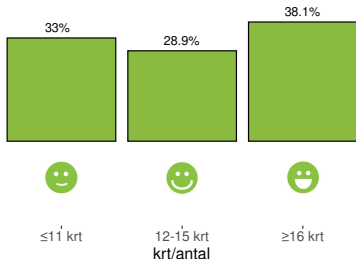
### Pojat/Pojkar



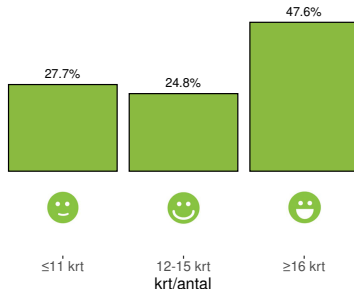
# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka *Move*

## Kast med lyra, resultatklasser (%), 8. klass

### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



# 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	1513	25458
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1219	25484
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2367	23979
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2422	23671

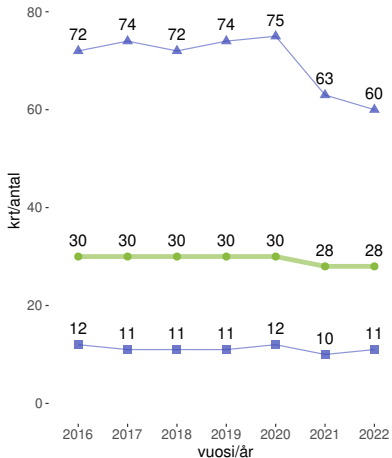


# Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 5. luokka

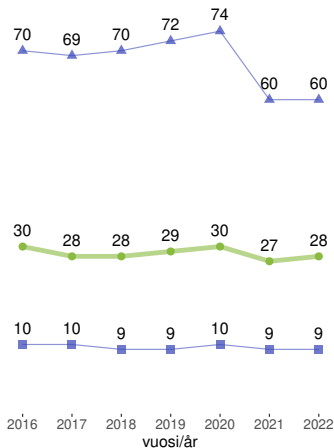
## Höjning av överkroppen, median (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor

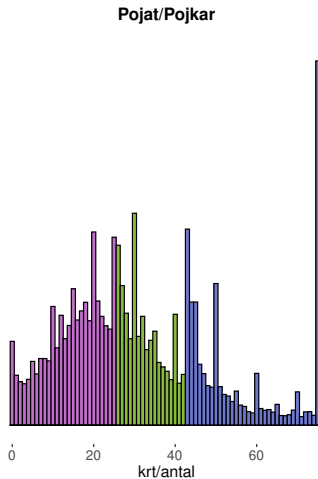
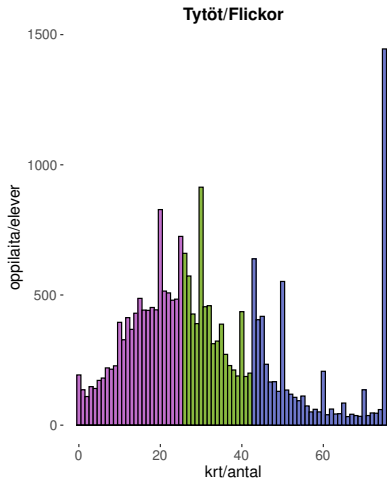


### Pojat/Pojkar



■ alinn/lägsta 10 %   ■ mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

# Ylävirtalon kohotus, jakauma (krt), 5. luokka Höjning av överkroppen, distribution (antal), 5. klass



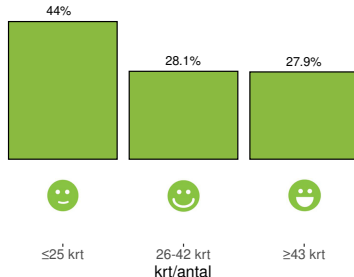
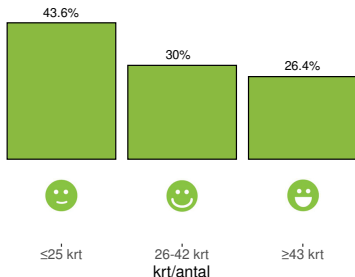
# Ylävartalon kohotus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka

## Höjning av överkroppen, resultatklasser (%), 5. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

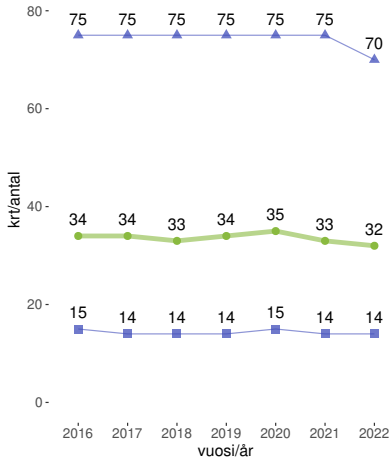




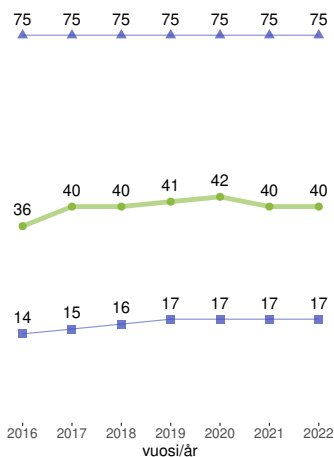
# Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 8. luokka Höjning av överkroppen, median (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



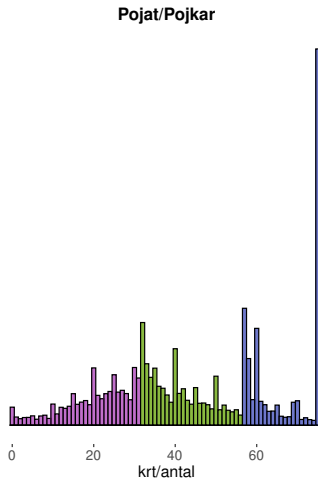
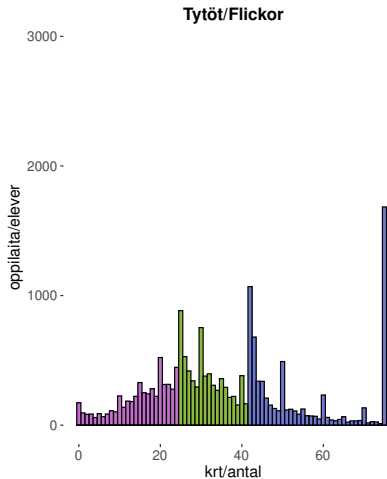
### Pojat/Pojkar



■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

# Ylävartalon kohotus, jakauma (krt), 8. luokka

## Höjning av överkroppen, distribution (antal), 8. klass



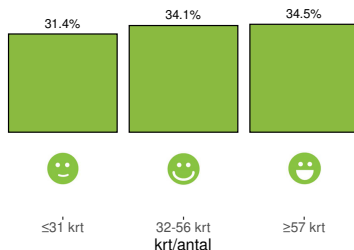
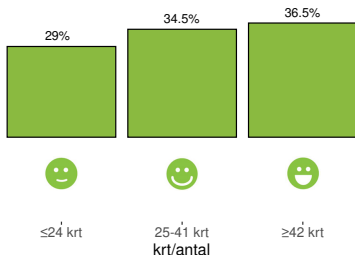
# Ylävartalon kohotus, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka

## Höjning av överkroppen, resultatklasser (%), 8. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



# 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	1529	25442
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1179	25524
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	2096	24250
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	2231	23862

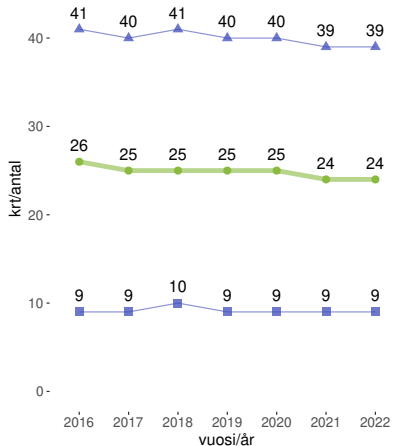


# Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 5. luokka

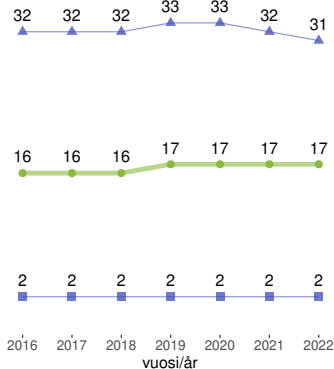
## Armpress, median (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %

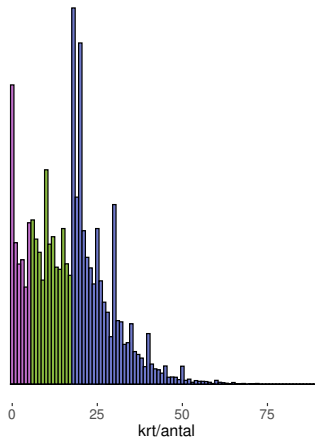
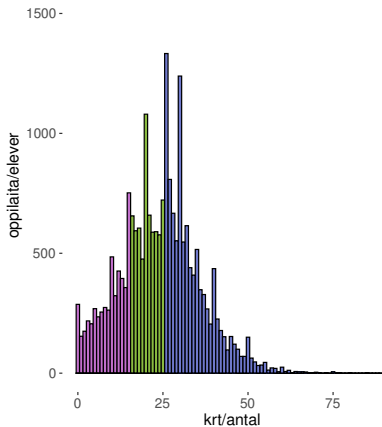
# Etunojapunnerrus, jakauma (krt), 5. luokka

## Armpress, distribution (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

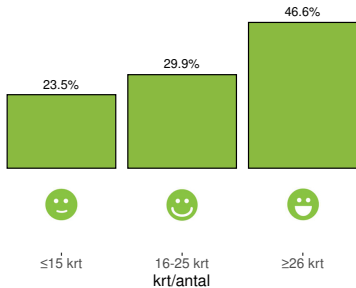


# Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka

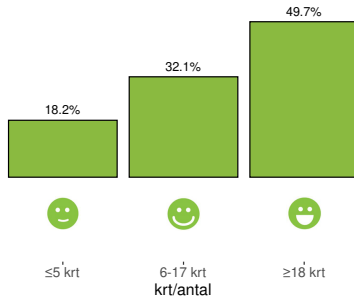
## Armpress, resultatklasser (%), 5. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar

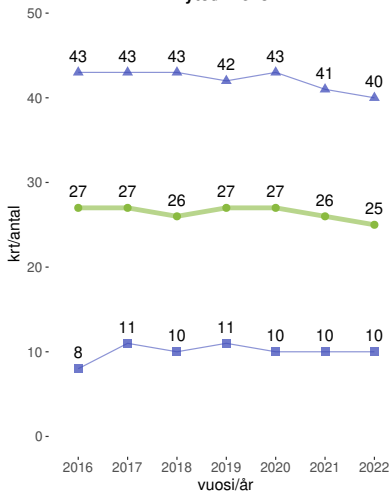


# Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 8. luokka

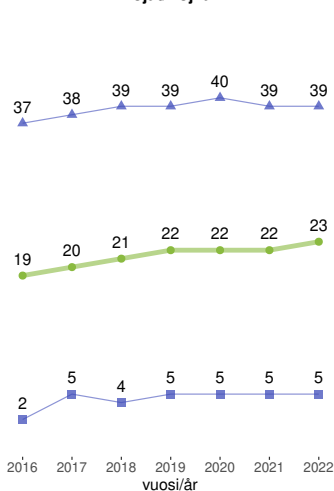
## Armpress, median (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



■ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ▲ ylin/högsta 10 %



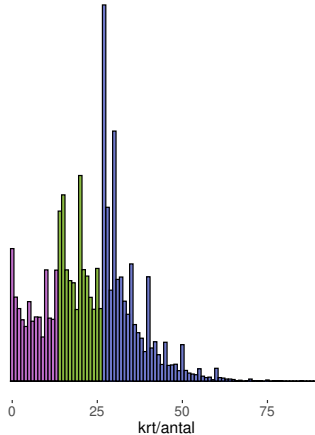
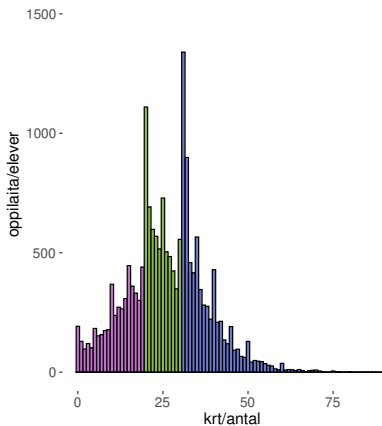
# Etunojapunnerrus, jakauma (krt), 8. luokka

## Armpress, distribution (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar

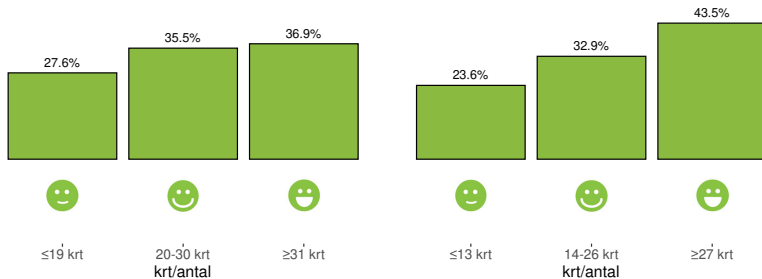


Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka  
Armpress, resultatklasser (%), 8. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



# 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 liikelaaajuutta 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.



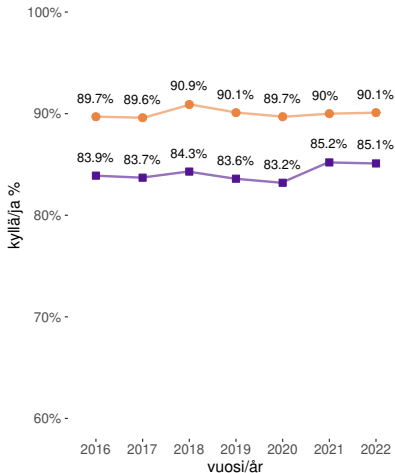
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	768	26203
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	560	26143
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	1251	25095
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	1052	25041



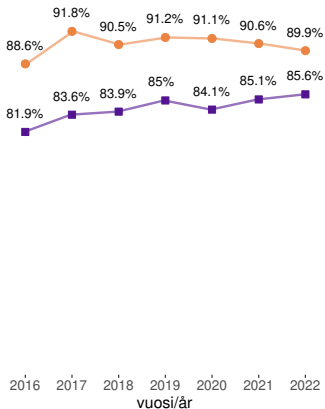
# Kyykistys, onnistuneet suoritukset (%) Huksittande, lyckade prestationer (%)



## 5. luokka / klass



## 8. luokka / klass

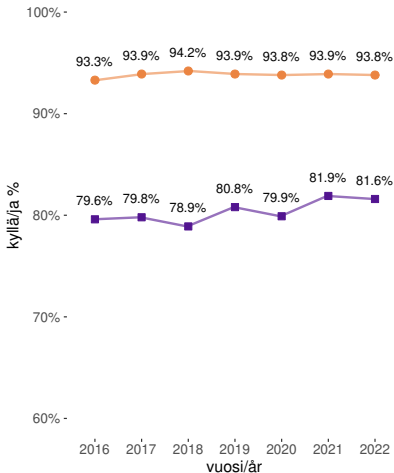


■ Pojat/Pojkar ■ Tyttöt/Flickor

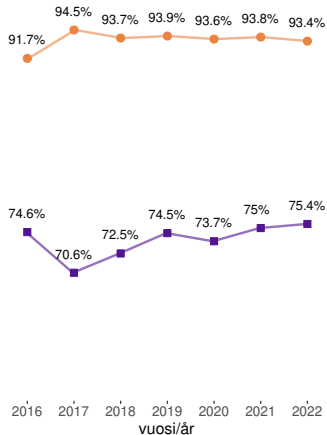
# Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset (%) *Move1*

## Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning, lyckade prestationer (%)

### 5. luokka / klass



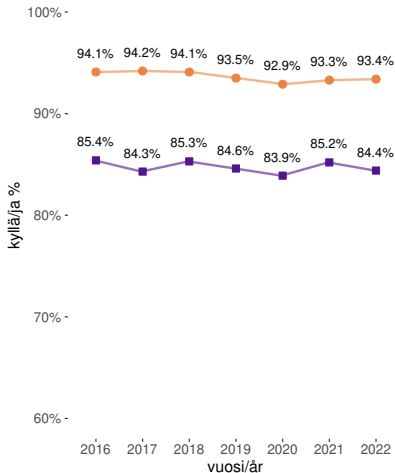
### 8. luokka / klass



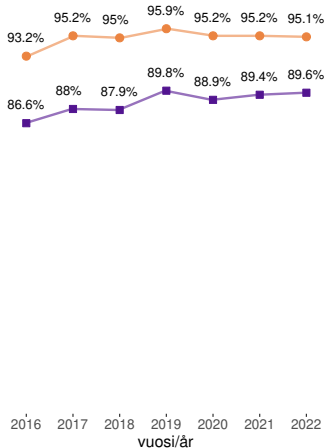
■ Pojat/Pojkar ■ Tytöt/Flickor

# Olkapäiden liikkuvuus (oikea käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%) *Move1* Axlarnas rörlighet (höger arm i överläge), lyckade prestationer (%)

## 5. luokka / klass



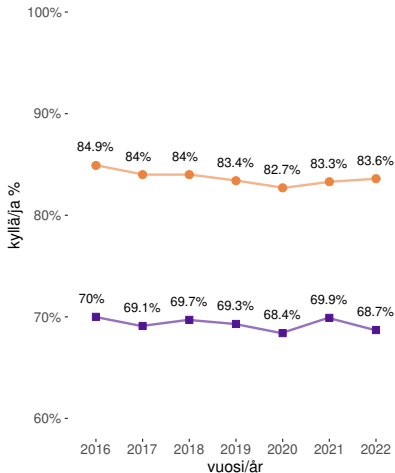
## 8. luokka / klass



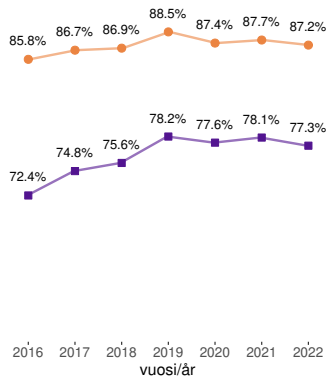
■ Pojat/Pojkar ■ Tyttöt/Flickor

# Olkapäiden liikkuvuus (vasen käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%) *Move1* Axlarnas rörlighet (vänster arm i överläge), lyckade prestationer (%)

## 5. luokka / klass



## 8. luokka / klass



■ Pojat/Pojkar ■ Tytöt/Flickor

# Lisätietoa

## Mer information



Lisätietoa Move!-järjestelmästä:  
[www.oph.fi/fi/move](http://www.oph.fi/fi/move)

Maakunnalliset ja valtakunnalliset Move!-raportit:  
[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset)

Kouluikäisten toimintakyvyn ja liikunnan seurantatiedot:  
[www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi)

Fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorit:  
<https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478)

Tukea ja ideoita Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi:  
[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tukea-ja-ideoita](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tukea-ja-ideoita)

Läs mer om Move!-systemet:  
[www.oph.fi/sv/move](http://www.oph.fi/sv/move)

Move!-resultat på nationell, landskaps- och kommunnivå:  
[www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat)

Data om funktionsförmåga och fysisk aktivitet hos barn i skolåldern [på finska]:  
[www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi)

Summaindikatorer för den fysiska funktionsförmågan:  
<https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478)

Stöd och idéer för att utnyttja Move!-systemet:  
[www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-stod-och-ideer](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-stod-och-ideer)