



Fysisen toimintakyvyn  
seurantajärjestelmä

Uppföljningssystemet för den  
fysiska funktionsförmågan

Tulokset syksy 2023  
Resultat hösten 2023

Kanta-Hämeen hyvinvointialue  
Egentliga Tavastlands välfärdsområde

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 ja kunta

- Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, hyvinvointialueiden 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.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-elever](http://www.opf.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.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-varnadshavare](http://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-varnadshavare)

## Skolhälsovården

- 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.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard](http://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-respons-larare-och-skolhalsovard)
- Move!-mätresultaten överförs till skolhälsovården 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.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-stod-och-ideer>

## Information på riksnivå, välfärdsområdesnivå och kommunnivå

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

# Mittaustulosten määrät

## Antal mätresultat



	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
<b>Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde</b>			
5. luokka/5. klass	845	759	1604
8. luokka/8. klass	968	846	1814
Yhteensä/Totalt	1813	1605	3418
<b>Koko maa/Hela landet</b>			
5. luokka/5. klass	28062	27866	55928
8. luokka/8. klass	27689	26976	54665
Yhteensä/Totalt	55751	54842	110593

# Tulosten yhteenveto: Kanta-Hämeen hyvinvointialue

## Sammandrag över resultaten: Egentliga Tavastlands välfärdsområde



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)	04:53	03:51	05:53	04:12
Muutos / Förändring (2022—2023)	+00:41	+00:28	+00:10	+00:14
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.67	7.52	9.55	8.54
Muutos / Förändring (2022—2023)	+0.07	+0.02	+0.05	-0.02
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	13	10	15	14
Muutos / Förändring (2022—2023)	+0	+0	+0	+0
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	26	27	37	30
Muutos / Förändring (2022—2023)	+1	-3	-1	+2
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	14.5	22	21	24
Muutos / Förändring (2022—2023)	-0.5	+0	-1	+1
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	79.2	87	83.7	91
Muutos / Förändring (2022—2023)	+2.5	-0.9	+2.5	-1.1

# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Kanta-Hämeen hyvinvointialue



## Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Egentliga Tavastlands välfärdsområde

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	38.9 %	39.3 %	39.1 %
8. luokka/8. klass	40.1 %	41.8 %	40.9 %
molemmat luokat/båda klasserna	39.5 %	40.5 %	40 %



# 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	42	803
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	43	716
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	115	853
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	136	710

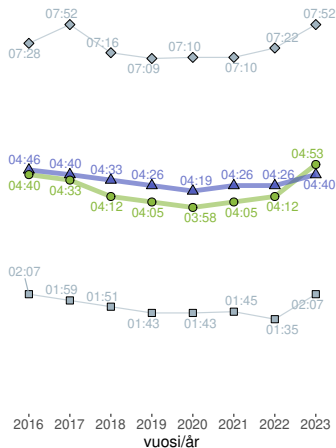
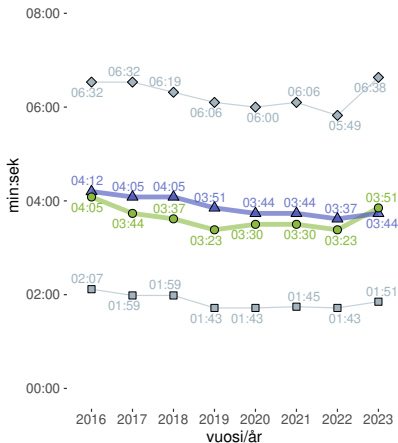


20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 5. luokka  
20 m skyttellöpfung, median (tiden), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



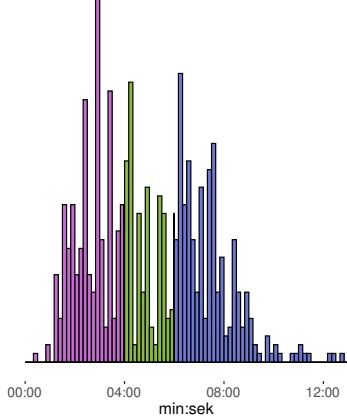
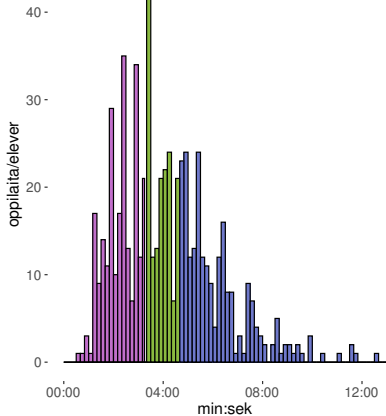
□ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ◆ ylin/högsta 10 %   ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar

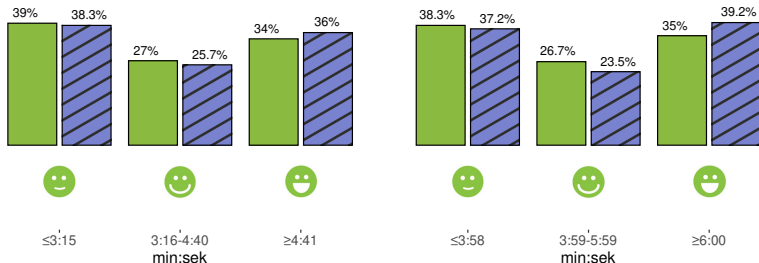


20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka  
20 m skyttellöpfung, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet

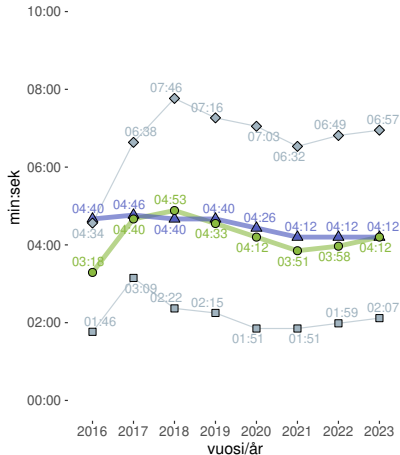


Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

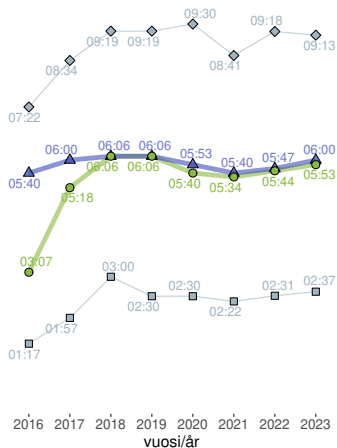
20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 8. luokka  
20 m skyttellöpning, median (tiden), 8. klass



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar



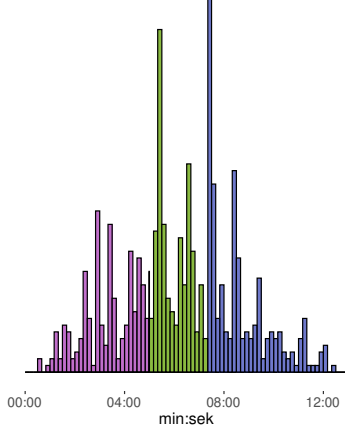
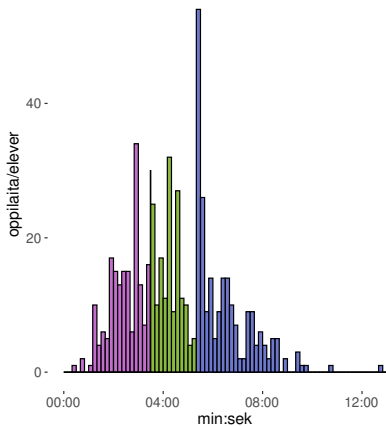
□ alin/lägsta 10 %   ● mediaani/median   ◆ ylin/högsta 10 %   ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

# 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.

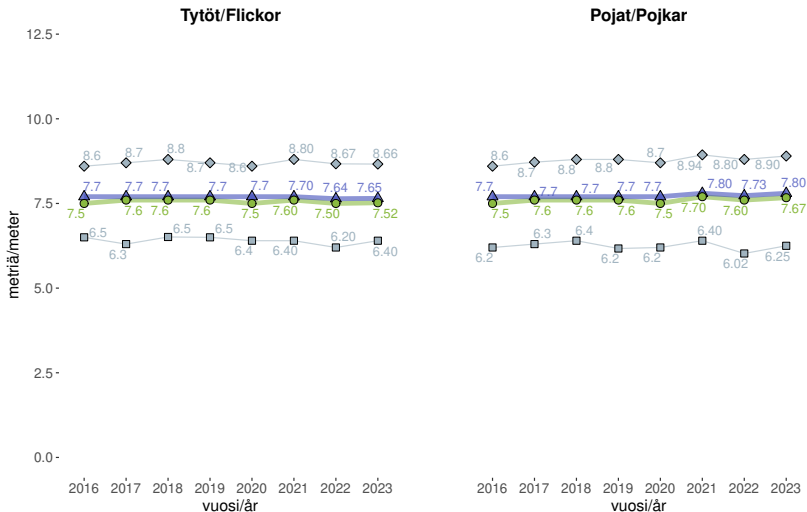


	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	62	783
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	51	708
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	81	887
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	100	746





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



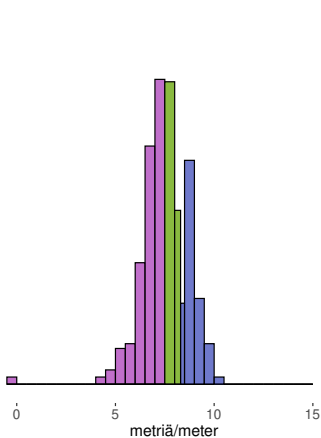
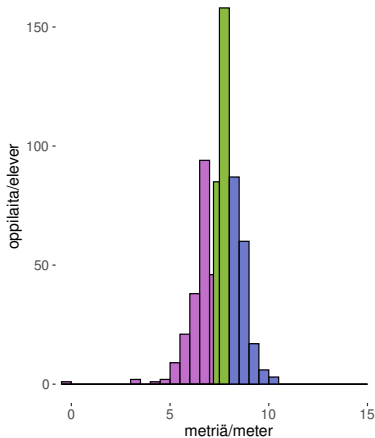
alin/lägsta 10%
  mediaani/median
  ylin/högsta 10%
  koko Suomen mediaani/hela landet, median

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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



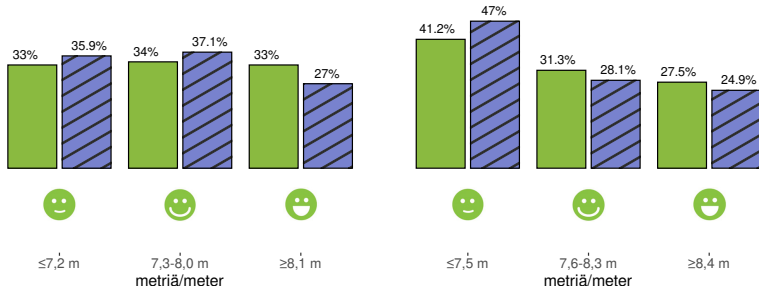
# Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka

## 5-step utan ansats, resultatklasser (%), 5. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



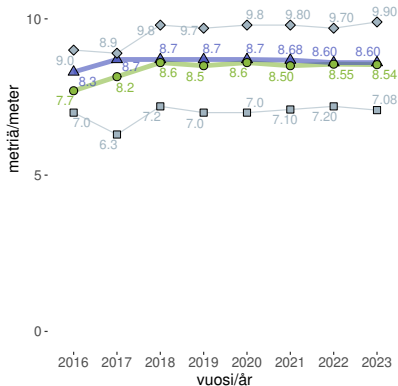
Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

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

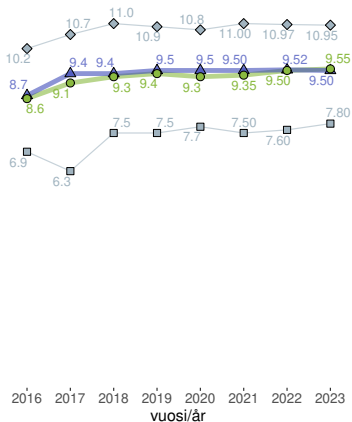
## 5-step utan ansats, median (meter), 8. klass



### Tytöt/Flickor

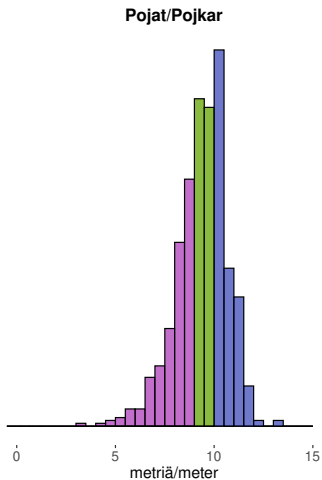
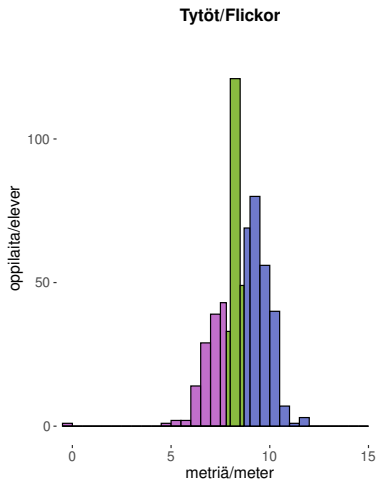


### Pojat/Pojkar



□ alim/lägsta 10 %  
 ● mediaani/median  
 ◇ ylin/högsta 10 %  
 ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

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



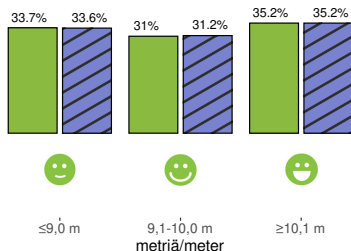
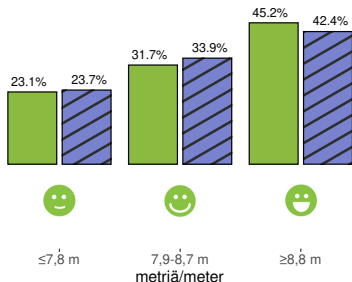
# Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka

## 5-steg utan ansats, resultatklasser (%), 8. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

# 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	36	809
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	31	728
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	93	875
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	73	773

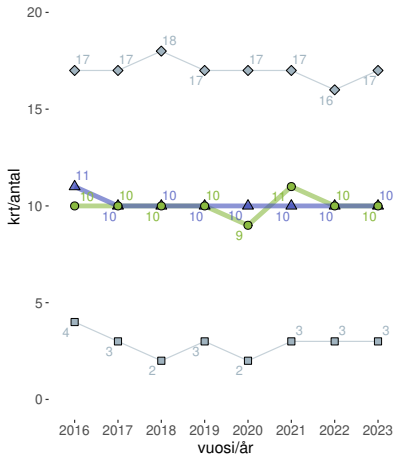


# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, mediaani (krt), 5. luokka

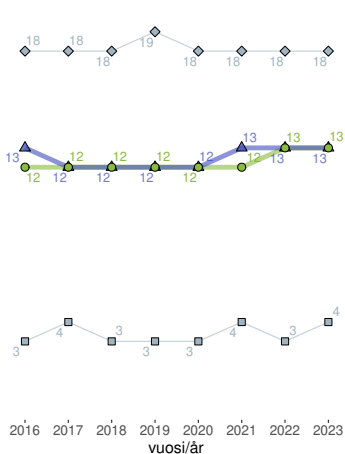
## Kast med lyra, median (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



alin/lägsta 10%
  mediaani/median
 ylin/högsta 10%
 koko Suomen mediaani/hela landet, median



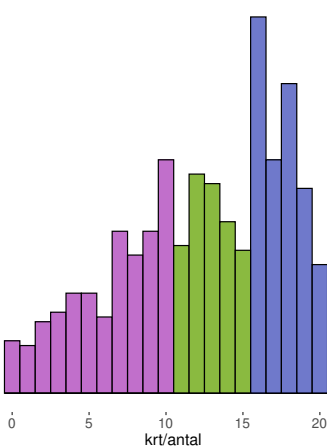
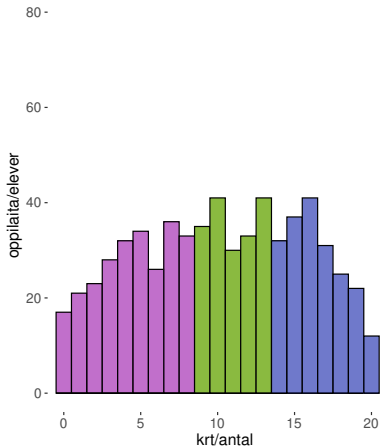
# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, jakauma (krt), 5. luokka

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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



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

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

### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



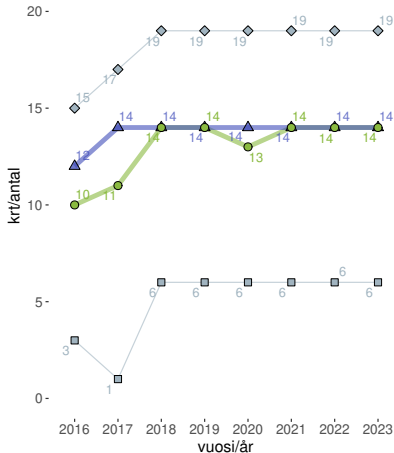
Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

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

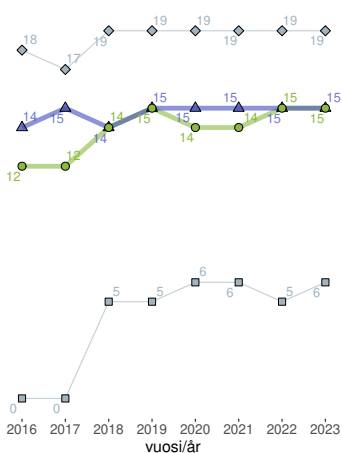
## Kast med lyra median (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



□ allin/lägsta 10 %  
 ● mediaani/median  
 ◇ ylin/högsta 10 %  
 ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

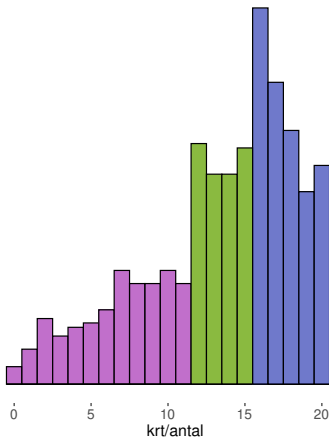
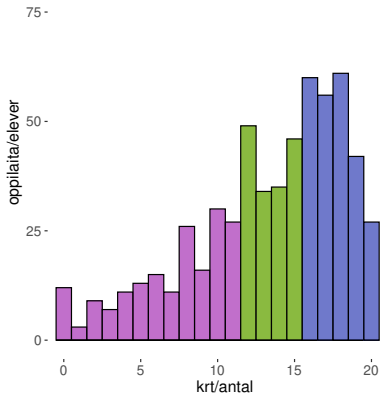
# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, jakauma (krt), 8. luokka

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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar

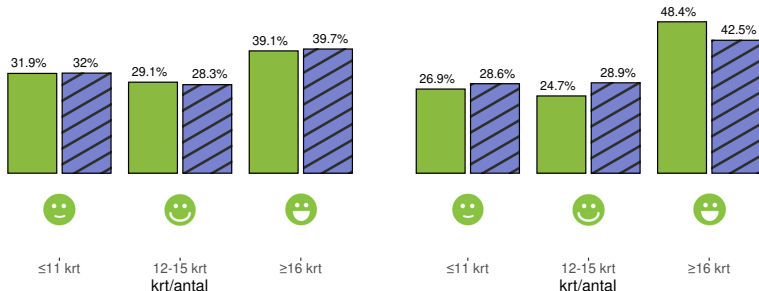


# Heitto-kiinniottoyhdistelmä, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka *Move*

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

### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

# 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 tasaaisessa 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	30	815
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	29	730
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	63	905
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	79	767

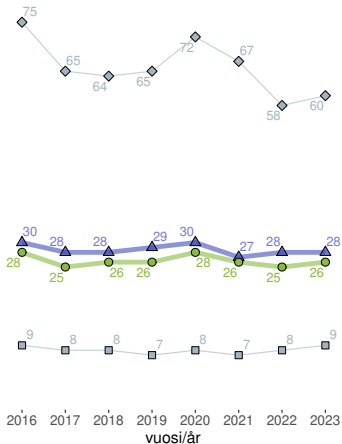
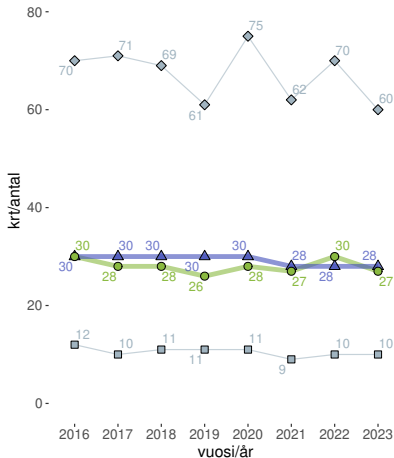


# Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 5. luokka Höjning av överkroppen, median (antal), 5. klass



## Tytöt/Flickor

## Pojat/Pojkar



alin/lägsta 10 %  
 ● mediaani/median  
  ylin/högsta 10 %  
 ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

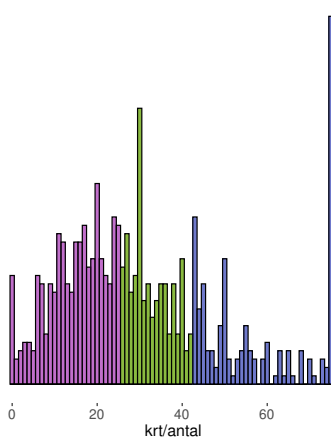
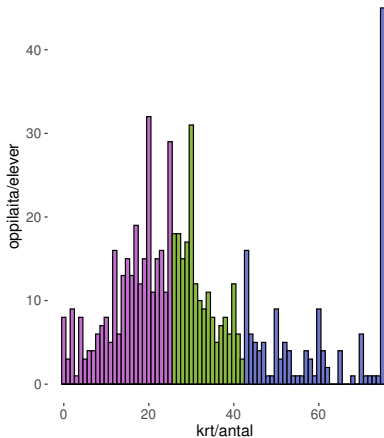
# Ylävartalon kohotus, jakauma (krt), 5. luokka

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



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar





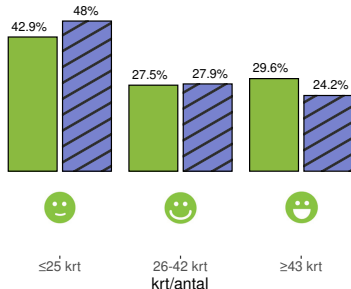
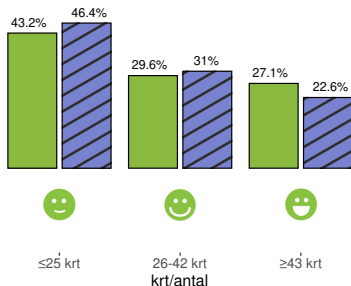
# Ylävartalon kohotus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka

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



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



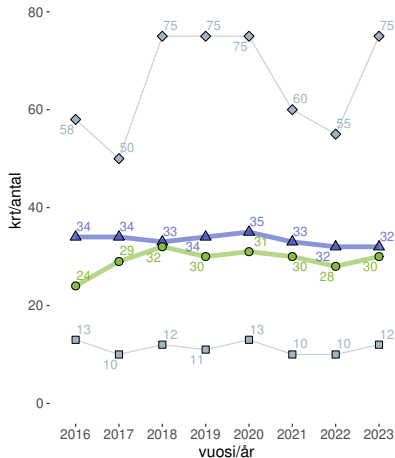
Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

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

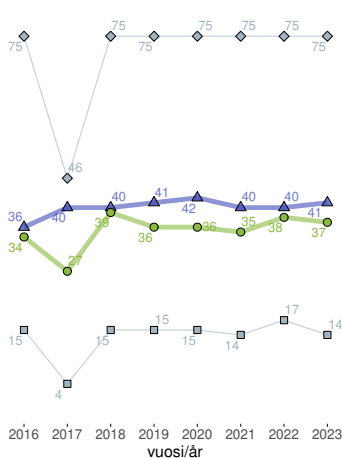
## Höjning av överkroppen, median (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



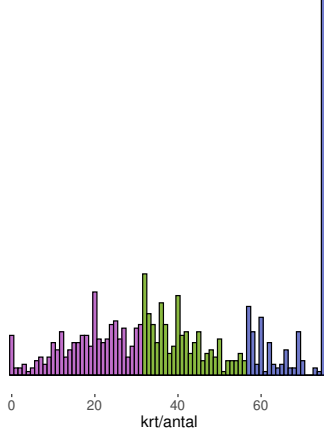
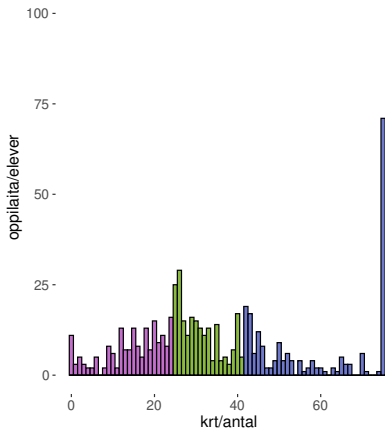
alin/lägsta 10 %  
 ● mediaani/median  
  ylin/högsta 10 %  
 ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

# Ylävirtalon kohotus, jakauma (krt), 8. luokka Höjning av överkroppen, distribution (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



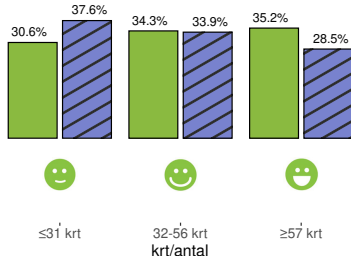
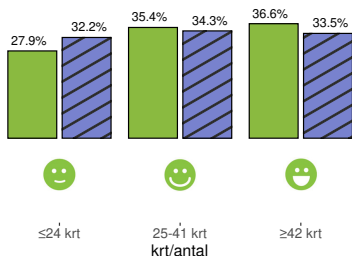
# Ylävartalon kohotus, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka

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



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

# 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	29	816
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	34	725
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	61	907
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	64	782

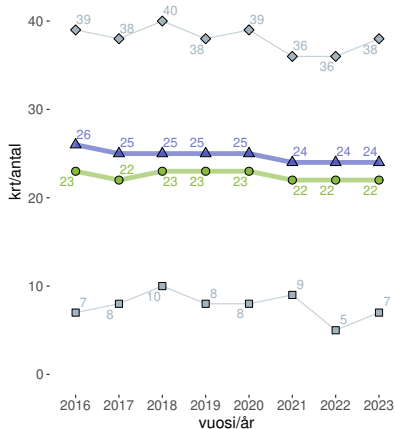


# Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 5. luokka

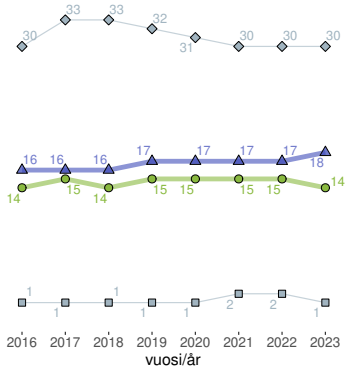
## Armpress, median (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar

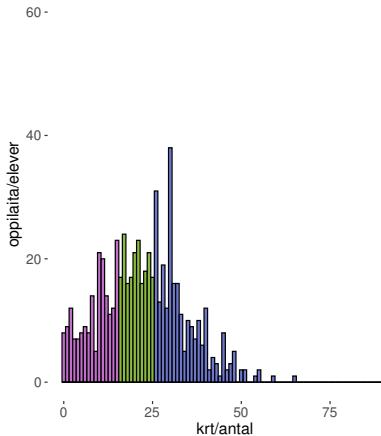


alin/lägsta 10 %
 ● mediaani/median
 ◇ ylin/högsta 10 %
 ▲ koko Suomen mediaani/hela landet, median

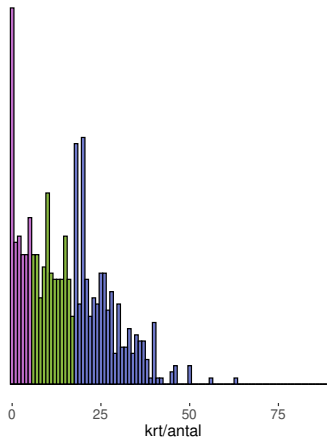
# Etunojapunnerrus, jakauma (krt), 5. luokka Armpress, distribution (antal), 5. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar

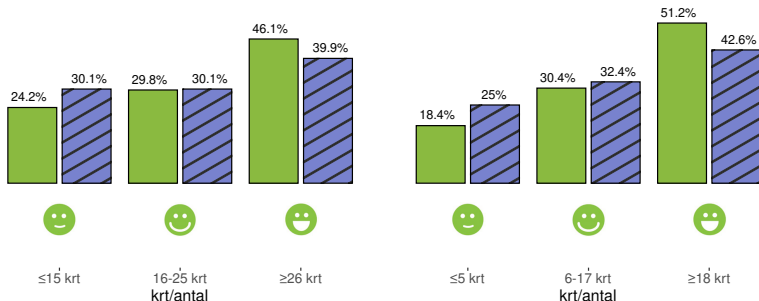


# Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka Armpress, resultatklasser (%), 5. klass



## Tytöt/Flickor

## Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

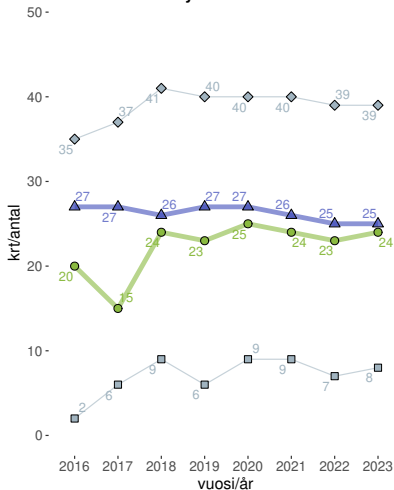


# Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 8. luokka

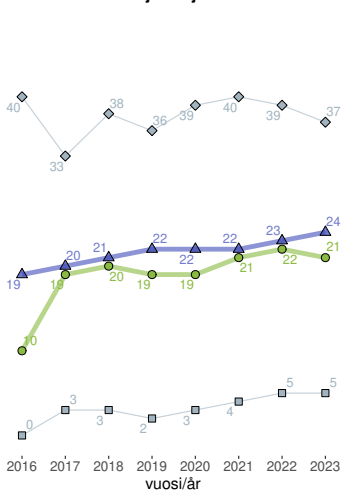
## Armpress, median (antal), 8. klass



### Tytöt/Flickor



### Pojat/Pojkar



alnin/lägsta 10 %
  mediaani/median
  ylin/högsta 10 %
  koko Suomen mediaani/hela landet, median

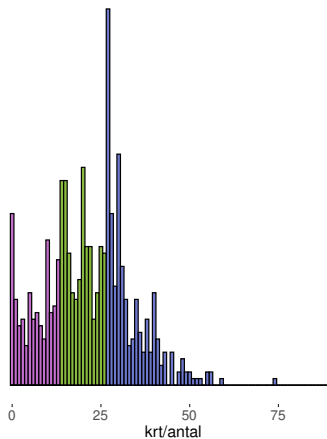
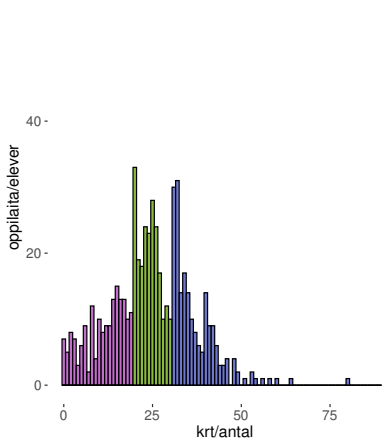
# Etunojapunnerrus, jakauma (krt), 8. luokka

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



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



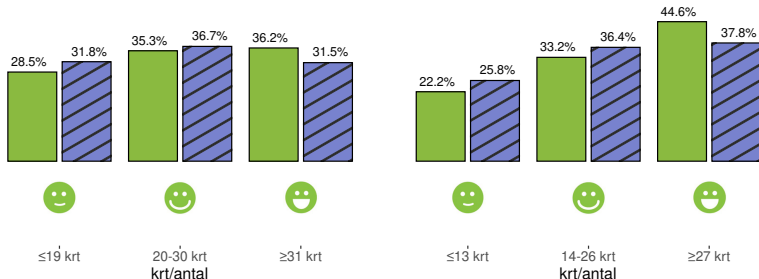
# Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 8. luokka

## Armpress, resultatklasser (%), 8. klass



### Tytöt/Flickor

### Pojat/Pojkar



Koko maa/Hela landet



Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde

# 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	20	825
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	18	741
8. luokka/8. klass Pojat/Pojkar	38	930
8. luokka/8. klass Tytöt/Flickor	31	815

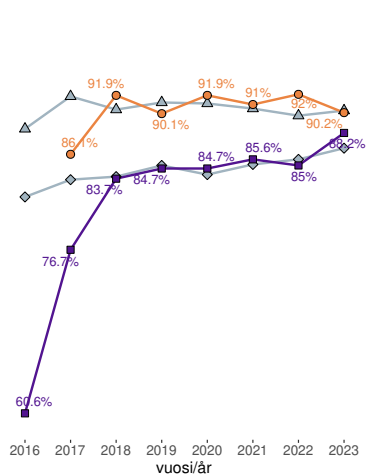
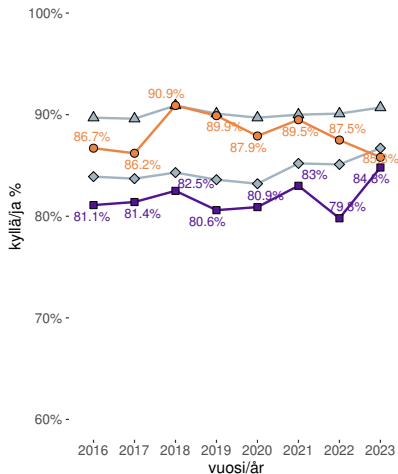


# Kyykistys, onnistuneet suoritukset (%) Huksittande, lyckade prestationer (%)



## 5. luokka / klass

## 8. luokka / klass

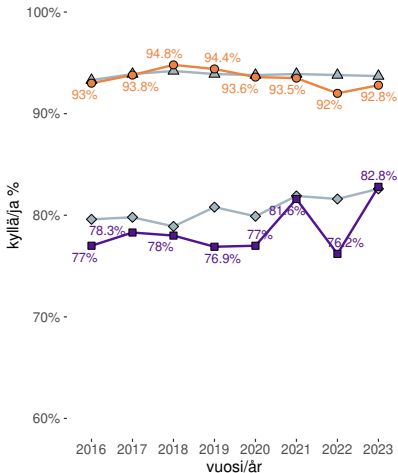


■ Pojat/Pojkar 
 ● Tytöt/Flickor 
 ◆ Koko maa pojat/Hela landet pojkar 
 ▲ Koko maa tytöt/Hela landet flickor

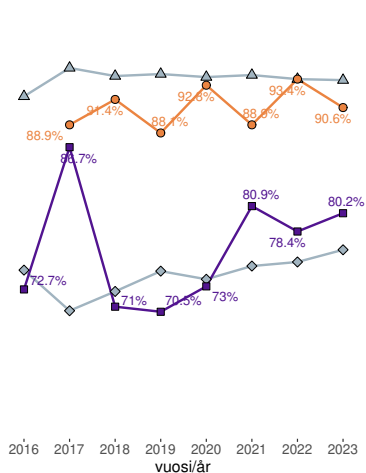
# Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset (%) *Move1*

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

### 5. luokka / klass



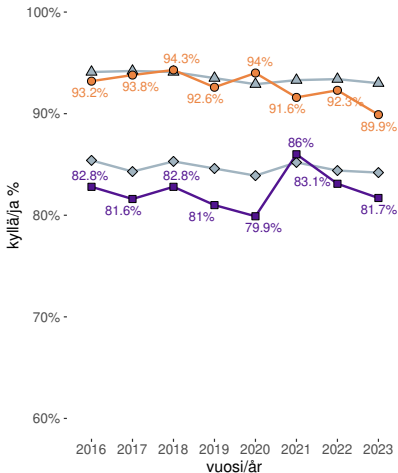
### 8. luokka / klass



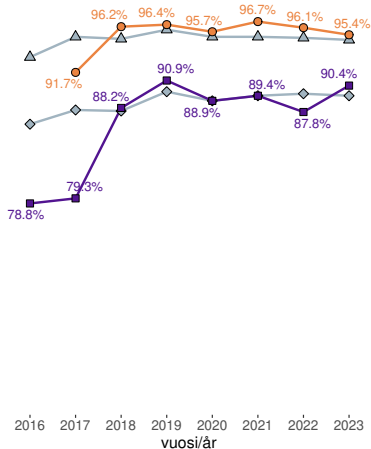
■ Pojat/Pojkar    ● Tytöt/Flickor    ◆ Koko maa pojat/Hela landet pojkar    ▲ Koko maa tytöt/Hela landet flickor

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

## 5. luokka / klass



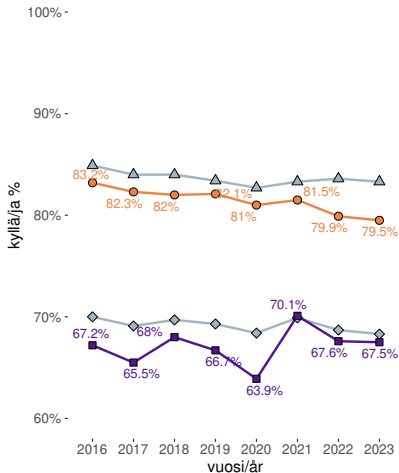
## 8. luokka / klass



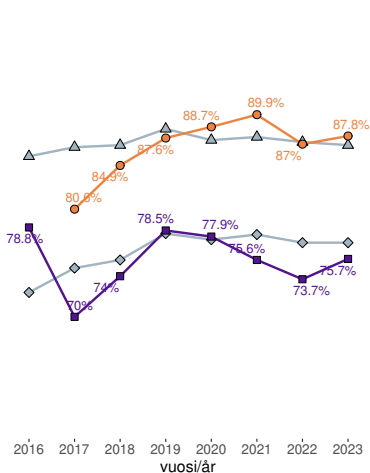
■ Pojat/Pojkar 
 ● Tytöt/Flickor 
 ◆ Koko maa pojat/Hela landet pojkar 
 ▲ Koko maa tytöt/Hela landet flickor

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 ◆ Koko maa pojat/Hela landet pojkar ▲ Koko maa tytöt/Hela landet flickor



# Lisätietoa

## Mer information



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

Valtakunnalliset sekä hyvinvointialue- ja kuntakohtaiset Move!-raportit:  
[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset)

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-, välfärdsområdes- och kommunnivå:  
[www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat](http://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat)

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)