



# MOVE! – KOULULAISTEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTARISTON KEHITTÄMINEN

Arja Sääkslahti



# Työskentelyn käynnistyminen

- Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen toimeksianto Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliselle tiedekunnalle kesällä 2010
- professori Jarmo Liukkosen kokoama monitieteinen asiantuntijatyöryhmä aloitti työskentelyn elokuussa 2010

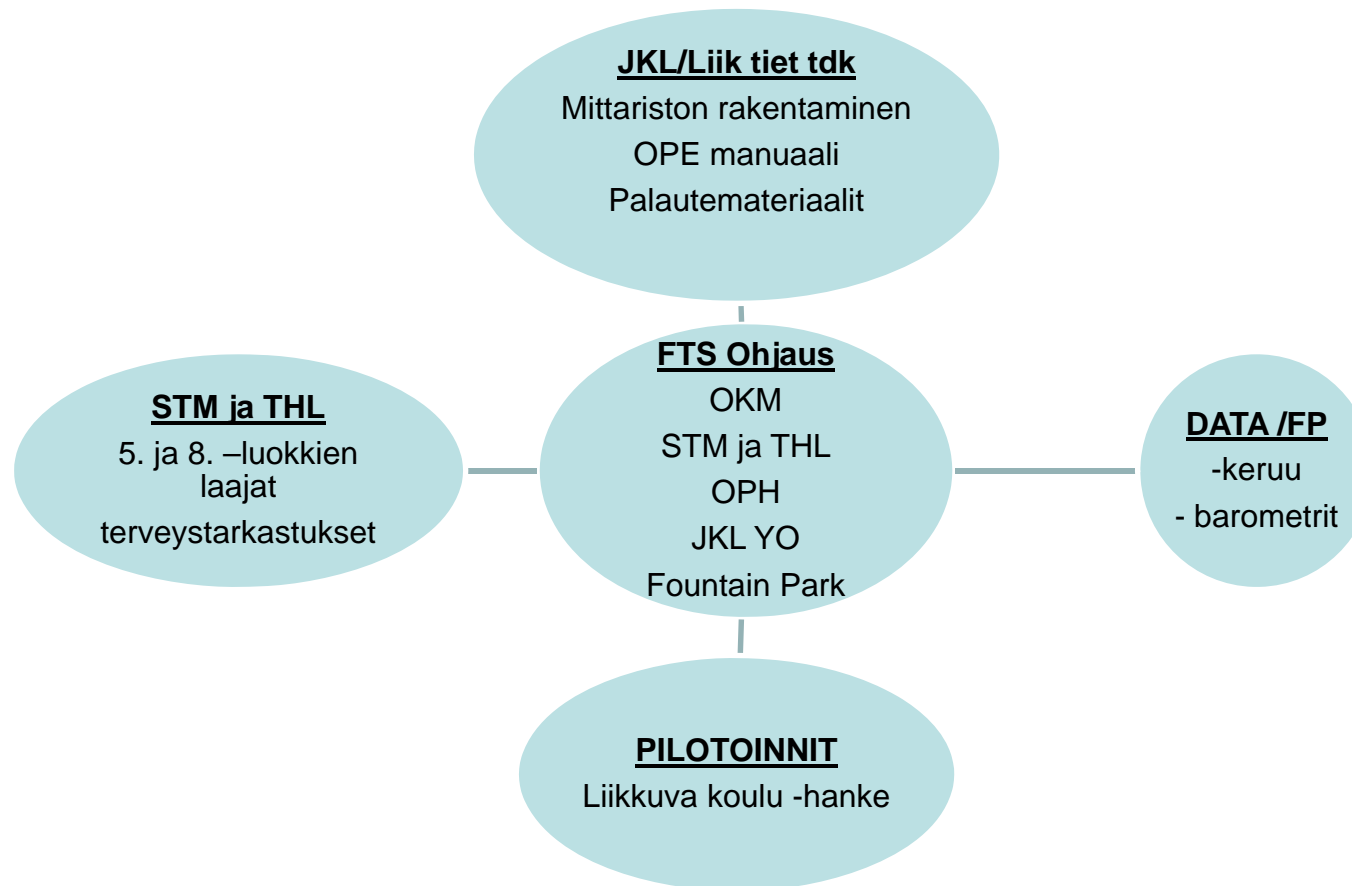


# Tiedekunnan projektiasiantuntijatyöryhmä

- Jarmo Liukkonen, liikuntapedagogiikan professori
- Lauri Laakso, liikuntapedagogiikan professori
- Urho Kujala, liikuntalääketieteen professori
- Heimo Nupponen, liikuntakasvatuksen professori emeritus => Pertti Huotari, liikuntapedagogiikan lehtori
- Heikki Kyröläinen, sotilaan fyysisen suorituskyvyn professori
- Ari Heinonen, fysioterapian professori
- Timo Jaakkola, liikuntapedagogiikan lehtori
- Arja Sääkslahti, liikuntakasvatuksen laitoksen pedagoginen johtaja
- Sami Kalaja, rehtori
- Timo Knuuttila, rehtori
- Riitta-Maija Hautamäki, Jkl:n kaupungin kouluterveydenhuollon esimies => Kilpisen koulun terveydenhoitaja Katri Kuoppala
- Susanna Iivonen, projektikoordinaattori



# Fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmän rakentaminen vuosina 2010 - 2012



# Kehittämistyön yleisiä lähtökohtia

- Kokonaisvaltainen järjestelmä, jossa palautteella on suuri merkitys
- Valtakunnallinen tietopohja trendeistä
- Toimintakykytieto laajojen terveystarkastusten tueksi
- Pedagoginen työkalu opettajille
- Ei taloudellisia kuluja opetuksen järjestäjille
- Käytännön toteutus max. 2 liikuntatuntia
- Mittausosioita, joista 0 –tuloksia mahdollisimman vähän



Käsitteistö tarkkaan pohdintaan





# Kansanterveydellinen näkökulma

- Toimintakyvyn määritelmä:

”Elimistön toiminnallinen kyky selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista” *(Rissanen 1999)*



# Koululaisten toimintakyvyn tarpeiden analysointi

- Arkipäivän edellyttämät fyysiset tehtävät:
  - Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kävelyä tai pyöräilyä vähintään 5 km)
  - Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
  - Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan koukistajissa



# Arkipäivän edellyttämät fyysiset tehtävät

- Liikenteessä liikkuminen: ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen
- Erilaisilla alustoilla liikkuminen: tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla
- Portaissa ja epätasaisessa maastossa liikkuminen
- Vedessä liikkuminen (raajojen liikkeiden yhteensovittaminen ja kestävyyskunto)





# Hyvinvointia edistäviä tekijöitä

- Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys:

Leikkeihin ja yhteispeleihin osallistuminen

➔ edellyttää kaikkien edellä mainittujen lisäksi motorisia perustaitoja kuten kiipeämistä, hyppäämistä, hyppelyjä, kiinniottamista ja heittämistä



# Hyvinvointia edistäviä tekijöitä

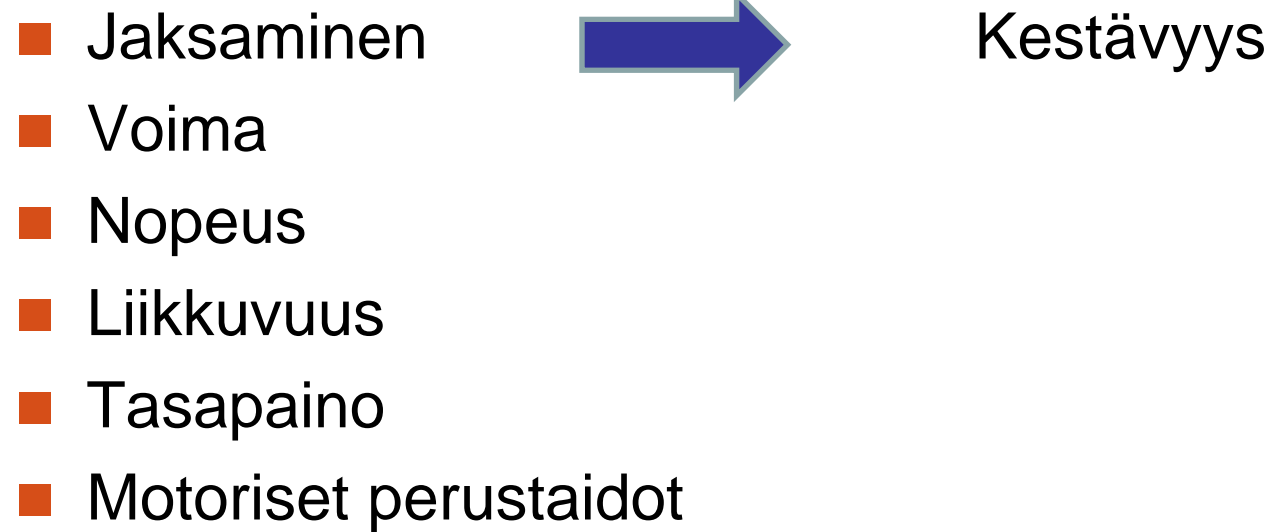
- Psyykkinen hyvinvointi ja terveys:

- Fyysinen aktiivisuus ja onnistumisen kokemukset

- ➔ myönteinen fyysinen minäkuva



# Fyysinen toimintakyky:



# Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän luominen

- Kattava maailmanlaajuinen selvitys erilaisista toimintakyvyn mittareista
  - Pääsääntöisesti fyysisen kunnon testaamista
  - Edellyttävät usein erityistä osaamista tai välineistöä
  - Ei kenttätestiolosuhteisiin soveltuvia ”istuvan elämäntyylin ongelmakohtien” seurantaosioita
  - Usein oppilaan näkökulmasta katsottuna käytännön relevanttius kaukana



# Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän luominen

- Soveltuvuuden arviointi ja täydentävien mittausosioiden luominen
  - 1. pilotointikierros: uusien mittausosioiden esitestaaminen (n= 60 oppilasta)
- Menetelmien luotettavuusarvioinnit
  - 2. pilotointikierros: kehitettäväksi valittujen mittausosioiden testaaminen (n=310)
  - 3. pilotointikierros: lopullisen mittariston esitestaaminen koulussa opettajien itsensä toteuttamana (n=156)
- Suomalaisiin olosuhteisiin soveltuvan kokonaisuuden luominen



# Move! -mittausosiot

- 20m viivajuoksu:
  - kestävyys
  - liikkumistaidot
- Vauhditon 5-loikka:
  - alaraajojen voima
  - nopeus
  - dynaaminen tasapaino
  - liikkumistaidot



# Move! -mittausosiot:

- Ylävartalon kohotus ("vatsalihasten rutistus"):
  - Keskivartalon voima
- Etunojapunnerrus
  - Yläraajojen voima



# Move! -mittausosiot

## ■ Kehon liikkuvuus

- Luonnollinen anatominen liikkuvuus (kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa, oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus)





# Move! -mittausosiot:

- Heitto-kiinniottoyhdistelmä
  - Käsittelytaidot
  - Havaintomotoriset taidot
  - Yläraajojen voima



# Toteutus

- Kahden liikuntatunnin aikana
  - 20m viivajuoksu sekä liikkuvuusmittaukset
  - Heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, vauhditon 5-loikka, etunojapunnerrus
- Tulosten siirtäminen valtakunnalliseen tietokantaan syyskuun loppuun mennessä



# Palautejärjestelmä

- Fyysisen toimintakyvyn tulosten liittäminen osaksi 5- ja 8-luokkalaisten laajoja terveystarkastuksia
- Kannustavan palautejärjestelmän luominen:
  - Tieto fyysisestä toimintakyvystä ja sen mahdollisesta yhteydestä tähänhetkiseen hyvinvointiin ja terveyteen
  - Neuvonta



# Move! -järjestelmä

1. Objektiivisesti mitattu toimintakyky (mittaukset liikuntatunnilla)
2. Palaute toimintakyvystä ja fyysisestä aktiivisuudesta (Move! –sivusto)
  - ➔ viitearvot ensimmäisellä kierroksella (v. 2016) Liikkuva koulu – ohjelman kouluista
3. Oppilaan toimintakyvyn neuvonta ja tuki
  - > laajan terveystarkastuksen yhteydessä
  - > terveystiedontunnilla



# Palaute

- Oppilaalle itselleen
- Oppilaan huoltajille
- Terveystarkastajalle ja lääkärille
- Opettajalle (luokkakohtaisesti)



Palautekeskustelu ja neuvonta 5- ja 8 –  
luokan laajan terveystarkastuksen  
yhteydessä



# Kasvokuvat ja kolme tasoa:



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.



# Esimerkki oppilaspalautteesta

## LIKKUVUUS - osiosta



0 pistettä

Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voit helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa sinua päivittäisissä puuhasteluissa, jolloin lihastesi ei tarvitse painaa niin hulluna hommia nivelten liikelaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla kököttäminen sujuu helpommin, kun liikkuvuutesi auttaa sinua istumaan ryhdikkäästi pystyssä. Pienet säännölliset liikkuvuusharjoitteet saavat paljon aikaan ja huomaat pian liikkuvuutesi paranevan.



# Liikuntavinkit; esimerkki liikkuvuudesta

**Tavoite:** Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupala-astiat kaapin ylähyllältä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin neidän tuottavat vain onnea.

Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.







<http://www.edu.fi/move>



# Liikunnanopetuksen tavoitteet

## ■ Jaettu kolmen osa-alueen alle:

- *Fyysinen toimintakyky* (5-7 tavoitetta)
- *Sosiaalinen toimintakyky* ( 2 tavoitetta)
- *Psyykinen toimintakyky* ( 2-4 tavoitetta)



# Painopisteet eri luokkatasoilla

- **1-2 Ik:** *”Liikutaan yhdessä leikkien.”*
- **3-6 Ik:** *”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen”*
- **7-9 Ik:** *”Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen”*



# Fyysisen toimintakyvyn tavoitteistossa esimerkiksi

3-6 lk ja 7-9-lk mainitaan:

**Opetuksen tavoitteena on:**

*”kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.”*



# OPETUSSUUNNITELMASSA:

Kohdassa liikunnanopetuksen sisällöt, esim. 3-6-luokat:

*”Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.”*



## ARVIOINNISTA / OPS 2016:

*”Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Ne tukevat oppilaiden **myönteistä käsitystä itsestään liikkujana**. Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. ”*



## Päätöarvioinnista, mm.:

- Liikunnan arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin.
- Arvioinnin kohteina ovat oppiminen (tavoitteet 2-6) ja työskentely (tavoitteet 1 ja 7-10), joten fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena.
- **Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.** Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.





# Move! :n haasteita





# Mittausosioiden tarkkuus

Pedagogisia ja didaktisia keinoja oikean suorituksen varmistamiseksi:

- 20m viivajuoksu: **motivaatio, parhaansa tekeminen**
- Vauhditon 5-loikka: **taito**
- Ylävartalon kohotus: **rytmissä pysyminen - taito ja voima**
- Etunojapunnerrus: **vartalon asento koko liikkeen ajan, liikkeen syvyys**
- Kehon liikkuvuus: **opettajan havainnointitaidot**
  - Kyykistys
  - Alaselän ojennus täysistunnassa
  - Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus
- Heitto-kiinniottoyhdistelmä: **taito/voima**



# Move!-n haasteita

- Mittausosioiden soveltaminen tarvittaessa
  - Perusopetuksessa noin 14% oppilaista kuuluu erityisen tuen piiriin (erityistä tukea 7,3% ja tehostettua tukea 6,5%)  
*Suomen virallinen tilasto (2013): Erityisopetus [verkkajulkaisu].*
  - Toiminta-alueittain tukea saa 5% ~ liikunnalliset esteet?
- Yhteistyö kouluterveydenhuollon ja opettajien välillä
  - Palautetiedon hyödyntäminen:
    - kannustavasti, liikkumaan innostavasti
    - oppilaan osaamista lisäävästi
- Valtakunnallisen tiedon hyödyntäminen
  - Miten tietoa osataan hyödyntää





# OPETTAJIEN JA KOULUTERVEYDENHUOLLON TÄYDENNYSKOULUTUS:

**Move! osana uudistuvia opetussuunnitelmia –  
täydennyskoulutuskiertue  
21 paikkakunnalla vuonna 2015:**

<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/taydennyskoulutus/koulutukset/move>





# Raportti

## Move!:n kehittämisestä löytyy Liikuntatieteellisen tiedekunnan sivuilta:

<https://www.jyu.fi/sport/move>

