



RAAHE



TULEVAISUUDEN USKO
JA TAVOITTEELLISUUS

• MOTIVAATIO

• EKOSOSIAALINEN SIVISTYS

...AN, ITSEEN JA TOISEEN



MOVE! 2024

16.1.2025
Anne-Maria Tokola

Mikä on MOVE!

- 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 liikunnanopetuksessa (ei arvioinnissa), 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 mittausosioittain 5. ja 8. luokkalaisten oppilaiden:
 - mediaanitulos
 - tulosten jakauma
 - prosenttiosuus (%) eri tulosluokkiin kuuluvista oppilaista

Mitä testataan?

20 metrin viivajuoksu - Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja

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

Vauhditon 5-loikka - Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja

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

Heitto-kiinniottoyhdistelmä - Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja ylävartalon voimaa

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

Ylävartalon kohotus - Mittaa keskivartalon voimaa ja lihaskestävyyttä

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 - Mittaa yläraajojen voimaa

Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

Liikkuvuus - Mittaa kehon normaalia anatomista liikkuvuutta

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.

MOVE! 2024 Tulosten yhteenveto ja vertailu aiempiin vuosiin

2024

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 skyttellöpning (median, min:sek)
Muutos / Förändring (2023—2024)

04:16

03:23

05:00

03:44

-00:18

-00:07

-00:28

-00:07

2023

20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)
20 meters skyttellöpning (median, min:sek)
Muutos / Förändring (2022—2023)

04:33

03:30

05:28

03:51

+00:35

-00:14

-00:12

-00:21

2022

20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)
20 meters skyttellöpning (median, min:sek)
Muutos / Förändring (2021-2022)

03:58

03:44

05:40

04:12

+00:04

+00:00

+00:26

+00:14

MOVE! 2024 Tulosten yhteenveto ja vertailu aiempisiin vuosiin

	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
2024	OSIO AVSNITT			
	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)			
	5-steg utan ansats (median, meter)			
	7.80	7.79	9.05	8.28
	+0.1	+0.28	-0.45	-0.47
2023	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)			
	5-steg utan ansats (median, meter)			
	7.70	7.51	9.50	8.75
	+0.1	-0.09	+0	+0.07
2022	Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)			
	5-steg utan ansats (median, meter)			
	7.60	7.60	9.50	8.68
	-0.07	-0.1	+0.1	+0.28

MOVE! 2024 Tulosten yhteenveto ja vertailu aiempisiin vuosiin

OSIO AVSNITT	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
2024				
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	16	10	16	15
Muutos / Förändring (2023—2024)	+3	+0	+0	-1
2023				
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	13	10	16	16
Muutos / Förändring (2022—2023)	+0.5	-1	+0	+1
2022				
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	12.5	11	16	15
Muutos / Förändring (2021-2022)	-0.5	+0	+2	+2

MOVE! 2024 Tulosten yhteenveto ja vertailu aiempisiin vuosiin

	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
2024				
OSIO AVSNITT				
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	27	28	40	36
Muutos / Förändring (2023—2024)	-5.5	-2	+7	+8
2023				
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	32.5	30	33	28
Muutos / Förändring (2022—2023)	+6.5	+6	-7	+0
2022				
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	26	24	40	28
Muutos / Förändring (2021-2022)	+4	-0.5	+5	+0.5

MOVE! 2024 Tulosten yhteenveto ja vertailu aiempisiin vuosiin

	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass				
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor			
2024	OSIO AVSNITT						
	Etunojapunnerrus (mediaani, krt)						
	Armpress (median, antal)	18	24	26.5	28		
Muutos / Förändring (2023—2024)				-1	+1	+1.5	+3
2023	Etunojapunnerrus (mediaani, krt)						
	Armpress (median, antal)	19	23	25	25		
	Muutos / Förändring (2022—2023)				+7	+0.5	+1
2022	Etunojapunnerrus (mediaani, krt)						
	Armpress (median, antal)	12	22.5	24	27		
	Muutos / Förändring (2021-2022)				-6	-1.5	+4

MOVE! 2024 Tulosten yhteenveto ja vertailu aiempiin vuosiin

OSIO AVSNITT	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass		
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	
2024	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
	Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	85.7	93.8	87.4	94.5
	Muutos / Förändring (2023—2024)	-0.5	+4.1	+5.3	+2.3
2023	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
	Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	86.2	89.7	82.1	92.2
	Muutos / Förändring (2022—2023)	+1.4	-1.7	-3.6	+1.9
2022	Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
	Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	84.8	91.4	85.7	90.3
	Muutos / Förändring (2021-2022)	+1.9	-3.2	+4.1	-4.8

MOVE! 2024 Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Raahe 2024 ja vertailu aiempiin vuosiin

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).

2024

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	35.5 %	38.1 %	36.9 %
8. luokka/8. klass	41.4 %	37.7 %	39.1 %
molemmat luokat/båda klasserna	38 %	37.9 %	37.9 %

2023

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	32.1 %	41.1 %	36.7 %
8. luokka/8. klass	41.3 %	39.4 %	40.3 %
molemmat luokat/båda klasserna	35.8 %	40.4 %	38.1 %

2022

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	44.5 %	41.2 %	42.8 %
8. luokka/8. klass	36.3 %	42.9 %	39.7 %
molemmat luokat/båda klasserna	40.9 %	41.9 %	41.4 %

Linkit tuloksiin

Raahen raportit

[Raahe 2022](#)

[Raahe 2023](#)

[Raahe 2024](#)

Kaikki kuntaraportit

[Kuntien Move!-tulokset Kommunernas Move!-resultatsrapporter \(a3s.fi\)](#)

Kiitos!