

Heinolan Move!-mittaustulokset vuonna 2024

hyveltk 12.03.2025 § 19

525/07.01.04.02/2025

Päätös	Päätösehdotus hyväksyttiin.
Esittelijä	hyvinvointijohtaja Hepo-oja, Pirjo
Päätösehdotus	Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta päättää merkitä asian tiedoksi.
Toimivalta	Hallintosääntö 23.2 §
Valmistelija	liikuntapalvelujohtaja Kaikkonen Maria, p. 044 797 8570 rehtori Nykänen Kimmo, p. 050 593 9595 etunimi.sukunimi@heinola.fi
Valmistelu	Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mitta- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustulosten tavoitteena on hyödyntää esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Heinolalaisista 5. luokan pojista 30.6 % ja tytöistä 14 % fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Heinolalaisista 8. luokan pojista 56 % ja tytöistä 51 % fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Move!-mittaustulosten mukaan 8. luokkalaisista yli puolella fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Fyysiset osa-alueet sisältävät kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, motorisia ja havaintomotorisia taitoja. Fyysiset osa-alueen testit näkyvät alla olevassa taulukossa. Plus/miinusluku osoittaa muutoksen edellisestä vuodesta. Tytöillä on tullut kaikilla osa-alueilla parannusta edelliseen vuoteen. 8. luokkalaisilla pojilla tulokset ovat taas heikentyneet selkeästi.

	5. lk. pojat	5. lk. tytöt	8. lk. pojat	8 lk. tytöt
20 metrin viivajuoksu mediaani min:sek	5:28 +0:45	4:40 +0:28	5:50 -1:32	5:21 +1:12
Vauhditon 5-loikka mediaani metriä	7.70 -0.27	7.90 +0.4	9.50 +0.1	8.35 +0.25
Heitto/kiinniotto mediaani krt	14 -2	13 +0	15 +1	15 +2

Ylävartalon kohotus mediaani krt	29 +3	45 +16	23 -2	25 +9
Etunojapunnerrus mediaani, krt	13,5 -3	30 +4.5	23 +6	25 +7.5
Liikkuvuus keskiarvo %	81.5 +4	92.5 +6.6	69.9 -3.9	84.4 +4.5

Heinolassa ikäluokat ovat pieniä, joten vuosittainen vaihtelu on aina sitäkin myöten mahdollista. Onkin tärkeää seurata tuloksien suuntaa pidemmällä aikavälillä ja pyrkiä vaikuttamaan siihen positiivisesti. Tähän Heinolassa pyritään vaikuttamaan mm. opetussuunnitelman kautta sisällyttämällä jokaiseen liikuntatuntiin kestävyyttä, lihaskuntoa ja/tai liikkuvuutta edistäviä työjaksoja (vähintään 10 min/liikuntakerta).

Tiedoksianto

sähköposti

peruskoulu
kaupunginhallitus