

Rääkkylän koulu

MOVE-MITTAUSTULOKSET SYKSY 2023

Tulosten yhteenveto (suluissa koko maa)

OSIO	5. LK tytöt	5.LK pojat	8. LK tytöt	8. LK pojat
20 m:n viivajuoksu	2:30 (3:44)	3:07 (4:40)	3:30 (4:12)	4:40 (6:00)
vauhditon 5-loikka	7.70 (7.65)	7.07 (7.80)	9.6 (8.6)	8.85 (9.5)
heitto-kiinniottoyhdistelmä	7.5 (10)	10.5 (13)	14 (14)	9 (15)
ylävartalon kohotus	21.5 (28)	19 (28)	41 (32)	33 (41)
etunojapunnerrus	21.5 (24)	10 (18)	20 (25)	9 (24)
kyykistys, onnistuneet suoritukset %	90 (90.7)	100 (86.7)	66.7 (90.4)	100 (86.7)
alaselän ojennus, onnist. suoritukset %	100 (93.7)	80 (82.6)	100 (93.3)	85.7 (76.6)
olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä, onnist.suor. %	100 (93.0)	100 (84.2)	100 (94.9)	85.7 (89.4)
olkapäiden liikkuvuus, vasen käsi ylhäällä, onnist.suor %	80 (83.3)	60 (68.3)	100 (86.9)	57,1 (77.3)

20 M:n viivajuoksussa oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkan kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

20 M:N VIIVAJUOKSU sujui kaikilla luokilla valtakunnan tasoa heikommin.

Vauhdittomassa 5-loikassa oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että ponnistaa ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hyppypaikalta alastulopaikkaan.

VAUHDITON 5-LOIKKA sujui molempien luokkien tytöillä paremmin kuin valtakunnan tasolla. Molempien luokkien pojilla sen sijaan tulos jäi valtakunnan tason alapuolelle.

Heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinniottossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ onnistui parhaiten 8.luokan tytöillä valtakunnan tasoisesti. Muut ryhmät jäivät valtakunnan tasosta.

Ylävartalon kohotuksessa oppilas makaa selinmakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vastalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat metalliliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä.

YLÄVARTALON KOHOTUS meni 8. luokan tytöillä paremmin kuin verrokkiryhmällä. Muilla ryhmillä tulos oli heikompi kuin valtakunnan verrokkiryhmällä.

Etunojapunnerruksessa oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

ETUNOJAPUNNERRUKSESSA kaikki ryhmät jäivät valtakunnan tason alapuolelle.

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.

LIKKUVUUS (kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus) kokonaisuudessaan on valtakunnan tasoa paremmalla tasolla. Ainoastaan kyykistyksessä 8.luokan tyttöjen tulos sekä olkapäiden liikkuvuudessa 5. luokkalaisten ja 8. luokan poikien onnistuneet suoritukset jäivät valtakunnan tasosta.

Vertailu 2021-2023

OSIO	5. LK tytöt	5.LK pojat	8. LK tytöt	8. LK pojat	5. LK tytöt	5.LK pojat	8. LK tytöt	8. LK pojat	5. LK tytöt	5.LK pojat	8. LK tytöt	8. LK pojat
20 m:n viivajuoksu	2:45 (3:44)	4:26 (4:26)	4:19 (4:12)	4:53 (5:40)	4:53 (3:37)	5:40 (4:26)	4:08 (4:12)	7:46 (5:47)	2:30 (3:44)	3:07 (4:40)	3:30 (4:12)	4:40 (6:00)
vauhditon 5-loikka	8.3 (7.7)	8.8 (7.8)	9.2 (8.68)	8.7 (9.5)	7.31 (7.64)	6.50 (7.73)	9.00 (8.6)	10.27 (9.52)	7.70 (7.65)	7.07 (7.80)	9.6 (8.6)	8.85 (9.5)
heitto- kiinniottoyhdistelmä	13.5 (10)	8 (13)	17 (14)	15 (15)	12 (10)	10 (13)	13 (14)	18 (15)	7.5 (10)	10.5 (13)	14 (14)	9 (15)
ylävartalon kohotus	16 (28)	18 (27)	25 (33)	29 (40)	28 (28)	30 (28)	26 (32)	57 (40)	21.5 (28)	19 (28)	41 (32)	33 (41)
etunojapunnerrus	12.5 (24)	10 (17)	32 (26)	20 (22)	9 (24)	0 (17)	19.5 (25)	27 (23)	21.5 (24)	10 (18)	20 (25)	9 (24)
kyykistys, onnistuneet suoritusket %	100 (90)	100 (85.2)	100 (90.6)	100 (85.1)	100 (90.1)	100 (85.1)	83.3 (89.9)	84.6 (85.6)	90 (90.7)	100 (86.7)	66.7 (90.4)	100 (86.7)
alaselän ojennus, onnist. suoritusket %	100 (93.9)	100 (81.9)	100 (93.8)	100 (75)	100 (93.8)	100 (81.6)	100 (93.4)	76.9 (75.4)	100 (93.7)	80 (82.6)	100 (93.3)	85.7 (76.6)
olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä, onnist.suor. %	100 (93.3)	66.7 (85.2)	100 (95.2)	100 (89.4)	100 (93.4)	100 (84.4)	100 (95.1)	100 (89.6)	100 (93.0)	100 (84.2)	100 (94.9)	85.7 (89.4)
olkapäiden liikkuvuus, vasen käsi ylhäällä, onnist.suor %	100 (83.3)	66.7 (69.9)	100 (87.7)	100 (78.1)	88.9 (83.6)	71.4 (68.7)	100 (87.2)	92.3 (77.3)	80 (83.3)	60 (68.3)	100 (86.9)	57,1 (77.3)