

## Move-mittausten 2025 keskeiset tulokset

Hyvinvointilautakunta 27.01.2026 § 8  
24/12.02.00.00/2026

Rääkkylän koulun 5.- ja 8.-luokkalaiset osallistuivat syyskuussa 2025 Move-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän mittauksiin. Move järjestetään joka vuosi.

Move-tuki tuottaa sanallisen pdf-koosteen keskeisistä tuloksista vertailtuna koko Suomen tuloksiin. Rääkkylän koulusta mittaukseen osallistui yhdeksän 5.-luokkalaista ja 15 kahdeksaluokkalaista. Tämän tulosten yleistäminen on hankalaa, sillä yksittäisen oppilaan tulos vaikuttaa aika paljon luokkakohtaisiin tuloksiin.

Move-testeissä mitattavat osa-alueet ovat: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus ja liikkuvuus.

**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 viidennellä luokalla valtakunnan tasoa heikommin ja kahdeksannella luokalla valtakunnan tasoa paremmin.

**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 pojilla ja 8.-luokkalaisilla tytöillä paremmin kuin valtakunnan tasolla. Viidennen luokan tytöillä tulos jäi valtakunnan tason alapuolelle.

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

Heitto-kiinniottoyhdistelmä onnistui parhaiten 5. luokan tytöt valtakunnan tasoa paremmin. 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 vastalihasarutistusta siten, että sormet liukuvat metalliliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä.

Ylävartalon kohotus meni molempien luokkien pojilla paremmin kuin verrokkiryhmällä. Tytöillä tulos oli heikompi kuin valtakunnan verrokkiryhmällä.

**Etunojapunnerruksessa** oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

Etunojapunnerruksessa molempien luokkien tytöt jäivät valtakunnan tason alapuolelle. Molempien luokkien pojat pärjäsivät valtakunnan tasoa paremmin.

**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.

Liikkuvuus (kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus) kokonaisuudessaan on valtakunnan tasoa paremmalla tasolla molempien luokkien tytöillä. Molempien luokkien poikien onnistuneet suoritukset jäivät valtakunnan tasosta.

Kokonaisuutena tulosten perusteella Rääkkylän koulun Move-tulokset olivat aivan hyvällä tasolla.

Move-tuen toimittamat yhteenvedot ovat oheismateriaalina.

Valmistelija: rehtori Rauni Ronkainen, 040-105 3101

**Päätösehdotus**

Hyvinvointilautakunta merkitsee tiedoksi Move-mittaustulokset vuodelta 2025.

**Päätös**

Merkittiin yksimielisesti.