

Rääkkylän koulu

MOVE-MITTAUSTULOKSET SYKSY 2024

Tulosten yhteenveto (suluissa koko maa)

OSIO	5. LK tytöt	5.LK pojat	8. LK tytöt	8. LK pojat
20 m:n viivajuoksu	2:56 (3:51)	3:12 (4:46)	4:50 (4:12)	9:25 (6:00)
vauhditon 5-loikka	7.10 (7.69)	8.30 (7.76)	10.04 (8.50)	11.00 (9.50)
heitto-kiinniottoyhdistelmä	13 (11)	10 (13)	9 (14)	12 (15)
ylävartalon kohotus	20.5 (29)	37 (29)	29 (32)	55 (41)
etunojapunnerrus	14 (25)	21 (18)	14,5 (25)	32 (23)
kyykistys, onnistuneet suoritukset %	100 (91.1)	0 (86.9)	100 (90.6)	100 (87.0)
alaselän ojennus, onnist. suoritukset %	100 (93.9)	100 (82.9)	100 (93.6)	66.7 (76.4)
olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä, onnist.suor. %	100 (93.2)	100 (84.4)	100 (95.2)	66.7 (89.4)
olkapäiden liikkuvuus, vasen käsi ylhäällä, onnist.suor %	100 (83.2)	50 (69.2)	100 (87.4)	66.7 (77.5)

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 lattiapompun jälkeen. Kiinniotossa 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 vastalihasrutistusta 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.

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

Vertailu 2021-2024

	v. 2021				v. 2022				v. 2023				v. 2024			
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	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)	2:56 (3:51)	3:12 (4:46)	4:50 (4:12)	9:25 (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)	7.10 (7.69)	8.30 (7.76)	10.04 (8.50)	11.00 (9.50)
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)	13 (11)	10 (13)	9 (14)	12 (15)
ylävirtalon 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)	20.5 (29)	37 (29)	29 (32)	55 (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)	14 (25)	21 (18)	14,5 (25)	32 (23)
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)	100 (91.1)	0 (86.9)	100 (90.6)	100 (87.0)
alaselän ojennus, onnist. suoritukset %	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)	100 (93.9)	100 (82.9)	100 (93.6)	66.7 (76.4)
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)	100 (93.2)	100 (84.4)	100 (95.2)	66.7 (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)	100 (83.2)	50 (69.2)	100 (87.4)	66.7 (77.5)