



Fyysisen toimintakyvyn
seurantajärjestelmä

Uppföljningssystemet för den
fysiska funktionsförmågan

Tulokset syksy 2025
Resultat hösten 2025



Nyhkälän koulu
Karkkila/Högfors

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 koulujen liikunnanopetuksessa, 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* mittaussioiottain 5. ja 8. luokkalaisten oppilaiden:

- mediaanitulos
- tulosten jakauma (ei kouluraportissa)
- prosenttiosuus (%) eri tulosluokkiin kuuluvista oppilaista.

*Move!-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää). Valtakunnallisessa tiedonkeruussa soveltavista Move!-mittauksista kerätään vain tieto sovelletusta toteutuksesta, ei mittaussioikohtaisia tuloksia.

Huomioitettavan raportin jakamisessa ja esittelyssä epäsuoran tunnistamisen riskin, mikäli koulunne raportissa on määrällisesti vähän tuloksia.

Move! är ett riksomfattande mättnings- och responssystem för den fysiska funktionsförmågan som är avsett för elever i årskurs 5 och 8 inom den grundläggande utbildningen. Det centrala syftet med systemet är att uppmuntra eleverna att på egen hand ta hand om den fysiska funktionsförmågan. Move!-mätresultaten används till exempel i skolornas gymnastikundervisning, hälsoundersökningar som ordnas av skolhälsovården samt i planeringen, uppföljningen och utvärderingen av riksomfattande, regionala och lokala välfärdsåtgärder.

Move!-systemet mäter:

- fysiska egenskaper (uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet)
- motoriska färdigheter (balans, rörelse och redskapshantering)
- perceptionsmotoriska färdigheter.

I rapporten presenteras* för elever i årskurs 5 och 8 enligt mättningsdel:

- medianresultatet
- resultatens fördelning (inte i den skolvisa rapporten)
- procentuell andel (%) av eleverna som hör till olika resultatklasser.

*Move!-mätningarna kan utföras på ett anpassat sätt för elever med långvariga eller bestående funktionsnedsättningar eller skador (t.ex. svårigheter att se, höra, röra sig, koncentrera sig eller förstå). I den nationella datainsamlingen om anpassade Move!-mätningar samlas endast information om att en anpassad genomförandeform har använts, inte resultat från enskilda delmoment.

Kom ihåg när ni delar och presenterar rapporten att det kan finnas en risk för indirekt identifiering om er skolas rapport innehåller få mätresultat.

Palautejärjestelmän tuloluokat

Resultatklaser i responssystemet



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

Mätresultatet ligger på en nivå som främjar hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga främjar hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

Mätresultatet ligger på en nivå som upprätthåller hälsa och välbefinnande, dvs. elevens fysiska funktionsförmåga upprätthåller hans eller hennes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Mätresultatet ligger eventuellt på en nivå som förbrukar eller inverkar skadligt på hälsa och välbefinnande, dvs. eleven kan ha svårt att klara av vardagliga funktioner utan att bli trött.

Oppilas ja perhe

- Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen kehittämiseen. Lisätietoa: www.oph.fi/fi/move/move-polku/oppilaan-polku
- Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota. Lisätietoa: www.oph.fi/fi/move/move-polku/huoltajan-polku

Kouluterveydenhuolto

- Kouluterveydenhoitajat ja –lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota he voivat hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia, joissa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Lisätietoa: www.oph.fi/fi/move/move-polku/kouluterveydenhuollon-move-polku
- Move!-mittaukset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

Opettajat ja koulu yhteisö

- Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.
- Tuloksia voidaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta), monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista.
- Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.
- Tukea ja ideoita sekä paikallisia esimerkkejä Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi: www.oph.fi/fi/move/move-polku/opettajan-move-polku

Valtakunta, hyvinvointialue ja kunta

- Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, hyvinvointialueiden ja kuntien tasoilla päätöksentekijöille liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta varten.

För eleverna och deras familjer

- Varje elev får information och respons angående sin fysiska funktionsförmåga samt uppmuntran och tips om hur den kan utvecklas. Mer information: www.oph.fi/sv/move/move-stig/elevens-move-stig
- Elevens vårdnadshavare får information om hur det står till med barnets fysiska funktionsförmåga och vad de bör fästa uppmärksamhet vid. Mer information: www.oph.fi/sv/move/move-stig/vardnadshavarens-move-stig

Skolhälsovården

- Skolhälsovårdaren och skolläkaren får information om elevens fysiska funktionsförmåga, som de kan utnyttja som ett led i skolans omfattande hälsoundersökningar där man tar upp barnets allmäntillstånd, välmående samt faktorer som stöder eller försvårar barnets lärande. Mer information: www.oph.fi/sv/move/move-stig/skolhalsovardens-move-stig
- Move!-mätresultaten överförs till skolhälsovården med tillstånd av vårdnadshavaren.

Lärarna och skolsamfundet

- Lärarna och skolan får information om vilka delområden inom den fysiska funktionsförmågan de ska fokusera på när de planerar undervisningen.
- Resultaten kan behandlas i det gemensamma elevvårdsarbetet, som t.ex. på föräldramöten eller som en del av undervisningen i olika läroämnen (som t.ex. hälsokunskap och gymnastik), mångsidig kompetens och mångvetenskapliga lärområden.
- Elever som behöver stöd kan erbjudas stödåtgärder (t.ex. en klubb) för att höja sin fysiska funktionsförmåga.
- Stöd och idéer samt lokala exempel för att utnyttja Move!-systemet: www.oph.fi/sv/move/move-stig/larens-move-stig

Information på riksnivå, välfärdsområdesnivå och kommunnivå

- Move!-mätningarna ger beslutsfattarna information på riksnivå, välfärdsområdesnivå och kommunnivå för utveckling och uppföljning av idrotts-, hälso- och välfärdsfrämjande åtgärder.

Mittautulosten määrät

Antal mätresultat



	Pojat Pojkar	Pojat Pojkar (sovellettu/anpassade)	Tytöt Flickor	Tytöt Flickor (sovellettu/anpassade)	Yhteensä Totalt
Nyhkälän koulu					
5. luokka/5. klass	24	0	28	0	52
Yhteensä/Totalt	24	0	28	0	52
Koko maa/Hela landet					
5. luokka/5. klass	27526	181	27194	113	55014
8. luokka/8. klass	27997	188	27894	135	56214
Yhteensä/Totalt	55523	369	55088	248	111228

Tulosten yhteenveto: Nyhkälän koulu

Sammandrag över resultaten: Nyhkälän koulu



OSIO / AVSNITT	5. luokka / 5. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)		
20 meters skyttellöpning (median, min:sek)	03:54	04:16
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)		
5-steg utan ansats (median, meter)	7.30	7.60
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)		
Kast med lyra (median, antal)	12.5	12
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)		
Höjning av överkroppen (median, antal)	19	22.5
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)		
Armpress (median, antal)	11	22.5
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)		
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	65.4	83.9

20 metrin viivajuoksu

20 meters skyttellöpfung

Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja
Mäter uthållighet och rörelseförmåga



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

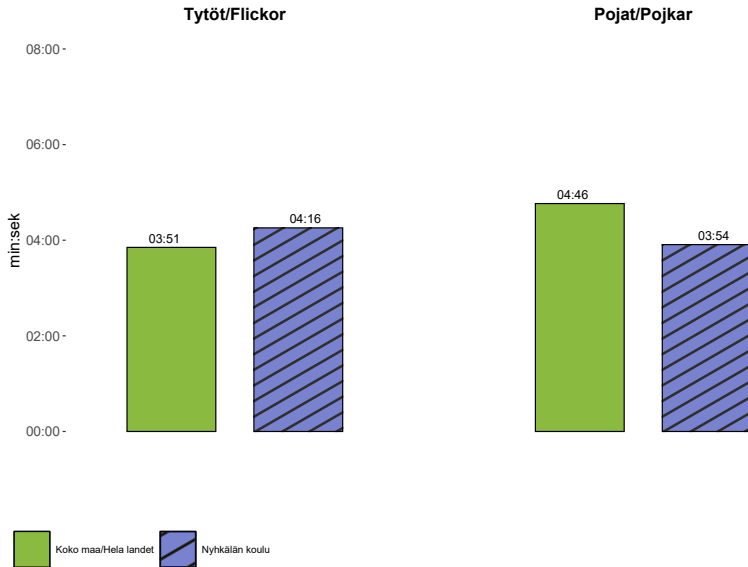
Eleven springer fram och tillbaka 20 meter i accelererande takt enligt ljudupptagningen. Resultatet är den tid eleven totalt orkar springa i takt.



	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	24
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	2	26



20 m viivajuoksu, mediaani (aika), 5. luokka
20 m skyttellöping, median (tiden), 5. klass

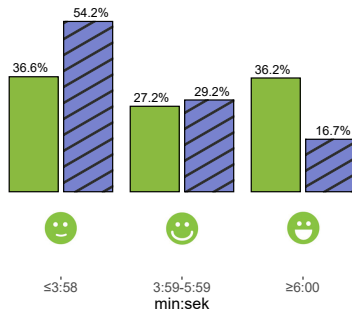
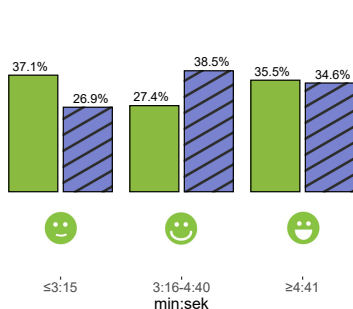


20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
20 m skyttellöpfung, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Vauhditon 5-loikka

5-steg utan ansats



Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja
Mäter benens styrka, snabbhet, dynamiska balans och rörelsefärdigheter

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

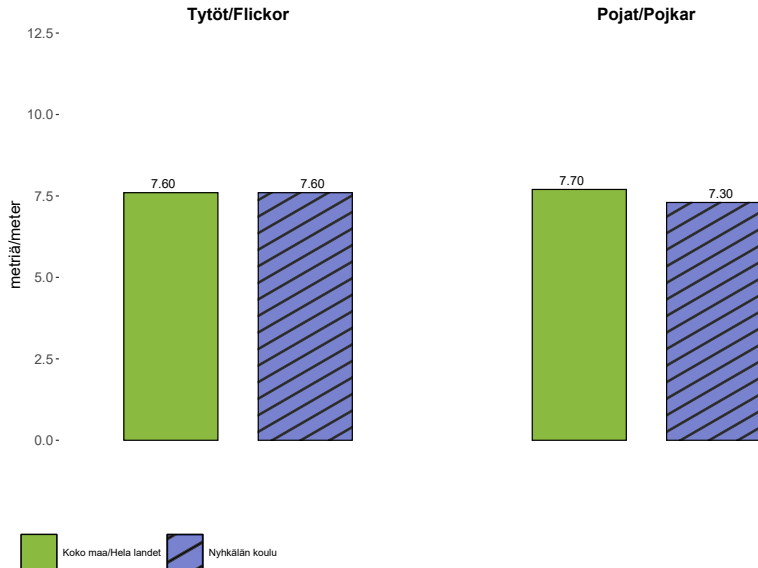
Eleven tar sammanlagt fem hoppsteg så att den första avstampen görs jämfota och därefter växelvis. Resultatet är avståndet från den första avstampen till nedslagsplatsen.



	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	24
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1	27



Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 5. luokka
5-steg utan ansats, median (meter), 5. klass



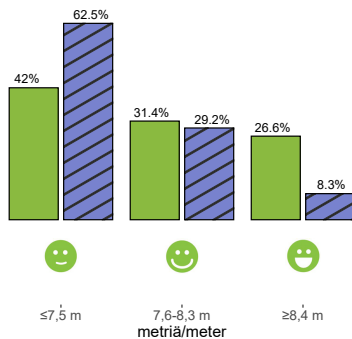
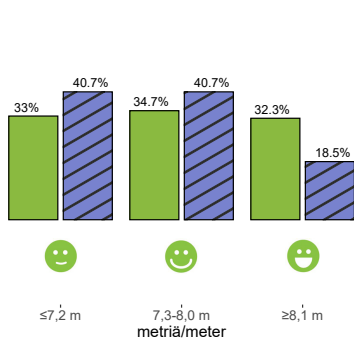
Vauhditon 5-loikka, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka

5-steg utan ansats, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Kast med lyra

Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja ylävartalon voimaa

Mäter koordinativa färdigheter, perceptionsmotoriska färdigheter och styrkan i armarna



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

Eleven kastar en tennisboll mot en kvadrat som markerats på väggen och tar lyra efter en golvstuds. När man tar lyra får man röra sig framför kastlinjen. Resultatet är antalet lyckade prestationer.

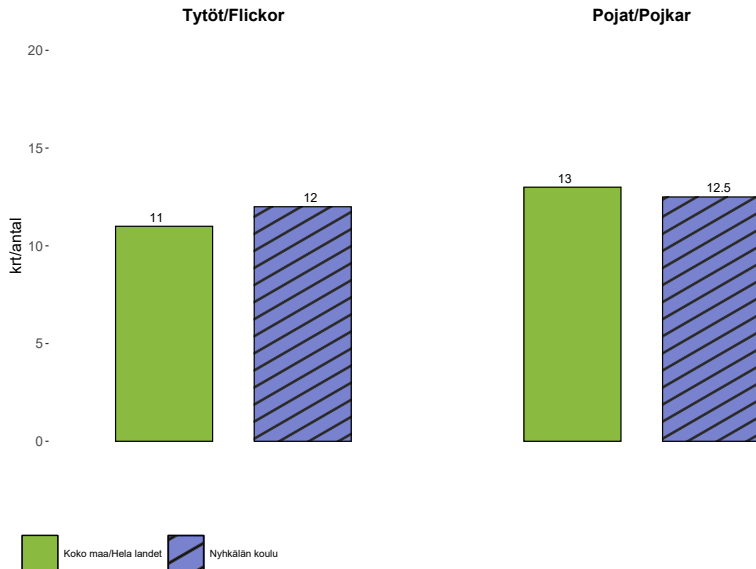


	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	24
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	0	28



Heitto-kiinniottoyhdistelmä, mediaani (krt), 5. luokka

Kast med lyra, median (antal), 5. klass

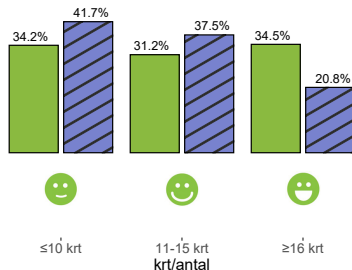


Heitto-kiinniottoyhdistelmä, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Ylävartalon kohotus

Höjning av överkroppen

Mittaa keskivartalon voimaa ja lihaskestävyyttä

Mäter bälens styrka och uthållighet



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).



Eleven ligger på rygg med böjda knän och armarna utsträckta längs sidorna. I denna position utförs i jämn takt med ljudbandet så många sit-ups som möjligt så att fingrarna glider till den andra mätningsremsans kant. Resultatet är antalet korrekt utförda sit-ups (maximalt 75).

	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	24
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	2	26

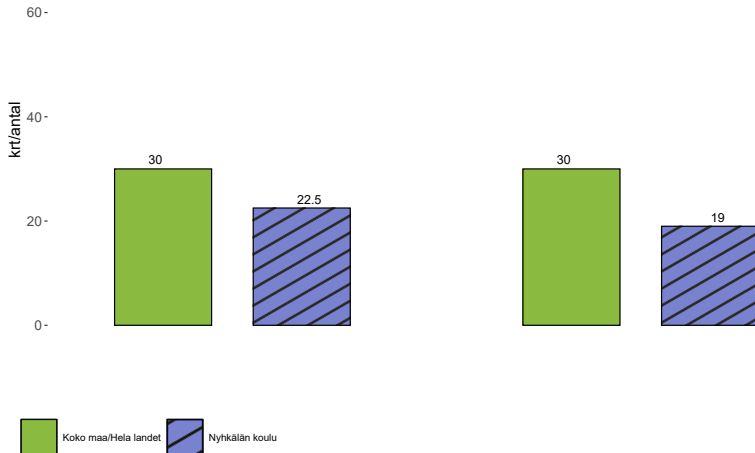


Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 5. luokka Höjning av överkroppen, median (antal), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



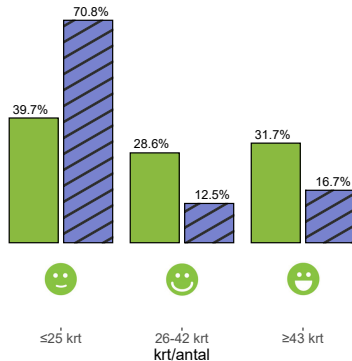
Ylävartalon kohotus, osuudet tuloluokittain (%), 5. luokka

Höjning av överkroppen, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Etunojapunnerrus

Armpress

Mittaa yläraajojen voimaa

Mäter överkroppens styrka och uthållighet



Oppilas suorittaa 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta etunojapunnerrusta.

Eleven gör så många armpressar som möjligt under 60 sekunder.

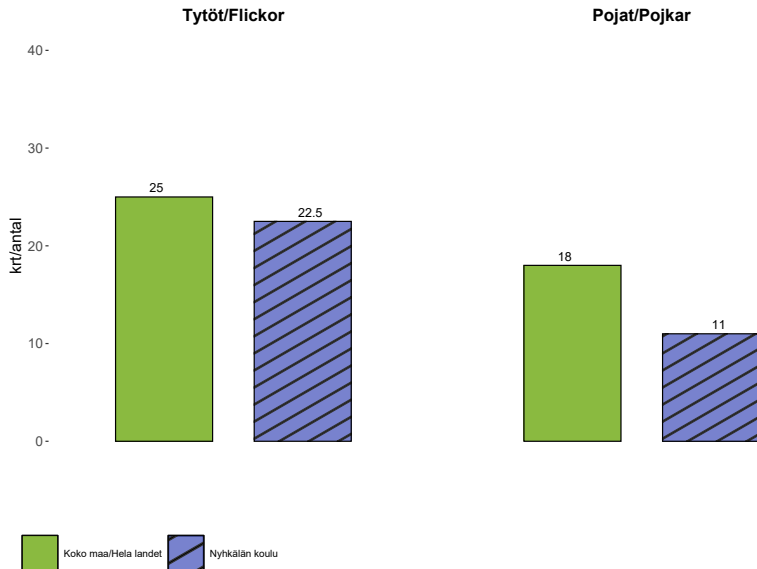


	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	1	23
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	2	26



Etunojapunnerrus, mediaani (krt), 5. luokka

Armpress, median (antal), 5. klass



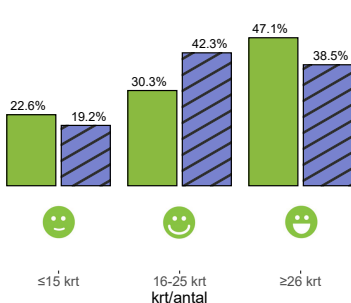
Etunojapunnerrus, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka

Armpress, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Liikkuvuus

Kroppens rörlighet

Mittaa kehon normaalia anatomista liikkuvuutta

Mäter den normala anatomiska rörligheten



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.

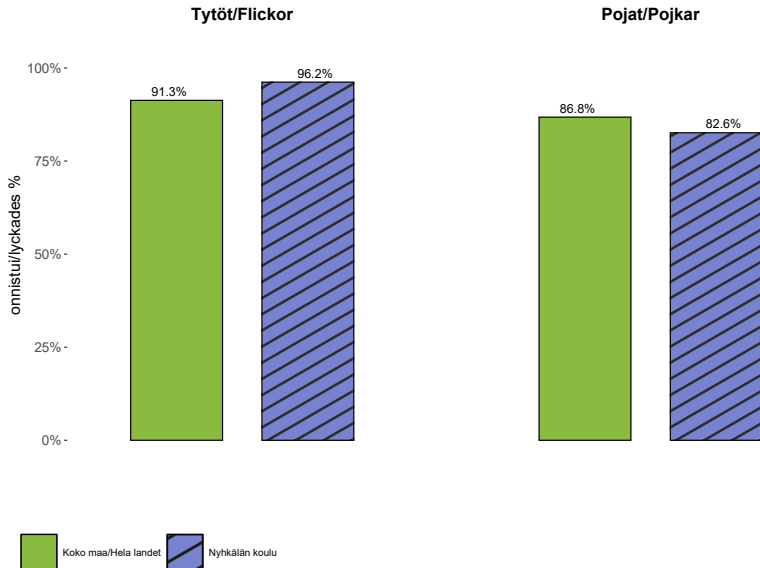
Kroppens rörlighet bedöms med hjälp av tre olika ställningar som mäter rörligheten i bäckenområdet och de nedre extremiteterna, rörelseområdet i lederna i den nedre ryggen och höftpartiet samt rörligheten i de övre extremiteterna och skulderpartiet.



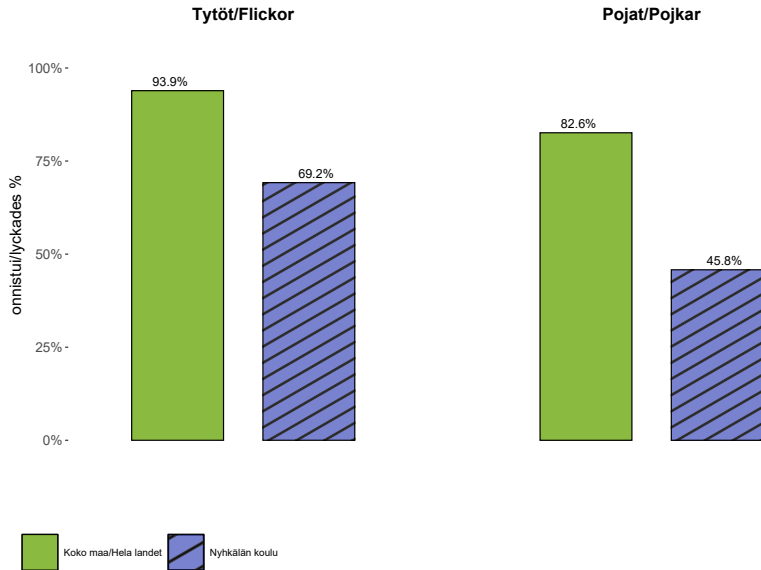
	Ei suorittanut Genomförde inte	Suoritti Genomförde
5. luokka/5. klass Pojat/Pojkar	0	24
5. luokka/5. klass Tytöt/Flickor	1	27



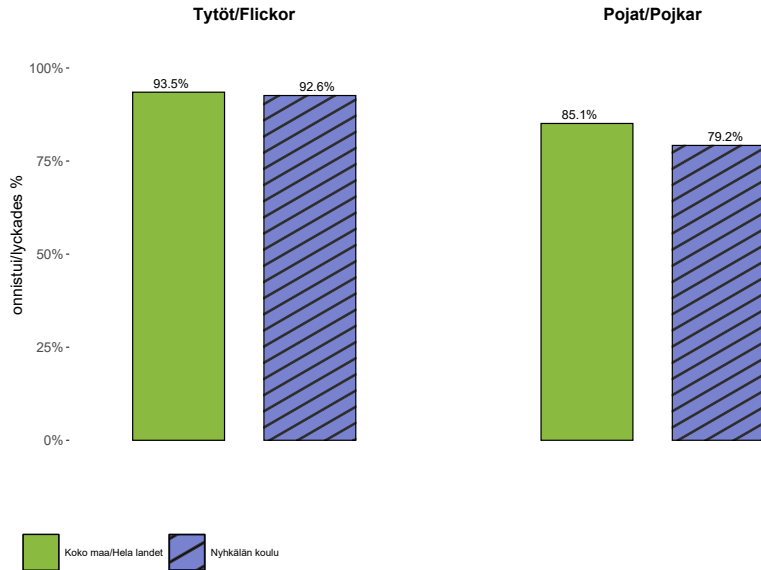
Kyykistys, onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka
Huksittande, lyckade prestationer (%), 5. klass



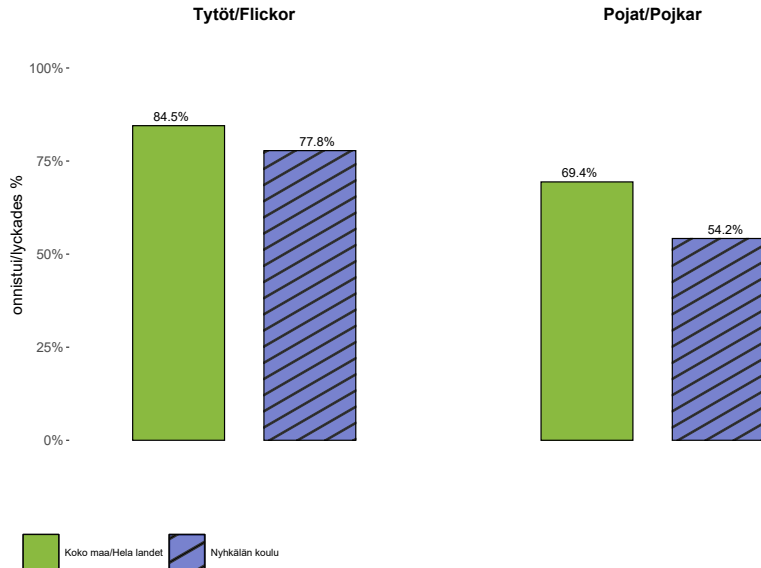
Alaselän ojennus täysistunnassa, onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka *LifeMove* ①
Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning, lyckade prestationer (%), 5. klass



Olkapäiden liikkuvuus (oikea käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%), 5. luokka
Axlarnas rörlighet (höger arm i överläge), lyckade prestationer (%), 5. klass



Olkapäiden liikkuvuus (vasen käsi ylhäällä), onnistuneet suoritukset (%). 5. luokka
Axlarnas rörlighet (vänster arm i överläge), lyckade prestationer (%), 5. klass



Lisätietoa

Mer information



Lisätietoa Move!-järjestelmästä:
www.oph.fi/fi/move

Valtakunnalliset sekä hyvinvointialue- ja kuntakohtaiset
Move!-raportit:
<https://www.oph.fi/fi/move/move-mittaukselliset>

Tulokset Vipunen-tilastopalvelussa:
vipunen.fi/fi-fi/perus/Sivut/Move!.aspx

Fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorit:
<https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478)

Tukea ja ideoita Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi:
www.oph.fi/fi/move/mika-move/ideapankki

Läs mer om Move!-systemet:
www.oph.fi/sv/move

Move!-resultat på nationell-, välfärdsområdes- och
kommunnivå:
<https://www.oph.fi/sv/move/move-resultat>

Resultat i statistiktjänsten Vipunen:
vipunen.fi/sv-fi/grundlaggande/Sidor/Move!.aspx

Summaindikatorer för den fysiska funktionsförmågan:
<https://sotkanet.fi/sotkanet/sv/index?> (indikatorerna
5477 och 5478)

Stöd och idéer för att utnyttja Move!-systemet:
www.oph.fi/sv/move/vad-ar-move/idebanken