



INSTRUKTIONER FÖR MOVE!-MÄTNINGARNA

Närmare information till hjälp för mätningen av den fysiska prestationsförmågan finns på webbplatsen för Move!-systemet för den fysiska funktionsförmågan https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf och hjälp för poängsättning och bedömning finns i stöd-materialet för gymnasiediplom i gymnastik vid punkten *Bedömning av den fysiska prestationsförmågan: Referensvärden samt beräkning av poäng och delområdets vitsord*. Vid Move!-mätningarna för gymnasiediplomet i gymnastik används instruktionerna i Lärarens handledning för grundskolans årskurs 8.

20 meters skyttellöpning

I 20 m skyttellöpning mäts elevers uthållighet och rörelseförmåga. Även elevers maximala syreupptagningsförmåga kan uppskattas indirekt genom mätningen. I 20 m skyttellöpning mäts tiden hur länge eleven klarar av att springa till det hela tiden accelererande tempot på ljudinspelningen. Material: tidtagarur, måttband, koner, tejp, ljudanläggning, ljudsignal ämnat för 20 m skyttellöpningen, papper, blyertspennor, resultatblankett. Närmare instruktioner för mätningens genomförande finns i lärarhandledningen för Move! https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> 20 meters skyttellöpning.

Modellvideo över prestationen: https://youtu.be/RAuE5Uwu_T8

5-steg utan ansats

I 5-steg utan ansats mäts nedre kroppens styrka, snabbhet, dynamisk balans och rörelsefärdigheter. I 5-steg utan ansats görs fem växelhopp, och den hoppade sträckan mäts. Första avstampet är ett jämfota avstamp. Från det sista hoppet landar eleven jämfota. Material: minst ett 15 m långt måttband, tejp och resultatblankett. Vid behov en lång halkfri gymnastikmatta. Närmare instruktioner för mätningens genomförande finns i lärarhandledningen för Move! https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> 5-steg utan ansats.

Modellvideo över prestationen: <https://youtu.be/hHbetX7kiQw>

Höjning av överkroppen

Vid höjning av överkroppen mäts magmusklernas, speciellt de djupa magmusklernas muskeluthållighet. Höjning av överkroppen genomförs i takt med ljudinspelningen, så många gånger som möjligt. Antalet korrekt utförda höjningar räknas. Material: mätningssremor eller markeringstejp (12 cm för åk 8 och i gymnasiediplom i gymnastik), A4-papper, gymnastikmattor, ljudanläggning och ljudsignal ämnat för höjning av överkroppen samt resultatblankett. Närmare instruktioner för mätningens genomförande finns i lärarhandledningen för Move! https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Höjning av överkroppen.

Modellvideo över prestationen: https://youtu.be/s_7nY5BG18Y



Armpress

Vid armpress mäts axelområdet och överkroppens musklers dynamiska styrka och uthållighet samt den statiska uthålligheten för de stödjande musklerna. Under mätningen försöker eleven göra så många armpressar som möjligt under 60 sekunder. Armpressen görs på en gymnastikmatta med rak kropp, med handflatorna och tårna som stödpunkter på gymnastikmattan. Flickor har handflatorna, knäna och tårna som benens stödpunkter.

Material: tidtagarur, gymnastikmattor, vid behov ett 10 cm hög mjukt föremål och resultatblankett. Närmare instruktioner för mätningens genomförande finns i lärarhandledningen för Move! https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Armpress.

Modellvideo över prestationen: <https://youtu.be/AoWjzfgwle8>

Kast med lyra

Vid kast och lyra-kombinationen mäts koordinativa färdigheter, perceptionsmotoriska färdigheter och överkroppens styrka. Då mätningen utförs kastas en tennisboll med en hand 20 gånger mot ett visst område på väggen, från ett visst avstånd. Tennisbollen fångas efter en golvstuds. Material: vid behov ett kastunderlag tillverkat av fanerskiva som spänns fast på ribbstolarna, tennisboll, synlig tejp, måttband och resultatblankett. I årskurs 8 och i gymnasiediplomet i gymnastik ska avståndet för flickor vara 8 m och för pojkar 10 m. Närmare instruktioner för mätningens genomförande finns i lärarhandledningen för Move! https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Kast med lyra samt vid punkt 4.2 i stödmaterialet för gymnasiediplomet i gymnastik.

Modellvideo över prestationen: <https://youtu.be/DljBegmoTJQ>

Kroppens rörlighet

Vid mätning av kroppens rörlighet mäts kroppens normala anatomiska rörlighet utgående från tre olika rörelser. Kroppens rörlighet utförs barfota på ett jämt golv i ett rymligt utrymme, gärna i en gymnastiksal. Material: resultatblankett. Närmare instruktioner för mätningens genomförande finns i lärarhandledningen för Move! https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Kroppens rörlighet samt vid punkt 4.2 i stödmaterialet för gymnasiediplomet i gymnastik.

Modellbilder av prestationerna:

Huksittande (rörlighet i höftområdet och i benen): https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Huksittande

Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning (rörlighet i nedre ryggen och i höftområdets leder):

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Sträckning av nedre ryggen

Rörligheten i höger och vänster axel (rörlighet i överkroppen och axelpartiet):

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_handbok.pdf -> Rörligheten i höger och vänster axel

Modelvideo över prestationer: <https://youtu.be/kcQm50XcKu4>



Simkunnighet

Därtill ska den studerande inom delområdet för fysisk prestationsförmåga avlägga ett godkänt prov i simkunnighet. Simkunnigheten påvisas enligt den nordiska simkunnighetsdefinitionen. Prestationen klockas inte.

Nordiska simkunnighetsdefinitionen:

En person som efter att ha fallit i djupt vatten och fått huvudet under ytan kan ta sig upp till ytan igen och därefter simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg, räknas som simkunnig.