



Fyysisen toimintakyvyn
seurantajärjestelmä

Uppföljningssystemet för den
fysiska funktionsförmågan

Tulokset syksy 2025
Resultat hösten 2025



Jämsä

Move!- mittaustulokset 2025

Yhteenveto

Tiina Riihinen, hyvinvointikoordinaattori
tiina.riihinen@jamsa.fi / 050-384 8523

JÄMSÄ

Move!-mittaukset

- Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, joka mittaa fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus), motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) sekä havaintomotorisia taitoja.
- Tuottaa tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä ja kannustaa sen kehittämiseen; tavoitteena auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.
- Move! sisältää seuraavat testit: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus sekä 3 eri liikkuvuustestiä.
- Koko maan Move!-mittaustulokset sekä hyvinvointialueiden ja kuntien tulosraportit kokonaisuudessaan löytyvät verkkopalvelusta: [Move!-mittaustulokset | Opetushallitus](#)
- Jämsässä syksyllä 2025 mittauksiin osallistunut 5.-luokkalaisia 162 (pojat 81 + sovellettu testi 4, tytöt 77) ja 8.-luokkalaisia 195 (pojat 84, tytöt 109 + sovellettu testi 2).

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos

(5. ja 8. luokat, molemmat sukupuolet yhteensä)

Prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla



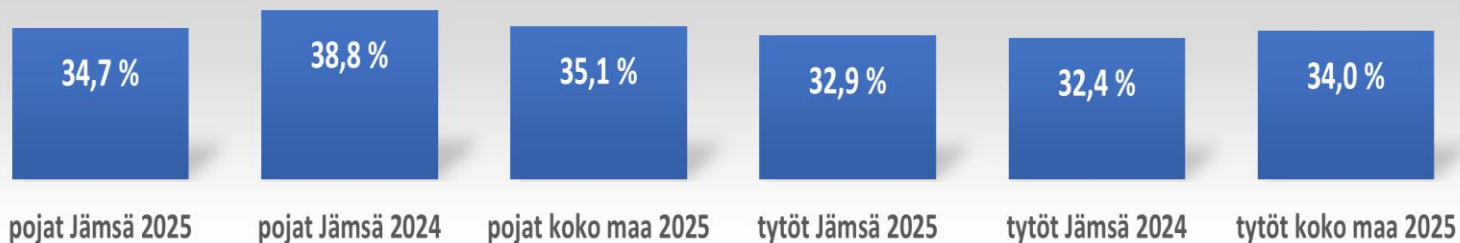
- Fyysinen toimintakyky terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla = *vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toimista*
- Jämsän kokonaistulos liki sama vuoden 2024 tilanteeseen verrattuna (0,5 prosenttiyksikön heikentyminen)
- Jämsän kokonaistulos jonkin verran (vajaa 5 prosenttiyksikköä) koko maan tulosta heikompi

JÄMSÄ

5.-luokkalaisten kokonaistulosten vertailu

5. luokka,

prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla

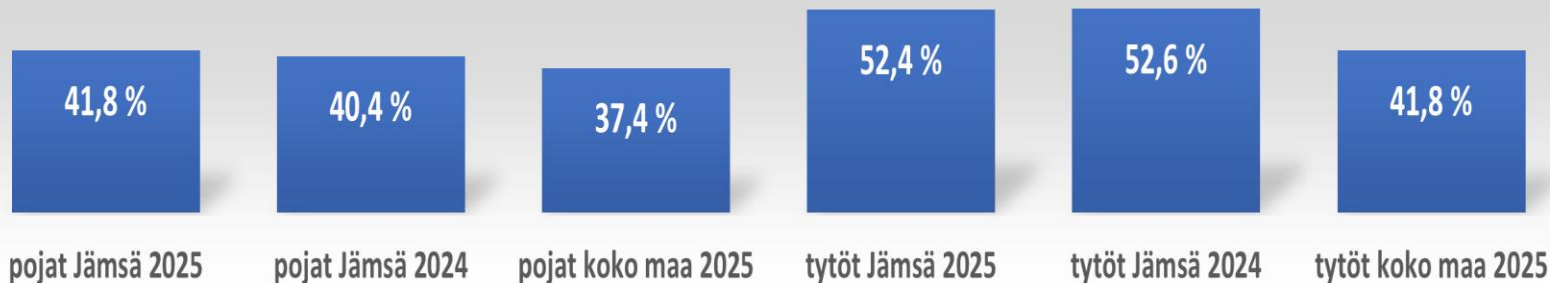


- Jämsässä 5. luokan pojilla tulokset parantuneet vuoden 2024 tuloksiin verrattuna ja tulos myös koko maan tulosta hieman parempi
- 5. luokan tytöillä Jämsässä hieman poikia parempi tilanne ja tulos myös koko maan tulosta hieman parempi, vaikka pieni heikennys vuoteen 2024 verrattuna

8.-luokkalaisten kokonaistulosten vertailu

8.luokka,

prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla



- Jämsässä 8. luokan pojilla tulokset huonontuneet verrattuna vuoden 2024 tuloksiin, tytöillä puolestaan hieman parantuneet
- Jämsässä 8. luokan pojilla kuitenkin edelleen huomattavasti tyttöjä paremmat tulokset
- Koko maan tuloksiin verrattuna Jämsässä heikommät tulokset molemmilla sukupuolilla

Yhteenvedo Jämsän vuoden 2025 mittaustuloksista vuoteen 2024 verrattuna

(ominaisuudet / taidot)

Tulosten yhteenveto: Jämsä
Sammandrag över resultaten: Jämsä

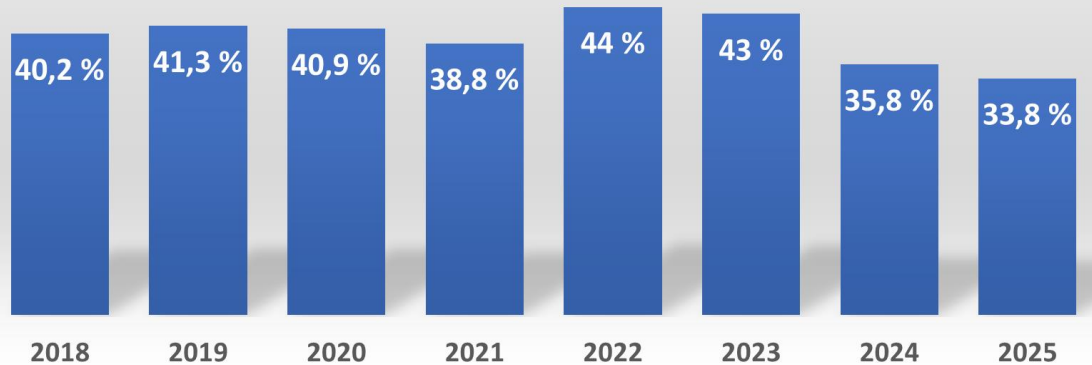


OSIO AVSNITT	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek) 20 meters skyttellöpfung (median, min:sek) Muutos / Förändring (2024—2025)	04:12 +00:00	03:37 -00:28	05:07 -00:59	03:30 -00:42
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä) 5-steg utan ansats (median, meter) Muutos / Förändring (2024—2025)	7.80 +0	7.80 -0.1	9.20 -0.35	8.05 -0.15
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt) Kast med lyra (median, antal) Muutos / Förändring (2024—2025)	14 +2	11 +2	14 +0	11 -1
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt) Höjning av överkroppen (median, antal) Muutos / Förändring (2024—2025)	26 -4	35.5 +4.5	40 +7	28 -1.5
Etunojapunnerrus (mediaani, krt) Armpress (median, antal) Muutos / Förändring (2024—2025)	12 -5.5	25 +2	27 +5	28 +8
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä) Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja) Muutos / Förändring (2024—2025)	91 +9.4	89.6 -0.1	81 -5	91.4 +1

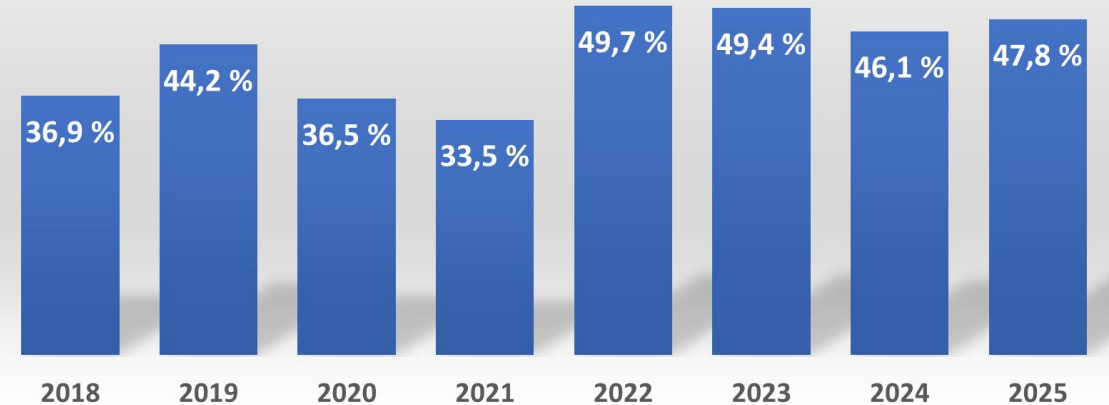
- **Kestävyysskuntoa ja liikkumistaitoja mittaavan testin** (20 metrin viivajuoksu) tulokset heikentyneet kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla.
- **Motoriset taidot:**
 - Vauhdittoman 5-loikan tulokset heikentyneet kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla.
 - Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulokset 5. luokkalaisilla parantuneet, 8. luokan tytöillä heikentyneet.
- **Lihaskunto:**
 - Ylävartalon kohotuksen tulokset (keskivartalon voima ja kestävyys) parantuneet 5. luokan tytöillä ja 8. luokan pojilla, 5. luokan pojilla ja 8. luokan tytöillä puolestaan heikentyneet.
 - Etunojapunnerruksen tulokset (yläraajojen voima) parantuneet kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla heikentyneet.
- **Liikkuvuus** kokonaisuudessaan on 5. luokan pojilla parantunut huomattavasti, 8. luokan pojilla taas hieman heikentynyt. Tytöillä ei merkittäviä muutoksia.

Vuosivertailu Jämsän tuloksista 2018–2025

Heikko fyysinen toimintakyky, Jämsän
5.-luokkalaisten vuosivertailu



Heikko fyysinen toimintakyky, Jämsän
8.-luokkalaisten vuosivertailu



- Vuosina 2018-2021 heikon toimintakyvyn osuus 5.-luokkalaisilla n. 39-41 %, 8.-luokkalaisilla n. 34-44 %.
- Molemmilla luokka-asteilla selvä piikki vuonna 2022.
- 5.-luokkalaisilla selkeä parantuminen vuoden 2022 jälkeen, etenkin vuosina 2024 ja 2025.
- 8.-luokkalaisilla heikko fyysinen toimintakyky näyttää vakiintuneen korkealle tasolle vuoden 2022 jälkeen eikä vastaavaa paranevaa trendiä kuin 5.-luokkalaisilla ole toistaiseksi nähtävissä.

Lähteet

- Opetushallitus: [Move!-mittaustulokset | Opetushallitus](#)
- Sotkanet: [Etusivu - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki](#)

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat Jämsässä

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 4. ja 5. luokan oppilaista v. 2025 (vs. 2023 ja 2021):

- Molemmat sukupuolet: 46 % (40 %, 38 %)
- Pojat: 53 % (43 %, 40 %)
- Tytöt: 41 % (38 %, 35 %)

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 8. ja 9. luokan oppilaista v. 2025 (vs. 2023 ja 2021):

- Molemmat sukupuolet: 25 % (28 %, 29 %)
- Pojat: 31 % (35 %, 30 %)
- Tytöt: 18 % (22 %, 28 %)

Lähde: Kouluterveyskysely

- 4. ja 5. -luokkalaisista vajaa puolet liikkuu suosituksen mukaisesti
- 8. ja 9. -luokkalaista vain n. neljännes täyttää suosituksen, tyttöjen tilanne erityisen huolestuttava
- Pojat tyttöjä aktiivisempia sekä ala- että yläkoulussa
- Alakoulussa kehityssuunta myönteinen, yläkoulussa huolestuttava
- Yläkoulussa liikkumisaktiivisuus korreloi Move-tulosten kanssa, alakoulussa puolestaan tytöillä parempi toimintakyky, vaikka liikkuminen poikia vähäisempää