

Fyysisen toimintakyvyn seurantalomake

Oppilaan nimi: _____ luokka _____

20 m viivajuoksu (mittaa kestävyttä ja liikkumistaitoja)

5.lk	tytöt	pojat	____.lk	8.lk	tytöt	pojat	9.lk
____	≥4:41 min	≥6:00 min	____	____	≥5:21 min	≥7:22 min	____
____	3:16-4:40	3:59-5:59 min	____	____	3:30-5:20	5:00-7:21 min	____
____	≤3:15	≤3:58	____	____	≤3:29min	≤4:59 min	____

Pohdinta __.lk:lla: Miten tuloksesi ovat vaihdelleet eri vuosina – parantuneet vai heikentyneet? Tiedätkö, miksi tuloksesi ovat parantuneet/heikentyneet? Miten voit kehittää kestävyttäsi?

Vauhditon 5-loikka (mittaa alaraajojen voimaa ja nopeutta)

5.lk	tytöt	pojat	____.lk	8.lk	tytöt	pojat	9.lk
____	≥8,1 m	≥8,4 m	____	____	≥8,8 m	≥10,1 m	____
____	7,3-8,0 m	7,6-8,3 m	____	____	7,9-8,7 m	9,1-10,0 m	____
____	≤7,2 m	≤7,5 m	____	____	≤7,8 m	≤9,0 m	____

Pohdinta __.lk:lla (samat kysymykset + miten voit kehittää alaraajojen voimaa ja nopeutta?):

Ylävartalon kohotus (mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

5.lk	tytöt	pojat	___lk	8.lk	tytöt	pojat	9.lk
___	≥43 krt	≥43 krt	___	___	≥42 krt	≥57 krt	___
___	26-42 krt	26-42 krt	___	___	25-41 krt	32-56 krt	___
___	≤25 krt	≤25 krt	___	___	≤24 krt	≤31 krt	___

Pohdinta __.lk:lla (samat kysymykset + miten voit kehittää keskivartalon voimaa ja kestävyyttä?):

Etunojapunnerrus (mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

5.lk	tytöt	pojat	___lk	8.lk	tytöt	pojat	9.lk
___	≥26 krt	≥18 krt	___	___	≥31 krt	≥27 krt	___
___	16-25 krt	6-17 krt	___	___	20-30 krt	14-26 krt	___
___	≤15 krt	≤5 krt	___	___	≤19 krt	≤13 krt	___

Pohdinta __.lk:lla (samat kysymykset + miten voit kehittää ylävartalon voimaa ja kestävyyttä?):

Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mittaa käsittelytaitoja)

5.lk	tytöt	pojat	___.lk	8.lk	tytöt	pojat	9.lk
___	≥14 krt	≥16 krt	___	___	≥16 krt	≥16 krt	___
___	9-13 krt	11-15 krt	___	___	12-15 krt	12-15 krt	___
___	≤8 krt	≤10 krt	___	___	≤11 krt	≤11 krt	___

Pohdinta __.lk:lla (samat kysymykset + miten voit kehittää välineen käsittelytaitoja?):

Kehon liikkuvuus -mittausosio (mittaa kehon liikkuvuutta)

5.lk	kyllä / ei	___.lk	kyllä / ei	8.lk	kyllä / ei	9.lk	kyllä / ei
Kyykistys	___/___	___	___/___	___	___/___	___	___/___
Alaselän ojennus							
täysistunnassa	___/___	___	___/___	___	___/___	___	___/___
Oikean olkapään							
liikkuvuus	___/___	___	___/___	___	___/___	___	___/___
Vasemman olkapään							
liikkuvuus	___/___	___	___/___	___	___/___	___	___/___

Pohdinta __.lk:lla (samat kysymykset + miten voit kehittää kehon liikkuvuutta?):

Yhteispisteet (ylin 3p., keskimäinen 2p., alin 1p., liikkuvuudessa kyllä=1p. / ei=0p.)

5.lk		8.lk	
Yht. ___ pistettä / 19 p.		Yht. ___ p / 19 p.	