



OPETUSHALLITUS

Lukiodiplomi

Liikunta

2007-2008



Liikunnan lukiodiplomin sisältöä

Liikunnan lukiodiplomi	3
Arvioinnin kohteet ja arviointikriteerit	3
Liikuntakykyisyys	3
Liikuntakykyisyystestit	4
Liikuntatiedot	5
Erityisosaaminen	6
Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot	7
Portfolio	8
Suorituskortti opettajalle	9
Liitteet:	
Suoritusohjeet ja arvioinnin perustelut	11
Liikuntakykyisyyden arviointi: perustelut ja viitearvot	11
Liikunnan lukiodiplomin testien suoritusohjeet	12
Liikehallinta	16
Prosenttipisteet	18



Liikunnan lukiodiplomi

Liikunnan lukiodiplomin suorittaminen on osoitus opiskelijan liikunnallisista kyvyistä, erityisosaamisesta sekä harrastuneisuudesta ja yhteistyötaidoista. Arviointikohteina ovat myös opiskelijan liikuntatiedot sekä hänen kykynsä arvioida omien liikunnan oppimisprosessien lisäksi liikunnan merkitystä.

Diplomin saamisen ehtona on, että opiskelija on suorittanut vähintään viisi liikunnan kurssia, joista yksi voi olla liikunnan lukiodiplomikurssi. Ellei lukiossa ole mahdollisuus suorittaa liikunnan lukiodiplomikurssia, suorittamismenettelystä neuvotellaan liikunnan opettajan kanssa. Yhteistyö muiden lukiodiplomien suorittamisen mahdollistamiseksi on suotavaa.

Liikunnan lukiodiplomi on lukion toimintaa ja siitä saatava todistus on lukion päättötodistuksen liite. Lukion opinto-ohjelmaan voidaan sisällyttää erityinen liikunnan lukiodiplomikurssi (38 h).

Liikunnan lukiodiplomi koostuu seuraavista osa-alueista:

- 1) Liikuntakykyisyys
mitataan erillisillä testeillä.
- 2) Liikuntatietoja
esitetään opiskelijan tekemän tutkielman avulla.
- 3) Erityisosaamisen
taidot arvioidaan opiskelijan antaman näytön perusteella hänen valitsemassaan lajissa.
- 4) Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot
Harrastuneisuudella tarkoitetaan opiskelijan monipuolista ja pitkäjänteistä liikunnan harrastamista. Arvioinnin kohteena harrastuneisuudessa ovat edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myös opiskelijan yhteistyötaidot.
- 5) Portfolio
Opiskelija kuvaa liikuntaharrastustaan sekä osallistumistaan koulun liikuntatoimintaan portfolioissa, joka on osa liikunnan lukiodiplomin kokonaissuoritusta.

Liikunnan lukiodiplomin arvioitsijan tulee olla lukion liikunnan opettaja. Erityisosaamista arvioitaessa arvioitsijoita on oltava kaksi, jolloin toinen arvioitsija voi olla esimerkiksi opiskelijan valmentaja, kyseisen lajin asiantuntija tai toinen liikunnanopettaja. Liikunnan lukiodiplomin yleisarvosana muodostuu liikuntakykyisyyden, liikuntatietojen, erityisosaamisen sekä harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen arvosanojen aritmeettisesta keskiarvosta. Keskiarvo lasketaan sadasosan tarkkuudella ja pyöristetään kokonaisluvuksi. Kunkin osion painoarvo yleisarvosanan muodostumisessa on 25 prosenttia. Laadukkaalla portfolioilla voi vaikuttaa lopulliseen yleisarvosanaan korottavasti.

Arvioinnin kohteet ja arviointikriteerit

Liikuntakykyisyys

Lukiodiplomin liikuntakykyisyyttä kuvaavaa arvosanaa varten opiskelijalla tulee olla hyväksytyt suoritukset jokaisesta (9) osasta sekä lisäksi hyväksytyt uimataidon näyttö. Muut kuin uimataito arvioidaan prosenttipisteinä (prosenttipistetaulukot, testien perustelut ja suoritusohjeet ovat liitteessä 1, osa testeistä on kuvattu julkaisussa Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä. LI-



KES-tutkimuskeskus). Prosenttipisteistä lasketaan keskiarvo, joka pyöristetään lähimpään kokonaislukuun (0.50 pyöristetään seuraavaan ylempään kokonaislukuun). Prosenttipisteet muunnetaan diplomiin seuraavasti:

Prosenttipisteet	Lukiodiplomiin merkittävä arvosana
98 –100	Erinomainen 5
62 – 77	Hyvä 3
1 – 39	Hyväksytty 1

Arvosana merkitään todistuksessa kohtaan liikuntakykyisyys. Liikuntakykyisyys arvioidaan asteikolla 1–5 seuraavasti:

- 5 = erinomainen
- 4 = kiitettävä
- 3 = hyvä
- 2 = tyydyttävä ja
- 1 = hyväksytty.

Kriteerit on ilmaistu kolmella tasolla, välitasot 4 (kiitettävä) ja 2 (tyydyttävä) arvioitsija soveltaa.

Liikuntakykyisyystestien suoritusjärjestys ja jakaminen osiin eri kerroilla suoritettaviksi on opettajan vapaasti päätettävissä. Opiskelijalla on mahdollisuus harjoitella osatehtäviä. Vaihtoehtoisissa testiosioissa opiskelija voi halutessaan suorittaa kaikki osion testit, jolloin paras suoritus otetaan arvostelussa huomioon.

Liikuntakykyisyystestit

Yleiskestävyys

- 1) a) Kestävyyskuljuuksi (Nupponen ym. 1999, 18; äänisignaalit cd:llä) tai
b) Cooperin testi sekä pojille että tytöille tai
c) pojille 2 000 metrin juoksu ja tytöille 1 500 metrin juoksu (suoritusohjeet ja viitearvot liite 1).

Kohdat a, b ja c ovat vaihtoehtoisia. Opiskelija voi halutessaan osallistua kaikkiin järjestettyihin kestävyystestitapoihin. Arvioinnissa paras suoritus otetaan huomioon.

Lihaskunto

- 2) a) Istumaannousu vaiheittain (Nupponen ym. 1999, 20; äänisignaalit cd:llä) tai
b) 30 sekunnin istumaannousu (suoritusohjeet ja viitearvot liite 1).
- 3) Käsipainonosto (Nupponen ym. 1999, 22).

Kohdat a ja b ovat vaihtoehtoisia. Opiskelija voi halutessaan tehdä ne molemmat. Arvioinnissa parempi suoritus otetaan huomioon.

Nopeus

- 4) a) 50 metrin juoksu (suoritusohjeet ja viitearvot liite 1) tai
b) sukkulajuoksu 4 x 10 metriä (suoritusohjeet ja viitearvot liite 1).

Kohdat a ja b ovat vaihtoehtoisia. Opiskelija voi halutessaan tehdä ne molemmat. Arvioinnissa parempi suoritus otetaan huomioon.

Notkeus

- 5) Eteentaivutus istuen (Nupponen ym. 1999, 27).

Liikehallinta

- 6) Edestakaisinhypely (Nupponen ym. 1999, 24).



- 7) 8-kuljetus (1 minuutti; Nupponen 1999, 29).
- 8) Flamingoseisonta (1/2 tai 1 minuutti; Nupponen ym. 1999, 28).
- 9) Vauhditon 5-loikka (Nupponen 1999, 26).

Uimataito osoitetaan Pohjoismaisella uimataidon määritelmän mukaisella kriteerillä. Suorituksesta ei oteta aikaa.

Pohjoismainen uimataidon määritelmä:

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.

Liikuntatiedot

Opiskelijan tulee osoittaa 8–15 sivun mittaisessa tutkielmassaan jonkin liikuntakulttuurin osa-alueen syvällistä tietämistä ja tuntemista. Hänen tulee pohtia valitsemastaan näkökulmasta liikuntaa ja sen merkitystä laaja-alaisesti. Tutkielman aihe voi liittyä läheisesti opiskelijan erityisosaamisalueeseen tai liikuntaharrastukseen.

Tutkielma osoittaa opiskelijan kypsyyttä itsenäiseen työskentelyyn. Itsenäinen työskentely edellyttää tutkielman tekemisen alkuvaiheessa opiskelijan ohjaamista.

Tutkielmasta annetaan arvosana asteikolla 1–5. Tutkielman arvioinnissa kiinnitetään huomiota työn sisältöön, rakenteeseen ja ulkoasuun.

Arvioinnin osa-alueet:

- Aiheen käsittely ja kehittäminen: sisällöllinen asiantuntemus, perustelut, kiinnostavuus, johdonmukaisuus
- Kielellinen taso: kielen oikeellisuus ja vivahteikkaus; työn rakenne
- Lähdemateriaalin asianmukainen käyttö
- Ulkoasu: visuaalisuus ja viimeistely.

Kriteerit on ilmaistu kolmella tasolla, välitasot 2 (tyytyttävä) ja 4 (kiitettävä) arvioitsija soveltaa.

Arvosanan erinomainen (5) kriteerit

Tutkielman aihetta on kehitelty johdonmukaisesti, itsenäisesti ja kiinnostavasti. Sisällöllinen asiantuntemus aiheesta on vahva. Lähteitä on käytetty monipuolisesti, tarkoituksenmukaisesti ja oikein. Henkilökohtainen taso (omat kokemukset, näkemykset ja mielipiteet) eli itsenäinen prosessointi on tuotu selkeästi esille. Väitteet on perusteltu asianmukaisesti. Argumentointi on selkeää ja vahvaa.

Työssä näkyy luova ja kriittinen ajattelu. Kielellinen taso on erinomainen ja kieli on vivahteikkaista. Työ on jäsennelty ja otsikoitu selkeästi. Työn ulkoasu ja visuaalisuus on huoliteltu: valokuvia, piirroksia, kaavioita jne. on käytetty monipuolisesti ja siten, että työstä muodostuu ehyt kokonaisuus.

Arvosanan hyvä (3) kriteerit

Tutkielman aihetta on käsitelty johdonmukaisesti ja kiinnostavasti. Aiheeseen paneutuminen on syvällistä ja osoittaa huomattavaa tiedollista osaamista. Työssä näkyy myös itsenäinen prosessointi, mutta pohdinta jää pinnalliseksi. Argumentointi on selkeää, mutta ei kovin vakuuttavaa. Lähteiden käytössä ja lähdemerkinnöissä on puutteita.



Henkilökohtaisia kokemuksia, näkemyksiä ja mielipiteitä on tuotu esille, mutta niiden kuvailu ei ole vakuuttavaa eivätkä perustelut ole kovin vahvoja. Kieli on lähes virheetöntä ja hyvin luettavaa. Työn jäsentely ja otsikointi on selkeä. Työn ulkoasu on huolellinen ja visuaalista materiaalia on käytetty tarkoituksenmukaisesti. Työn yleis-ilme on siisti ja tasapainoinen.

Arvosanan hyväksytty (1) kriteerit

Tutkielman aiheen kehittäminen on jäänyt keskeneräiseksi ja työn tarkoitus ei lopputuloksena hahmotu selkeästi. Itsenäinen prosessointi ja pohdinta ovat vähäisiä, eikä henkilökohtaisia kokemuksia, näkemyksiä ja mielipiteitä ole laajasti tuotu esille. Lähteiden määrä on suppea ja lähdemerkinnöissä on kehittämistä.

Kieli on luettavaa, mutta yksipuolista ja jonkin verran virheellistä. Työn ulkoasu on viimeistelemätön ja visuaalista materiaalia on käytetty niukasti. Syvälinen paneutuminen työskentelyyn, sisältöön ja ulkoasuun on jäänyt kesken.

Erityisosaaminen

Erityisosaaminen arvioidaan opiskelijan valitsemassa lajissa. Erityisosaamisen näytön aihealueen tulee läheisesti liittyä johonkin liikuntakulttuurin osa-alueeseen siten, että opiskelijan henkilökohtainen erityisosaaminen on perustellusti arvioitavissa. Arviointisijoita pitää olla kaksi. Lukiodiplomisuoritusta vastaanottavan liikunnanopettajan lisäksi toinen arviointisija voi olla opiskelijan valmentaja, kyseisen lajin asiantuntija tai toinen liikunnanopettaja.

Opiskelijan erityisosaamista tulee ensisijaisesti arvioida aidossa suoritustilanteessa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, voidaan apuna käyttää esimerkiksi videoita. Kumpikin arviointisija suorittaa arvioinnin ensin itsenäisesti. Lopullisen erityisosaamisen arvosanan he päättävät yhdessä. Erityisosaaminen arvioidaan asteikolla 1–5.

Jos opiskelija on jo lukioaikanaan erikoistunut ohjaus-, erotuomari- tai valmennustoimintaan voi hän antaa erityisosaamisen näytönsä kyseisen liikuntalajin lajitaidoista. Opiskelija voi tämän lisäksi antaa näytön ohjaus-, erotuomari- tai valmennustoiminnastaan, jolloin se arvioidaan lukiodiplomin harrastuneisuus ja yhteistyötaitojen kohdassa. Erityisosaamisessa arvioidaan siis jonkin lajitaidon osaamista ja harrastuneisuudessa mahdollista ohjaus-, erotuomari- tai valmennustoimintaa.

Opiskelijan tulee erityisosaamisen näytön yhteydessä kyetä arvioimaan omaa toimintaansa suoritustilanteessa. Opiskelija antaa arviointisijoille näytön yhteydessä lyhyen 1–2 sivuisen selvityksen siitä, mitä hän haluaa näytössään osoittaa. Itsearviointi tapahtuu palautekeskusteluna arviointisijoiden kanssa erityisosaamisen näytön jälkeen. Tämän lisäksi opiskelija liittyy kirjallisen erityisosaamisen näytöstä itsearvioinnin myös portfolioonsa.

Itsearviointinnsaan opiskelijan tulee kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Mitä tavoitteita opiskelija asetti itselleen ja toiminnalleen tai suoritukselleen?
- Mitkä olivat opiskelijan omat kokemukset näyttötilanteesta?
- Millä kriteereillä opiskelija arvioi suoritustaan?
- Miten opiskelija arvioi asettamiensa tavoitteiden saavuttamista?

Opiskelijan kyky arvioida omaa toimintaansa otetaan huomioon erityisosaamisen arvioinnissa.

Kriteerit on ilmaistu kolmella tasolla, välitasot 2 (tydyttävä) ja 4 (kiitettävä) arviointisija soveltaa.



Arvosanan erinomainen (5) kriteerit

Erityisosaamisen näyttötilanteessa opiskelijan taitotaso on erinomainen ja osoittaa kansallisen tason huippuosaamista. Suorituksesta on nähtävissä liikkeiden helppous, sujuvuus, taloudellisuus, tehokkuus sekä liikkeiden saumaton liittyminen toisiinsa. Opiskelija osaa soveltaa liikesuorituksia tarkoituksenmukaisella tavalla. Opiskelija on aloitteellinen ja pystyy löytämään omaperäisiä ja oikeita ratkaisuja erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa.

Opiskelijalla on runsas ja monipuolinen liikevalikoima ja suorituksessa on vain vähäisiä virheitä.

Arvosanan hyvä (3) kriteerit

Erityisosaamisen näyttötilanteessa opiskelijan taitotaso on hyvä. Yksittäiset liikesuoritukset ovat sujuvia, mutta liikkeiden yhdistelyssä ja kyvyssä soveltaa niitä eri tilanteissa on puutteita.

Opiskelija hallitsee lajin perustaidot hyvin. Vaativammissa ja vaikeammissa liikesuorituksissa esiintyy puutteellisuuksia tai virheitä.

Arvosanan hyväksytty (1) kriteerit

Erityisosaamisen näyttötilanteessa opiskelijan tekninen taitotaso on välttävä, suoritustavassa on puutteita tai taitotaso on vielä suppea.

Opiskelijan perustaidoissa on runsaasti puutteita ja virheitä, mutta takaa lajin perustasolla vielä turvallisen suorituksen.

Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot

Arviointikohteena on monipuolinen liikunnan harrastaminen tai ohjaus-, erotuomari- tai valmennustoiminta. Arvioinnin kohteena ovat myös opiskelijan yhteistyötaidot.

Opiskelijan yhteistyötaidot arvioidaan opiskelijan tuntityöskentelyssä sekä koulun muussa liikuntatoiminnassa esiin tulleiden yhteistyötaitojen perusteella. Opiskelija arvioi myös itse omaa yhteistyökykyään ja sen kehittymistä. Tämän itsearvioinnin hän esittää omassa portfolioissaan. Mikäli opiskelija suorittaa lukion liikuntadiplomin jossakin toisessa lukiossa, voi yhteistyötaitojen arvioinnin suorittaa häntä pääsääntöisesti opettanut opettaja.

Kriteerit on ilmaistu kolmella tasolla, välitasot 2 (tydyttävä) ja 4 (kiitettävä) arvioitsija soveltaa.

Arvosanan erinomainen (5) kriteerit

Opiskelija osoittaa hallitsevansa erinomaiset liikuntataidot useassa eri lajissa tai hän hallitsee ohjaus-, valmennus- tai erotuomari-toiminnan erinomaisesti. Opiskelijan osallistuminen on aktiivista, aloitteellista ja pitkäjänteistä. Hän suhtautuu myönteisesti muihin, neuvoo, auttaa ja kannustaa muita.

Opiskelija kantaa vastuuta myös toisten työskentelystä. Hän edistää toimillaan koko opetusryhmän tavoitteiden saavuttamista. Hän järjestelee ja valmistele tehtäviä omalta osaltaan ja hoitaa erittäin hyvin lupaamansa asiat. Opiskelija tuo ideoitaan esille ja kuuntelee muiden ehdotuksia ja ottaa ne huomioon. Opiskelija edistää yhteisen työskentelyn sujumista. Opiskelija edistää liikuntaharrastuksen viriämistä myös koulutuntien ulkopuolella.



Arvosanan hyvä (3) kriteerit

Opiskelija osoittaa hallitsevansa hyvät liikuntataidot useassa eri lajissa tai hän hallitsee ohjaus-, valmennus- tai erotuomaritoiminnan hyvin.

Opiskelija osallistuu toimintaan ohjelman mukaan. Opiskelija suhtautuu neutraalisti muihin ja on valmis työskentelemään kaikkien kanssa. Opiskelija tekee valmisteluja ja järjestelyjä pyydettyään. Opiskelija noudattaa yhteisesti sovittuja määräaikoja.

Opiskelija tuo esille omia ehdotuksiaan, mutta vaatii vielä harjaantumista toisten ehdotusten kuuntelemisessa ja huomioon ottamisessa.

Arvosanan hyväksytty (1) kriteerit

Opiskelija osoittaa hallitsevansa osion hyväksymiseen riittävät taidot useassa eri lajissa tai vaihtoehtoisesti ohjaus-, valmennus- tai erotuomaritoiminnassa.

Opiskelija ei toimi aktiivisesti yhteistyötilanteissa ja hänen suhtautuminen yhteiseen toimintaan edellyttää kehittämistä.

Opiskelija ei tuo riittävästi esille omia ideoitaan vuorovaikutustilanteissa.

Portfolio

Liikunnan lukiodiplomin arvioinnin viimeinen osio on opiskelijan tekemä portfolio, jossa hän analysoi kokemuksiaan, kehittymistään ja suorituksiaan lukioaikaisessa liikunnassa. Keskeistä on henkilökohtainen tavoitteiden asettelu ja niiden toteuttamisen seuraaminen itsearvioinnin kautta. Portfoliota ei arvioida numeroarvioinnilla. Laadukkaalla portfolioilla voi vaikuttaa lopulliseen yleisarvosanaan korottavasti.

Portfoliossa opiskelija tekee oheisen jäsenyyksen mukaisen kirjallisen yhteenvedon:

- 1) Itsearviointi koulun liikuntakursseista
 - kokemukset ja havainnot omasta oppimisesta ja kehitymisestä
 - yhteistyötaitojen arviointi.
- 2) Kuvaus omasta urheiluharjoittelusta tai liikuntaharrastuksesta
 - harjoittelun luonne ja tavoitteet
 - suhtautuminen harjoitteluun ja liikuntaan yleisesti
 - asetettujen tavoitteiden saavuttamisen arviointi.
- 3) Itsearviointi lukiodiplomisuorituksista
 - arvio erityisosaamisen näytöstä sekä koko prosessista.



Suorituskortti opettajalle

Liikunnan lukiodiplomi / Opiskelijan suoritukset

Opiskelija: _____

1 Liikuntakykyisyys ()

Osio	Pvm/tulos	% -pisteet	Arvosana
Yleiskestävyys			
1 a) Kestävyysjuoksu			
-----	-----	-----	
1 b) Cooperin testi			
-----	-----	-----	
1 c) 2000m(p)/1500m(t)			
-----	-----	-----	
Lihaskunto			
2 a) Istumaannousu vaiheittain			
-----	-----	-----	
2 b) 30 sekunnin istumaannousu			
-----	-----	-----	
3 Käsipainonnosto			
-----	-----	-----	
Nopeus			
4 a) 50 m:n juoksu			
-----	-----	-----	
4 b) 4 x 10m:n sukkulajuoksu			
-----	-----	-----	
Notkeus			
5 Eteentaivutus istuen			
-----	-----	-----	
Liikehallinta			
6 Edestakaisinhyppely			
-----	-----	-----	
7 8-kuljetus			
-----	-----	-----	
8 Flamingoseisonta			
-----	-----	-----	
9 Vauhditon 5 –loikka			
-----	-----	-----	



Uimataito

Hyväksytty _ / Päivämäärä _____

2 Liikuntatiedot

()

Tutkielma aiheesta:

3 Erityisosaaminen

()

Erityisosaaminen on arvioitu: _____

Kuvaus opiskelijan tasosta, jolla hän urheilee tai kilpailee _____

4 Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot

()

Kuvaus opiskelijan harrastuneisuudesta ja yhteistyötaidoista _____

5 Portfolio

Laadukkaalla porfoliolla voi vaikuttaa lopulliseen yleisarvosanaan korottavasti.

Yleisarvosana

()

Liikunnan lukiodiplomi

Hyväksytty _ / Päivämäärä _____



Liite

Suoritusohjeet ja arvioinnin perustelut

Liikuntakykyisyyden arviointi: perustelut ja viitearvot

Testit, niiden perustelut, suoritusohjeet ja viitearvot on tehty pääosin kahden tutkimuksen perusteella:

- 1) Koululaisten liikunnallisuus -tutkimus vuonna 1998 (yhteensä yli 2 000 koululaista, käytetty lukiolaisten viitearvoja).
- 2) Koululaisten kunto -tutkimus vuonna 2001 (yhteensä yli 1 000 koululaista samoissa kouluissa kuin vuonna 1976, käytetty lukiolaisten viitearvoja).

Koululaisten liikunnallisuus -tutkimuksesta on liikunnan lukiodiplomiin valittu seuraavat testit:

- Kestävyysukkulajuoksu
- Istumaannousu vaiheittain
- Käsipainonnosto
- Eteentaivutus istuen
- Edestakaisinhyppele
- 8-kuljetus, 1 minuutti
- Flamingoseisonta, 1/2 tai 1 minuutti
- Vauhditon 5-loikka.

Koululaisten kunto -tutkimuksesta on diplomiin valittu

- 2 000 tai 1 500 metrin juoksu, joiden ajoista on muunnettu Cooperin testin viitearvot
- 30 sekunnin istumaannousu
- 50 metrin juoksu
- 4 x 10 metrin sukkulajuoksu.

Testien valinnan perusteluja:

Kestävyysukkulajuoksu

Eurofit-testistön osatehtävä, käytössä myös muissa maissa

- voidaan toteuttaa sisätiloissa
- signaalilla varmistetaan, että suoritus säilyy alkuvaiheessa aerobisena.

Cooperin testi

Pitkään käytössä Suomessa, varsinkin pojilla, vertailutietoa aikaisemmilta vuosilta

- käytössä puolustusvoimissa
- vaihtoehtona 2 000 tai 1 500 metrin juoksu, joka on ollut käytössä useissa kouluissa ja siten tuttu.

Istumaannousu vaiheittain

Mittaa kestovoimaa, johon voidaan harjoittelulla tehokkaasti vaikuttaa

- signaalin avulla alkuvaihe riittävän hidas
- ei juuri ollenkaan nollasuorituksia
- virheelliset suoritustavat kontrolloitavissa.

30 sekunnin istumaannousu

Käytössä yleisesti, vertailutietoja pitkältä ajalta

- Eurofit-testistössä.

Käsipainonnosto

Mittaa yläraajojen dynaamista kestovoimaa

- vähemmän riippuvainen henkilön painosta kuin perinteiset yläraajojen kestovoiman mittarit.



50 metrin juoksu

Helppo toteuttaa

- vertailutietoja pitkältä ajalta.

4 x 10 metrin sukkulajuoksu

Voidaan toteuttaa sisätiloissa.

Eteentaivutus istuen

Yleisimmin käytössä oleva ja pitkään käytössä ollut notkeusmittari

- mittaustulokset mittaustilanteessa erittäin pysyviä
- Eurofit-testistössä.

Edestakaisinhyppely

Mittaa liikenopeuden ohella dynaamista tasapainoa

- vaatii vähän tilaa.

8-kuljetus

Monipuolinen liikehallinnan mittari

- harjoitustulokset näkyvät nopeasti.

Flamingoseisonta

Mittaa staattista tasapainoa

- Eurofit-testistössä.

Vauhditon 5-loikka

Mittaa erittäin monipuolisesti liikehallintaa, jossain määrin myös lihaskuntoa

- helppo toteuttaa ja harjoittaa.

Koululaisten liikunnallisuus -tutkimuksesta valittujen testien perusteluja lisää, suoritusohjeet ja viitearvot löytyvät julkaisusta:

- Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
 - Julkaisuun liittyy kahden vaihtoehdoisen testin cd:lle talletetut äänisignaalit.
 - Julkaisu ja cd sekä testikansio on tilattavissa LIKES-tutkimuskeskuksesta (014 – 260 1572) tai Liikunnan ja Terveystiedon Opettajien Liitosta).

Koululaisten kuntotutkimuksen suoritusohjeet ja viitearvot on saatu tiedonantona tutkimuksen tekijöiltä

- Pertti Huotari, puh. 014 – 260 2123, e-mail: pertti.huotari@sport.jyu.fi
- Heimo Nupponen, puh. 014 – 260 2115, e-mail: heimo.nupponen@sport.jyu.fi

Liikunnan lukiodiplomin testien suoritusohjeet

Cooperin testi

Välineet: Sekuntikello.

Testin suorittaminen:

Testi suoritetaan parhaiten urheilukentän juoksuradalla, mutta mikä hyvänsä muukin tasainen, kiinteäpohjainen ja tarkasti mitattu rata tai alusta soveltuvat suorituspaikaksi. Opiskelija juoksee tai kävelee kuntonsa mukaisesti 12 minuutin ajan mahdollisimman tasaista vauhtia. Kahdessatoista minuutissa edetty matka rekisteröidään 10 metrin tarkkuudella. Suorituskorttiin merkitään edetty matka. Prosenttipistetaulukosta katsotaan matkan osoittama prosentti.



2 000 metrin tai 1 500 metrin juoksutesti

Testin suorittaminen:

Testi suoritetaan urheilukentällä juosten. Suorituksesta otetaan aika. Tulos merkitään suorituskorttiin sekä katsotaan prosenttipistetaulukosta ajan osoittama prosentti. Pojilla ja tytöillä on oma matkan osoittama prosenttitaulukko.

30 sekunnin istumaannousu

Välineet: Mattoja, sekuntikello.

Testin suorittaminen:

Testattavat asettuvat selinmakuulle matolle tai muulle riittävän pehmeälle alustalle jalat nilkkojen kohdalta noin 30 senttimetrin etäisyydeltä toisistaan. Polvet koukistetaan suoraan kulmaan. Kädet tuetaan niskan, ei takaraivon, taakse sormet ristissä (sormet painetaan tiukasti toistensa lomiin). On tärkeää, että kyynärpäät osoittavat ylöspäin. Tämä varmistetaan kehottamalla painamaan kyynärvarret korvia vasten. Avustajat asettuvat polvilleen suorittajien viereen ja painavat käsillään näitä jalkateleistä lattiaa vasten.

Kun kaikki on valmista, antaa testaaja komennon “aika alkaa – nyt”, jolloin nyt-sanalla painetaan kello käyntiin.

Suoritus aika on 30 sekuntia ja tämän kuluttua annetaan komento “seis”, jolloin kello pysäytetään.

Suorittajat nousevat 30 sekunnin ajan selinmakuulta ylös niin nopeasti ja usein kuin on mahdollista ilman taukoja. Oikea suoritus on sellainen, jossa makuuasennossa kädet (sormet) koskettavat lattiaan kyynärvarsia levittämättä ja istuma-asennossa kyynärpäät vastaavasti koskettavat polviin. Suorituskertoja on yksi kutakin testattavaa kohden. Tulos on täydellisten ylösnousujen (kyynärpäiden kosketusten polviin tai reisiin) määrä 30 sekunnin aikana.

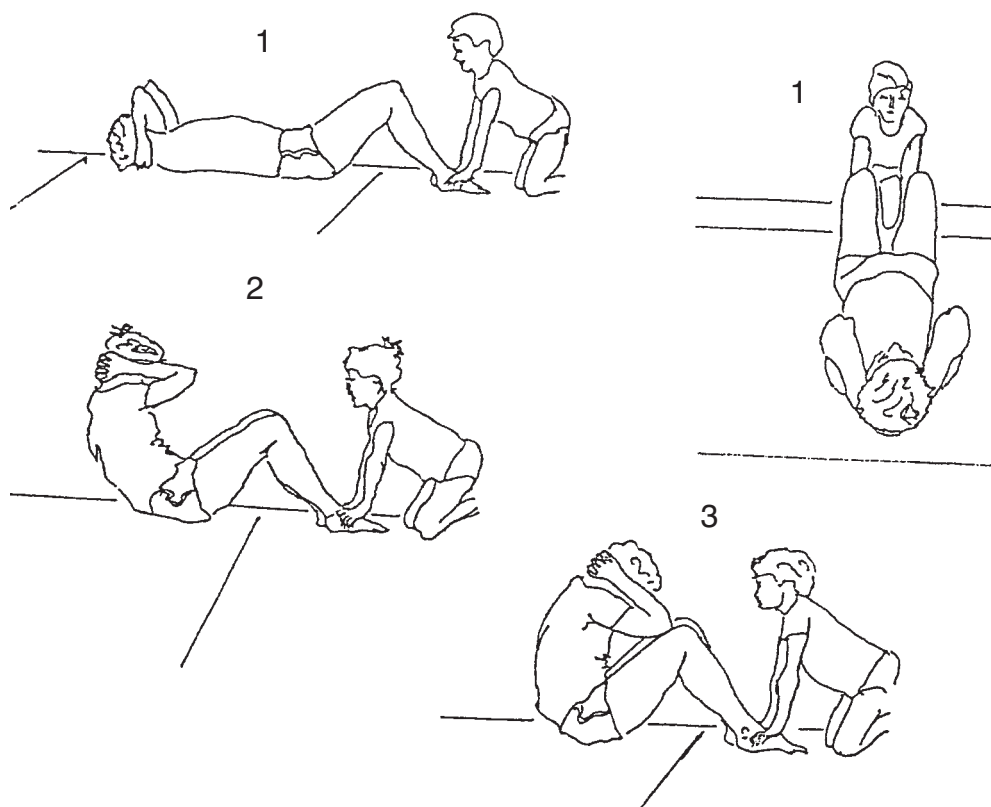
Yleisiä ohjeita:

Suoritukset tapahtuvat siten että, puolet ryhmästä on ensin suorittajina ja puolet avustajina. Suorittajien vaihto tapahtuu yhtäaikaaisesti. Lantion käyttöä ylösnousussa ei tule sallia. On pyrittävä yhtäjaksoiseen suoritukseen, mutta suoritusta ei tule hylätä, jos tauot ovat välttämättömiä.

Tulokset merkitään kunkin ryhmän osalta yhtä aikaa ja sekä suorittajat että avustajat osallistuvat laskemiseen. Kaikkien suoritusten tulisi tapahtua matolla tai muuten pehmeällä alustalla. Mikäli mattoja ei ole riittävästi, voivat jalat olla lattialla mattojen ulkopuolella. Kuitenkin on varmistuttava, että päiden alle jää riittävästi mattopintaa.

Ennen testiä kaikki testattavat kootaan mattojen äärelle ja näytetään oikea suoritustapa sekä avustamisote.

Kuvio 1 piirroksella oikeasta suoritustavasta sivulla 14.



KUVIO 1. Istumaannousun suoritus tapa (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790- 018-X. 29.)

50 metrin juoksu

Välineet: Sekuntikelloja kutakin ajanottajaa kohti ja tarkasti mitattu 50 metrin matka.

Testin suorittaminen:

Lähtetäjä komennosta “paikoillette” lähtetäjä levittää kätensä suoraksi sivulle ja suorittaja asettuu lähtöviivan taakse. “Valmiit”-komennolla lähtetäjä nostaa kätensä suorana ylös noin puolen metrin päähän toisistaan ja suorittaja kyyristyy lähtöviivan takana ja “nyt”-komennolla lähtetäjä lyö kämmenet yhteen pänsä yläpuolella ja suorittaja lähtee liikkeelle. Lähtöasento on kaikilla pystylähtö.

Yleisiä ohjeita:

Jokaista suorittajaa pyydetään juoksemaan matka niin lujaa kuin pääsee. Lähtömerkki (käsien läpsäytys yhteen) maaliviivalla seisovalle ajanottajalle tulee antaa täsmälleen samaan aikaan kuin lähtölupa suorittajalle.

Sallitaan vain yksi juoksu. Testattavat voivat juosta myös 2–3 hengen ryhmissä, jolloin on huolehdittava siitä, että jokaiselle saadaan tarkka aika. Tulos merkitään 0,1 sekunnin tarkkuudella.

Juoksuradan tulee olla tasainen ja suora sekä jaettuna eri ratoihin. Sääolosuhteisiin ei voi vaikuttaa, mutta pyrkimyksenä on välttää vaikeita olosuhteita (kovaa sadetta tai kylmää). Tuulen vaikutus pyritään ottamaan huomioon niin, että juostaan aina myötätuuleen.



4 x 10 metrin sukkulajuoksu

Välineet: Sekuntikello ja liitua. Voimistelusalin lattialle tai tasaiselle radalle mitataan 10 metrin matka, jonka molempiin päihin piirretään yhdensuuntaiset rajaviivat (ks. piirros, kuvio 2). Rajaviivojen päihin piirretään puoliympyrät (säde = 50 cm) keskipiste rajaviivalle. Lisäksi tarvitaan kaksi puupalikkaa (4 x 4 x 4 cm tai 5 x 5 x 5 cm). Lähtöviivan vastakkaiseen puoliympyrään asetetaan molemmat puupalikat puoliympyrän sisäpuolelle rajaviivalle noin 15 senttimetrin päästä toisistaan.

Testin suorittaminen:

Oikean suorituspaikan esityksen jälkeen kukin testattava vuorollaan asettuu lähtöviivan taakse toinen jalka edessä komennolla “paikoillanne” (pystylähtö). Kun suorittaja on liikkumatta, annetaan komento “nyt” ja samanaikaisesti painetaan kello käyntiin.

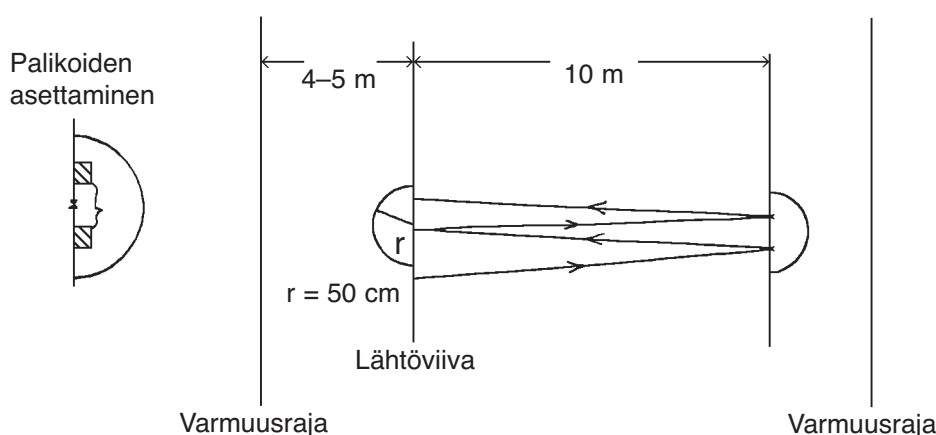
Testattava juoksee niin nopeasti kuin pystyy kohti vastakkaista rajaviivaa, poimii ensimmäisellä kerralla käteensä toisen puoliympyrässä olevista palikoista ja juoksee takaisin lähtöviivalle asettaen siellä olevaan puoliympyrään poimimansa palikan. Ilman taukoa suorittaja juoksee jälleen takaisin ja palaa mukanaan toinen palikka asettaen sen lähtöympyrään.

Kello pysäytetään samalla kun palikka kolahtaa lattiaan. Mikäli palikka jää puoliympyrään, testaaja ilmoittaa ajan ja kirjaa sen. Aika otetaan lähtömerkistä siihen hetkeen, kun viimeinen palikka on asetettu lähtöympyrään. Aika otetaan sekunnin kymmenyksen tarkkuudella.

Yleisiä ohjeita:

Kaikkien tulisi suorittaa testi avojaloin tai sisäpelikengät jalassa. Lähtöviiva on vedettävä riittävän kauaksi seinästä (4–5 m). On korostettava, että palikoita ei saa heittää eikä pudottaa puoliympyrään. Suoritus mitätöidään, mikäli näin tehdään. Uusi suoritus annetaan, mikäli testattava liukastuu, kaatuu matkalla tai palikka putoaa kädestä. Mikäli epäonnistuminen tapahtuu aivan juoksun lopussa, ei uusintaa pidä järjestää välittömästi, vaan noin 3 minuttin palautuksen jälkeen.

Juoksuradan järjestely on kuviossa 2.



KUVIO 2. Sukkulajuoksun suorituspaikka (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu- ja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790-018-X. 37.)



Vartalon eteentaivutus istuen

Välineet: Voimistelupenkki, mittanauha, maalarinteippiä.

Voimistelupenkki asetetaan kohtisuoraan seinää vasten (ks. kuvio 3). Penkin jalan alle on syytä asettaa niin paljon koroketta, että kaikkien jalkaterät mahtuvat penkin jalkatukea vasten.

Penkin päälle yhdensuuntaiseksi sen sivujen kanssa kiinnitetään teipillä mittanauha siten, että 50 senttimetrin merkki tulee täsmälleen penkin jalan päädympuoleisen reunan kohdalle (= jalkapohjien tasolle).

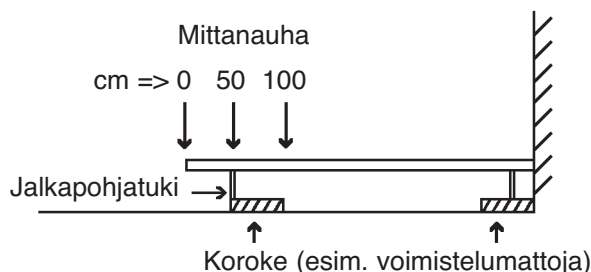
Testin suorittaminen:

Testattava asettuu lattialle istumaan polvet täysin ojennettuina ja asettaa jalkapohjansa penkin jalkatukea vasten. Testaaja avustaa oikean asennon löytämiseksi.

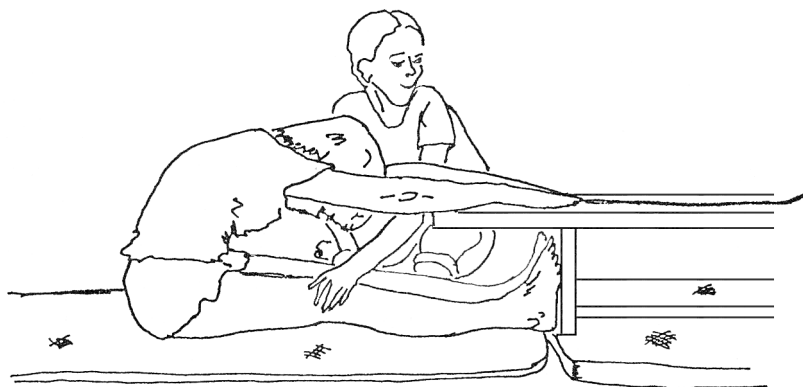
Kun testattava on valmis hän taivuttaa vartaloaan eteenpäin ja kurkottaa käsillään eteenpäin penkkiä pitkin niin kauas kuin mahdollista. Äärimmäistä taivutusasentoa pidetään yllä noin 2 sekuntia. Tulos kirjataan senttimetrin tarkkuudella. Tämän jälkeen suoritetaan välittömästi toinen yritys ja tulos kirjataan. (Kuvio 4 sivulla 17.)

Yleisiä ohjeita:

Oppilaat kootaan ennen suorituksia suorituspaikalle, jossa näytetään oikea suoritus-tapa. On korostettava polvien suorina pitämistä koko ajan ja nykäyksetöntä, rauhalista kurotusta käsien liikkessa mittanauhan kummallakin puolella penkkiä pitkin äärimmäiseen kurotusasentoon. Avustaja voi tukea suorittajan polvia lattiaan. Mikäli suorittajan kädet ovat kuroituksen ääriasennossa eri tasoilla, kirjataan tulokseksi sormenpäiden osoittamien lukemien keskiarvo.



KUVIO 3. Eteentaivutuksen suorituspaikka (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790-018-X. 39.)



KUVIO 4. Eteentaivutuksen suoritus tapa (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790-018-X. 40.)

Liikehallinta

Edestakaishyppely

Nupponen ym. 1999, 24, 42, 54.

Testien perustelut: Mittaa liikenopeuden ohella dynaamista tasapainoa

- vaatii vähän tilaa.

8-kuljetus

Yksi minuutti; Nupponen 1999, 29, 43, 55.

Testien perustelut: Monipuolinen liikehallinnan mittari

- harjoitustulokset näkyvät nopeasti.

Flamingoseisonta

Nupponen ym. 1999, 28, 43, 55. Flamingoseisonnassa voidaan valita 30 sekunnin tai 1 minuutin kesto aika.

Testien perustelut: Mittaa staattista tasapainoa

- Eurofit-testistössä.

Vauhditon 5-loikka

Nupponen 1999, 26, 42, 54.

Testien perustelut: Mittaa erittäin monipuolisesti liikehallintaa, jossain määrin myös lihaskuntoa

- helppo toteuttaa ja harjoittaa.

Uimataito

Uimataito osoitetaan Pohjoismaisella uimataidon määritelmän mukaisella kriteerillä. Suorituksesta ei oteta aikaa.

Pohjoismainen uimataidon määritelmä:

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.

Testien perustelut:

Keskeinen turvallisuuteen kuuluva taito.



Liikunnan lukiodiplomin prosenttipisteet naiset

Prosentti- pisteet	Cooperin testi M	1500 metrin juoksu/min,sek	Istumaannousu 30 sek/krt	50 metrin juoksu/sek	Sukkulajuoksu 4x10 m/sek
100	2740–0000	0,00–6,35	27–	–7,7	–11,1
98	2730	6,36	–	–	–
96	2690–2720	6,37–6,42	–	–	–
94	2650–2680	6,43–6,48	26	–	11,2
92	2630–2640	6,49–6,51	–	7,8	11,3
90	2610–2620	6,52–6,54	–	–	11,4
88	2600	6,55	25	–	11,5
86	2560–2590	6,56–7,03	–	7,9	–
84	2510–2550	7,04–7,11	24	–	–
82	2490–2500	7,12–7,15	–	–	11,6
80	2480	7,16	–	8,0	–
78	–	–	–	8,1	11,7
76	2450–2470	7,17–7,21	23	8,2	–
74	2440	7,22	–	–	11,8
72	2410–2430	7,23–7,28	–	–	–
70	2400	7,29–7,31	–	–	–
68	2390	7,32	22	–	11,9
66	2380	7,33–7,34	–	8,3	12,0
64	–	7,35	21	–	12,1
62	2370	7,36–7,37	–	8,4–8,5	–
60	2360	7,38	–	–	12,2
58	2350	7,39–7,40	–	–	12,3
56	2330–2340	7,41–7,44	–	8,6	12,4
54	2310–2320	7,45–7,48	–	–	–
52	2290–2300	7,49–7,52	20	8,7	–
50	2280	7,53–7,54	–	–	12,5
48	2250–2270	7,55–8,00	–	–	–
46	2220–2240	8,01–8,07	–	8,8	–
44	2190–2210	8,08–8,13	–	–	12,6
42	2170–2180	8,14–8,19	–	–	–
40	2090–2160	8,20–8,39	–	–	–
38	2080	8,40–8,41	–	8,9	12,7
36	2070	8,42–8,44	19	–	–
34	2040–2060	8,45–8,51	–	9,0	–
32	1950–2030	8,52–9,16	–	–	–
30	1940	9,17	18	9,1	12,8
28	1930	9,18–9,20	–	9,2–9,4	–
26	1890–1920	9,21–9,33	–	9,5–9,9	12,9
24	1880	9,34–9,37	–	10,0	–
22	1870	9,38–9,40	–	10,1	–
20	1850–1860	9,41–9,46	17	10,2–10,3	13,0
18	1830–1840	9,47–9,51	–	10,4–10,7	–
16	1810–1820	9,52–9,59	16	10,8–11,0	13,1
14	1800	10,00	–	11,1–11,2	13,2
12	–	10,01	–	11,3	–
10	1780–1790	10,02–10,07	15	11,4	13,3
8	–	10,08–10,09	–	11,5–11,6	13,4–13,5
6	1700–1770	10,10–10,36	14	11,7–12,0	13,6–13,7
4	1470–1690	10,37–12,23	13	12,1–12,3	13,8–14,0
2	1330–1460	12,24–13,33	8–12	12,4–12,5	14,1–14,2
0	0000–1320	13,34–00,00	–7	12,6–00,0	14,3–00,0



Liikunnan lukiodiplomin prosenttipisteet miehet

Prosentti- pisteet	Cooperin testi M	2000 metrin juoksu/min,sek	Istumaannousu 30 sek/krt	50 metrin juoksu/sek	Sukkulajuoksu 4x10 m/sek
100	3420–0000	0,00–7,01	34–	–6,6	–9,5
98	3410	7,02	–	–	–
96	3340–3400	7,03–7,11	32–33	–	–
94	3230–3330	7,12–7,26	31	6,7	–
92	3220	7,27–7,28	30	–	9,6
90	3180–3210	7,29–7,33	–	6,8–6,9	9,7
88	3100–3170	7,34–7,45	–	–	9,8
86	3050–3090	7,46–7,52	–	–	–
84	3010–3040	7,53–7,58	–	7,0	–
82	3000	7,59–8,01	29	–	9,9
80	2980–2990	8,02–8,03	–	–	–
78	2920–2970	8,04–8,13	–	–	10,0–10,1
76	2880–2910	8,14–8,20	–	–	–
74	2870	8,21–8,22	28	–	–
72	2860	8,23–8,24	–	7,1	10,2
70	2850	8,25–8,26	–	–	–
68	2840	8,27	–	7,2	10,3
66	2830	8,28–8,29	27	–	–
64	–	8,30	–	–	–
62	2820	8,31	–	–	–
60	2800–2810	8,32–8,35	–	7,3	10,4
58	2770–2790	8,36–8,39	26	7,4	–
56	2750–2760	8,40–8,44	–	–	–
54	–	–	–	–	10,5
52	–	8,45	25	7,5	–
50	2720–2740	8,46–8,51	–	–	–
48	2670–2710	8,52–9,00	–	–	10,6
46	2660	9,01–9,03	–	–	–
44	2640–2650	9,04–9,05	–	7,6	–
42	2600–2630	9,06–9,15	24	–	10,7–10,8
40	2530–2590	9,16–9,31	–	7,7	–
38	2500–2520	9,32–9,36	–	–	–
36	2470–2490	9,37–9,44	–	–	–
34	2430–2460	9,45–9,54	23	–	10,9
32	–	–	–	–	–
30	2390–2420	9,55–10,02	–	7,8	–
28	2370–2380	10,03–10,08	–	–	11,0
26	2320–2360	10,09–10,22	–	7,9	11,1
24	2260–2310	10,23–10,39	22	–	11,2
22	2220–2250	10,40–10,50	–	–	11,3–11,4
20	2120–2210	10,51–11,20	–	8,0	–
18	2060–2110	11,21–11,39	21	–	11,5
16	–	11,40	20	–	–
14	–	–	–	–	12,0
12	2020–2050	11,41–11,55	17–19	–	–
10	1940–2010	11,56–12,25	–	8,1–8,4	12,1–12,2
8	1920–1930	12,26–12,31	16	8,5–8,6	12,3–12,4
6	1880–1910	12,32–12,48	15	8,7–8,8	12,5–12,7
4	1820–1870	12,49–13,12	–	8,9	12,8
2	1700–1810	13,13–14,10	14	9,0–9,7	12,9–13,7
0	0000–1690	14,11–00,00	–13	9,8–00,0	13,8–00,0