



Inklusion i idrætsundervisningen

*Vejledning i, hvordan man inkluderer børn med
funktionsnedsættelse i folkeskolens idrætsundervisning*



Handicapidrættens
Videnscenter

Inklusion i idrætsundervisningen

Vejledning i, hvordan man inkluderer børn med funktionsnedsættelse i folkeskolens idrætsundervisning.

Tekst:

Idrætsteamet på Asgårdsskolen i Ringsted;
Mette Phil, Peter Laustsen, Mikkel Selmer, Birgit Flygstrup,
Camilla Schnack Rasmussen og Jette Selmer

Idrætslærerne på Egmont Højskolen i Hou;
Lisa Schlage, Rasmus Mejneche Schmidt, Helle Sørensen

Idrætskonsulent i Handicapidrættens Videnscenter, Tine Soulié

Redigeret af Bo Therkildsen, Handicapidrættens Videnscenter

Tak til:

Jesper Von Seelen og
Tina Hillersborg for fagligt input.

Fotos:

Side 6 nederst, side 11, 14 og 42: Sonja Iskov.
Øvrige: Handicapidrættens Videnscenter.

Layout:

Grafisk Designer MDD
Peter Ludvigsen

Tryk:

Glumsø Bogtryk A/S
Miljøcertificeret efter ISO 14001

Udgivet af:

Handicapidrættens Videnscenter
Havnevej 7 · 4000 Roskilde
tlf: 46 34 00 00 · post@handivid.dk · www.handivid.dk

Handicapidrættens Videnscenter er en landsdækkende, selvejende institution finansieret af midler fra Kulturministeriet (tips- og lottomidlerne) og Beskæftigelsesministeriet (sats-reguleringspuljen).

Indledning

Idrætsundervisningen i folkeskolen er for alle elever! Hvad enten de er små eller store, tykke eller tynde, sidder i kørestol, er blinde/svagsynede, har ADHD, autisme eller blot er usikre og har det svært med idræt. Med planlægning, omtanke, kreativitet og vilje kan det lade sig gøre at lave inkluderende undervisning, der åbner døren for alle elever til det vigtige læringsrum, som idrætsundervisningen er!

Baggrunden for hæftet er, at vi som aktører inden for Tilpasset Idræt og Bevægelse¹⁾ igennem mange år har oplevet, at rigtig mange elever med funktionsnedsættelse har siddet uden for eller kun deltaget sporadisk i folkeskolens idrætstimer. Årsagerne er mange og vidt forskellige, men vi oplever rigtig tit, at de ansvarlige lærere ikke føler sig i stand til at inkludere alle elever i den almindelige idrætsundervisning. Det er derfor, at vi – Idrætslærerne på Asgårdsskolen, Egmont Højskolen og Handicapidrættens Videnscenter er gået sammen om at udgive dette hæfte – og dermed forhåbentlig klæde idrætslærere i hele landet bedre på til at få alle elever med i idrætstimerne.

For idræt er folkeskolens 3. største fag set over 10 års skolegang, så det er bestemt ikke lige meget, om man er in- eller ekskluderet. Og idræt og bevægelse er vigtig for ALLE børn – måske endda særligt de, der har nogle funktionsmæssige begrænsninger.

Vi ved, at det for en idrætslærer i en travl hverdag med mange krav, forventninger og udfordringer kan forekomme som endnu en stor opgave også at skulle inkludere elever med funktionsnedsættelse. Men der findes en række metoder, fif og ideer til, at det rent faktisk kan lade sig gøre at undervise alle. Det har vi forsøgt at redegøre for i dette hæfte, som måske i lige så høj grad repræsenterer et tankesæt som en opskriftsbog.

Ikke mindst er det væsentligt at arbejde med selve inklusionsværdierne og -idealene: At man meget tydeligt både får sat ord på og handlet på, at idrætsundervisningen er for alle. At man får skabt en klassekultur, hvor eleverne finder det værdifuldt, at alle er med og støtter op om, at alle er aktive deltagere. Og at klassens elever får lært sig praktiske inklusionsstrategier.

Vi håber, at du som idrætslærer vil bruge de forslag i dette hæfte, som du synes passer til netop din dagligdag og dine elever – og at redskaberne heri kan hjælpe og inspirere dig i forhold til tilpasninger og aktiviteter og dermed inkludere alle elever i idrætsundervisningen!

God fornøjelse

Idrætsteamet på Asgårdsskolen i Ringsted

Idrætslærerne på Egmont Højskolen i Hou

Handicapidrættens Videnscenter

1) Kissow & Therkildsen (2008)

Fælles Mål Idræt – et godt udgangspunkt for inklusion

Vi tager igennem hele dette hæfte udgangspunkt i Ministeriet for Børn og Undervisnings Fælles Mål Idræt²⁾. For her er fokus på, hvad eleverne skal lære - ikke på, hvad de skal lave. En meget afgørende forskel, der åbner for, at alle elever kan få udbytte af idrætsundervisningen uanset forudsætninger.

Tager man udgangspunkt netop i, hvilke kompetencer, eleverne skal tilegne sig gennem idrætsundervisningen, kommer man en række af de kendte problemstillinger i forhold til at inkludere alle i forkøbet.

Det kan f.eks. være svært at inkludere en elev med en nedsat bevægefunktion eller en elev med en synsnedsættelse i traditionelle sportsdiscipliner som fodbold, spring over buk og højdespring. Men ved at følge den undervisningstænkning, som Fælles Mål i Idræt lægger op til, er der rige muligheder for at give alle passende udfordringer i forhold til de fastlagte mål. I Fælles Mål Idræt står der f.eks. ikke, at man skal spille fodbold, men der står, hvordan man kan lære om kroppens muligheder, idrættens værdier og idrættens kultur med bold som tema. Så ved at have fokus på, hvordan man på forskellig vis kan arbejde med følgende elementer: bold, krop, spiludvikling, teknik og taktik, åbner der sig en stor variation af muligheder for differentiering af undervisningen. Det færdige spil fodbold er ikke udelukket, men kan være ét valg ud af mange valgmuligheder for en gruppe af elever. Men ofte er de traditionelle boldspil ikke det bedste valg, når man har fokus på idrætsundervisning, idet mange dem er karakteriseret ved, at det er de elever, der i forvejen er gode, der lærer mest.

Vi strukturerer i dette hæfte nogle skemaer med mål for, hvad eleverne på forskellige klassetrin skal lære - baseret på Fælles Mål Idræt, og forslag til aktiviteter og medfølgende tilpasninger. Differentiering og progression bør ske på baggrund af elevernes kropslige kompetencer og faglige niveau. Dertil giver vi vores bud på en række grundlæggende punkter for god inklusion i idrætsundervisningen.

Formålet med idræt i folkeskolen

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.

Stk. 2. Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab²⁾.

2) Fælles Mål (2009)

Idrætsundervisningen er altså ikke blot et hygge-/afvekslingsfag, hvor eleverne kan røre sig lidt! Idrætsundervisningen rummer ud over læring i kroppens muligheder, idrættens værdier og - kultur nogle kvaliteter, som netop for elever med funktionsnedsættelse kan have ekstraordinær stor betydning:

- Skolen og især idrætsundervisningen fungerer i høj grad som et socialt mødested. Deltagelse i idrætsundervisningen får derfor betydning for, om skoleinklusionen rent faktisk lykkes! Vi ved, at faget idræt har en særlig betydning for, om eleverne oplever at være en del af børnefællesskabet også i frikvarteret og/eller fritiden³⁾.
- Der er bred konsensus om en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring⁴⁾. Denne viden bør komme alle elever til gode, uanset om de har en funktionsnedsættelse eller ej, men den kan sandsynligvis have en særlig betydning for de elevgrupper, der døjer med opmærksomhedsforstyrrelser, og som har erfaret, at fysisk aktivitet hjælper dem til at finde ro og koncentration..
- Det er 10 gange mere almindeligt med en generel dårlig sundhedstilstand blandt personer med funktionsnedsættelse⁵⁾. Sundhedsperspektivet i idrætsundervisningen har således en væsentlig betydning.
- For visse grupper af elever med funktionsnedsættelser kan det, at være idrætsaktiv betyde, at de her på en legende måde får en mulighed for at få trænet og udviklet kropslige færdigheder og fysisk styrke (med eller uden hjælpemidler), således at de klarer sig bedst muligt i almene dagligdagsaktiviteter og bliver så selvhjulpne som muligt⁶⁾.
- Mange elever med funktionsnedsættelser er ikke vant til at møde de kropslige udfordringer, der gør, at de overskrider grænsen til næste udviklingszone. Gennem tilpasset idræt og bevægelse kan de få lejlighed til at komme ud på grænsen af deres formåen samtidig med, at man anerkender og italesætter, at de har vanskeligheder og særlige behov, som der skal tages hensyn til, og som der kan kompenseres for på forskellig vis. Desuden er det vigtigt, at klassekammeraterne kender balancen mellem hensyn og passende udfordringer.
- Hele klassen lærer strategier for, hvordan det er muligt at inkludere alle, når fysisk aktivitet integreres i undervisning ud over idrætsundervisning.
- Inklusion i idrætsundervisningen kan inspirere til inklusion i de andre fag og dermed altså inklusion i det hele taget, har man erfaret på Asgaardsskolen.

3) Nygren (2008) og Soulie (2009)

4) <http://kum.dk/servicemenu/publikationer/2011/fysisk-aktivitet-og-laring/>

5) Arnhof (2008)

6) Norsten (2001) Jackson og Skarpenhed (1999)



Inkluderende idrætsundervisning – en fordel for alle

En inkluderende undervisning er gavnlig for alle elever – både med og uden funktionsnedsættelse. For ved at skulle forholde sig til, at alle i klassen skal deltage, bliver eleverne gjort bevidste om egne og kammeraternes stærke og svage sider, og de får udviklet deres kreative og innovative evner til at udvikle, differentiere og tilpasse aktiviteter, så alle kan være med. Disse kompetencer kan de gøre brug af i mange andre sammenhænge end selve idrættimerne og dermed styrkes både inklusionen generelt og den enkelte elevs kompetencer og evne til at reflektere over og diskutere sociale og personlige forhold. Fx om alle får udfordringer, og om de udvikles, begejstres og trives, eller om de keder sig eller føler sig utrygge eller ligefrem ydmyget, og hvad man så kan gøre ved det. Undervisningen kan dermed leve op til en del af Formålet for idræt og give ”... eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab”¹⁾.

Derfor er det essentielt, at idrætslæreren gør målene med undervisningen synlige og tydelige for eleverne og samtidig lader dem være medbestemmende i forhold til aktiviteter og tilpasninger.

Herigennem har man desuden en naturlig mulighed for at arbejde med idrætsfaglige begreber - et vigtigt element i fagets centrale kundskabs- og færdighedsområder.

Kan man inkludere ALLE elever?

Når vi lidt bombastisk melder ud, at hvis man tilrettelægger idrætsundervisningen på den rette måde, kan man få alle elever med i aktiviteterne, ved vi godt, at det er en svær opgave. Der vil være elever, der af forskellige årsager simpelthen ikke kan inkluderes i alle typer af aktiviteter. Vi vil derfor heller ikke påstå, at ALLE elever kan deltage i DET HELE – men vi tror stadig fuldt og fast på, at man med forholdsvis enkle midler og god planlægning kan give alle elever en mulighed for at modtage idrætsundervisning sammen med andre elever på en måde, så de er aktivt deltagende – altså ikke blot tilstede men reelt involverede med mulighed for selv at bidrage.

Vi ved også, at hvert eneste barn er unikt med hvert sit udgangspunkt for læring og deltagelse i fællesskabspraksisser og med hver sit individuelle behov for støtte hertil. Vores anvisninger i dette hæfte er i sagens natur grundlæggende og overordnede. Men pointen er, at inklusion i idræt er en pædagogisk didaktisk forståelse – en måde at tænke idræt på, som i høj grad handler om elevmedbestemmelse, differentiering, kreativitet og innovation.

Didaktiske overvejelser

Mål og konkurrence

Inkluderende idrætsundervisning kræver, at eleverne får forklaret og forstår – bliver opdraget til - at der kan gælde forskellige betingelser for forskellige børn. Det giver de bedste udfordringer til alle, og gør det dermed sjovest at deltage i undervisningen. Når man arbejder med konkurrence, er det mest spændende med så stor jævnbyrdighed som muligt. Hvis man fx arbejder med kamp, er det vigtigt, at eleverne bliver bevidste om at kunne være og vælge en værdig modstander og således blive en medspillende modstander. Når man som underviser gør eleverne opmærksomme på, at selve aktiviteten er lige

så vigtig som det at tabe eller vinde, kan det være med til at udvikle elevernes sociale kompetencer. Det handler om, hvilke værdier der er de værdiskabende i rummet. Det er vigtigt at sætte ord på, hvad der er godt /skidt fælles i rummet - fx i en Kidsvolleykamp, hvor eleverne tager hensyn til hinanden ved at spille bolden til hinanden, så den kan spilles videre frem for at "jorde" den ud af banen. Jævnbyrdigheden kan skabes via tilpasninger. Reglerne er ikke nødvendigvis ens for alle; alle skal ikke nødvendigvis bruge de samme rekvisitter; holdene er ikke nødvendigvis lige store og banen er måske ikke ens for alle (se aktivitets hjulet s. 17). Eleverne er ofte selv de bedste til at skabe tilpasninger, så det bliver så jævnbyrdigt som muligt.

Individuelle mål

I de individuelle idrætter er det vigtigt at holde fokus på, at der skal sættes individuelle mål, og at der arbejdes mod personlig fremgang og ikke mod at sammenligne sig med de andre og vinde. I spring med længde som fokus kan det dreje sig om at komme langt på forskellige måder eller alternativt at få noget til at bevæge sig langt, hvis man ikke selv er i stand til det. Hvis fokus er højde, kan det dreje sig om at komme over noget, men også at kunne rive noget ned, der er placeret så højt som muligt.

I grundtræning kan man lave logbøger med individuelle mål og evalueringer.

Undervisningsformer

Der kan være store fordele ved, at eleverne, frem for at udføre de mere traditionelle lukkede opgaver, arbejder med forskellige typer af åbne opgaver. Dermed sættes fokus på opgave- og problemløsning, og eleverne skal eksperimentere med at forny aktiviteten ved at bruge forskellige og differentierede metoder til at klare opgaven. Det kan give mulighed for, at flere slags resultater kan opfylde målet for undervisningen.

Eksempel 1.

To bænke ligger vandret i ca. 1 meters højde - den ene ende af bænkene hviler på en plint - den anden ende er stukket ind i ribben. Ovenpå ligger en tyk madras. Foran plinten står en minitrampolin. Et startpunkt er markeret på gulvet 7 m. fra opstillingen.

Lukket opgave:

Eleverne skal én efter én tage tilløb, lave afsæt på minitrampolin efterfulgt af en kolbøtte på madrassen.

Åben opgave:

Gå sammen tre og tre – find en måde at bevæge jer over gulvet fra startpunktet - efterfulgt af forskellige metoder til at komme over, under eller igennem opstillingen. Afsæt og rulle/ rotation/ kolbøtte skal indgå. Vis for hinanden.

Eksempel 2:

Hvis man f.eks. arbejder med styrketræning, kan opgaven i stedet for "25 armstrækkere" være: "hvordan kan vi arbejde med vores arme og træne styrke"? Svarene kan være individuelle, og der kan laves dagbog, hvor resultater fra gang til gang noteres.

Eksempel 3:

I stedet for det traditionelle rundboldspil kan eleverne udarbejde variationer: banens

placering og størrelse, antallet af baser, alternative regler, antal hold og deltagere (fx makkerpar), alternative rekvisitter osv.

For elever med autisme spektrum forstyrrelser, Tourette, ADHD kan åbne opgaver være svære at håndtere, og de kan have nemmere ved at følge lukkede og meget strukturerede opgaver. Hvis man arbejder med åbne opgaver, kan disse elever have brug for, at der laves tydelige aftaler, og at de hjælpes undervejs med at definere rammerne og målene.

Emnemix

Det kan ligeledes være en god idé at mikse emner, så man på en og samme gang arbejder med forskellige emneområder. Det giver flere differentieringsmuligheder.

Eksempel 1:

Bold, kamp og leg, gymnastik, løb/spring/kast: Idrætssalen er et stort sejlskib med diverse redskaber. Eleverne har forskellige roller og forskellige aktiviteter, de skal udføre på kommando. Eleverne inddrages i at skabe historien og finde på kommandoer og aktiviteter: "vi bommer" (eleverne smider sig på maven), "spring for livet" (eleverne springer mellem måtter), "sørøverne kommer" (eleverne svinger sig i tovene), "affyr kanonerne" (eleverne kaster så langt som muligt), "kæmp" (fægtescener med rollespilssværd, stunts og stagefights eller kampe f.eks. skubbe hinanden væk fra en madras to og to).

Man kan skabe scenarier og rollespil ud fra alle mulige emner og historier: Harry Potter, Ronja Røverdatter, Pirates of the Caribbean, World of Warcraft, De tre Musketerer, Street Universe, Traditionel cirkus og NyCirkus, Traditionelt Rollespil, Cabaret mm. Drama, skyggespil, rytmiske bevægelser og dans kan fint indpasses.

Eksempel 2:

Bold og redskabsgymnastik: I en redskabsbane skal man bevæge sig rundt og samtidig holde en genstand i luften med en ketsjer /fluesmækker:

Nogle elever skal 2 og 2 eller 3 og 3 spille til hinanden med badmintonketsjere og fjerbolde, mens de bevæger sig op og ned igennem en redskabsbane på forskellige måder - andre skal blot holde bolden i vejret, mens de bevæger sig rundt - og en tredje gruppe skal bevæge sig på jorden mellem redskaberne og holde en ballon svævende ved hjælp af en fluesmækker.

Ydre rammer

Forældreinddragelse

Det er vores erfaring, at det er en særdeles god investering at deltage i klassens første og evt. flere forældremøder og afstemme forventningerne til faget gennem at belyse idrættens undervisningsområder: kroppens muligheder, idrættens værdier og kultur. Det er ikke blot et pausefag eller et fag, hvor man har mulighed for træning i sportsgrene, som man dyrker i forening. Det er vigtigt at forklare om læringsperspektiverne i den inkluderende undervisning.

Forældrenes opbakning er afgørende for, at alle eleverne får optimale læringsbetingelser i idræt.

Ledelse og kollegaer

På samme måde kan det være vigtigt at informere ledelse og kollegaer og sørge for, at de bakker op om faget, at de forstår vigtigheden af, at der er tilstrækkelige ressourcer, og at de også kan se mulighederne for og fordelene ved at inkludere.

Den inkluderende idrætsundervisning viser med stor tydelighed, at det er vigtigt med kvalitet i undervisningen. Det vil bl.a. sige at undervisningen bør varetages af kvalificerede idrætslærere med indgående kendskab til fagets centrale kundskabs- og færdighedsområder. Det er nødvendigt med mange idéer og grundige erfaringer for kreativt at kunne variere, differentiere og tilpasse.

Personaleressourcer

Er der flere ansatte end den ansvarshavende idrætslærer til stede, er det deres opgave at støtte læreren med undervisningen af hele klassen. Det kan være med at yde praktisk støtte, hvor det ikke er nærliggende at deltagerne hjælper hinanden, og ved at bidrage til at differentiere undervisningen. Vigtigt er det, at støttepersonen ikke kommer til at stå i vejen for det sociale samspil i gruppen. Det er helt afgørende, at rollerne er afstemte. Hvem introducerer undervisningens mål og indhold? Hvem tager teten, når aktiviteterne skal sættes i gang, og hvad er den anden/ de andre ansattes opgave? Hvem tager sig af hvilke elevgrupper og hvordan? Hvem samler op på undervisningen og evaluerer med eleverne?

Kammeratstøtte

Det er en god ide at opdrage eleverne til at hjælpe og støtte hinanden, fra de starter i skolen - både med at motivere hinanden til at deltage, at yde praktisk hjælp og at rose hinanden.

Alternativt viser det sig, at et kursus i kammeratstøtte for alle eleverne eller en gruppe af elever i klassen, kan give eleven med en funktionsnedsættelse en bedre social kontakt i undervisningen og altså skabe større mulighed for reel og aktiv deltagelse⁷⁾.

På samme måde er det en god ide at undervise legepatruljer i tilpasset idræt og bevægelse, så de kan være med til at skabe en god inklusionskultur i frikvartererne.

Eneundervisning og fysioterapi kan ikke erstatte idrætsundervisning

Fagets formål og centrale kundskabs- og færdighedsområder forudsætter, at der er flere elever, der undervises sammen: holdaktiviteter er essentielle, og de sociale læringsmål er væsentlige. Undervisningen bør tage udgangspunkt i det, eleverne kan og udfordre dem netop der, hvor de overskrider deres egne grænser og udvikles gennem leg og idrætsaktiviteter sammen med andre. Motivation og glæde ved deltagelse i idrætsaktiviteter er essentielt.

Klinisk fysioterapeutisk træning har til formål at vedligeholde eller forbedre en patients fysiske funktion og kan således ikke erstatte idrætsundervisning.

Men fysioterapeuter og ergoterapeuter kan være vigtige samarbejdspartnere, sparringspartnere og rådgivere i tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen.



Omklædning

Det kan være værd at sætte fokus på den traditionelle omklædnings- og badesituation. Mange elever og måske især idrætsusikre elever og elever med funktionsnedsættelse bryder sig ikke om hele situationen ved omklædning og badning. På den anden side kan det at have det rette idrætstøj og –sko på være afgørende for, at man overhovedet er i stand til og har en god oplevelse ved at være idrætsaktiv. Og det kan være nødvendigt at få tilbuddet om at kunne bade for ikke at opleve at gå svedig rundt resten af dagen. For børn med funktionsnedsættelse kan det være af ekstra stor betydning at være klædt som de andre. Det kan have en vigtig signalværdi.

Men omklædning og bad tager meget tid fra undervisningen og kan være en ydmygende oplevelse for nogle elever. Vi vil jo hjertens gerne have, at børnene rører sig og bliver varme og svedige i frikvarterer, og når fysisk aktivitet bliver inddraget i anden undervisning, uden at de partout skal klæde om og i bad. Så det er en væsentlig diskussion at tage om anvendt tidsforbrug og relevans i forhold til at følge de gamle traditioner omkring "skolebadet".

Vi vil derfor foreslå, at man sammen med elever og forældre reflekterer over:

- Er omklædning vigtig?
- Er badning vigtig?
- Skal alle klæde om og bade? – hver gang?

Ud af stolen

Det kan være en nødvendighed at elever i kørestole kan komme ud af deres stol og tilbage igen, og at de kan flyttes på/i forskellige redskaber. Det kan derfor være en god ide med en manuel lift, som kan anvendes i idrætssalen og medbringes udenfor. Ligeledes er det en god idé at lære gode fysisk og etisk ansvarlige forflytningsmetoder – både for personale og elever.

Grundlæggende tilpasninger og aktiviteter

Det er vigtigt, at gøre sig klart, at elever med samme type af funktionsnedsættelse sjældent har de samme kompetencer, har mod til at udføre de samme ting, besidder de samme interesser osv.

Man må forholde sig individuelt og tage udgangspunkt i hver enkel elev.

Ændrer eller tilpasser man en aktivitet, kan det være hensigtsmæssigt at give den et nyt navn, således at eleverne ikke har bestemte fastlåste forventninger til aktivitetens struktur og indhold.

Nogle elever har behov for visuel støttet materiale, som viser hvilke aktiviteter, eleven skal undervises i, og i hvilken rækkefølge.

Der er mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere undervisningen.

Følgende områder er vigtige at give opmærksomhed:

- **Introduktion**
- **Regler / organisering**
- **Baner / rammer**
- **Rekvisitter**

Eksempler på strategier inden for de fire områder:

Introduktion

For nogle elever har introduktionen til undervisningen særlig betydning.

Elever med eks. autisme spektrum forstyrrelse, Tourette, ADHD har brug for forudsigelighed og overskuelighed. Reglerne og strukturerne bør være meget klare, og samtidig kan der være behov for en vis grad af smidighed. Det kan være en idé at forberede eleverne på indholdet af undervisningen i god tid og at starte og slutte undervisningen på samme måde hver gang. Introducer evt. nye ting lidt af gangen samtidig med, at noget er velkendt. Nogle elever har brug for at aftale strategier for ikke kun gennemførelsen af selve undervisningen, men også hvordan de skal komme fra deres klasseværelse til omklædning, til undervisningen og tilbage igen. Der skal evt. aftales individuelle strategier for, hvad eleven og læreren gør, hvis/når der opstår problemer. Nogle elever har brug for individuelle beskeder, instruktioner og aftaler. Måske har de pga. hyperaktivitet svært ved at vente på, at det bliver deres tur og skal så lave andre ting i ventetiden. Kommunikation (verbal og kropslig) bør være kort og klar og entydig.

Børn med autisme spektrum forstyrrelse kan ofte ikke forstå ironi og metaforer. De kan have problemer med forestillingsevnen og er uforstående over for opgaver, hvor de skal forestille et dyr, en særlig person osv.

Hvis man har en blind eller svagsynet elev, præsenteres bevægelserne verbalt og/eller taktilt ved at føre eleven fysisk igennem bevægelsen, eller ved at eleven føler på en person, der udfører bevægelsen. Det vil ydermere gavne elever, der har svært ved at modtage verbale instruktioner.

Det kan være vigtigt at være opmærksom på lyd- og lysforhold. For elever med nedsat hørelse er det vigtigt at kunne se ansigtet på den, der taler, så de kan mundaflæse. Vær bevidst om at slukke for musikken i salen, når den hørehæmmede skal fange informationer, eller når en blind skal finde rundt blandt aktiviteterne ved at bruge sin hørelse, eller en elev med ADHD eller autisme skal koncentrere sig om andet end musikken.

Regler/organisering:

Elever med funktionsnedsættelser har ofte selv ideer til, hvordan de får udfordringer ved en given aktivitet, så involver dem i planlægningen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen. Juster meget gerne undervejs!

Lad eleverne være med til at bestemme reglerne – evt. differentiere reglerne, så der gælder forskellige regler for forskellige elever (som "handicap" i golf), således at alle bliver udfordret på eget niveau.

Klare regler hjælper desuden elever med ADHD eller autisme spektrum forstyrrelse, men de kan samtidig have behov for smidighed og fleksibilitet.

Hvis man har elever, der bevæger sig langsomt, kan man skabe lige muligheder ved at give alle passende udfordringer: Giv f.eks. deltagerne uden nedsat bevægefunktion særlige opgaver: hinke, løbe baglæns, tæppefliser under fødderne, hoppe på samlede ben, benene bundet sammen, krabbe, ryg mod ryg eller bind for øjnene.



Elias har muskelsvind, men vil rigtig gerne deltage i det hele. Han har dog brug for en pause en gang imellem, hvor han kan tale med sin støtteperson om, hvor meget han kan/må deltage.

Lad deltagerne arbejde sammen 2 og 2 eller 3 og 3. Det kan være en hjælp for eleven med nedsat funktionsevne at have en makker eller to, samtidig med at der i opgaven ligger en social læringsmulighed.

Giv opgaver, der skal løses kreativt. Ved at arbejde med opgaveløsninger kan alle komme i spil ud fra egne muligheder og forudsætninger.

Tilrettelæg, at der kan pågå to eller flere aktiviteter samtidigt (f.eks. stationer), så alle elever har valgmuligheder og løser opgaver på forskellige niveauer.

Læg vægt på at træne delelementerne i de tekniske discipliner fx ved højdespring: 1. Træen faldet ned på madrassen, 2. Baglæns stående hop over snor, 3. Selve tilløbet og til sidst 4. Baglæns hop med tilløb. Opdel i mange små elementer – eleven med funktionsnedsættelse kan evt. anvende nogle af elementerne - og man kan så sammensætte disse elementer til sammenhængende bevægelsesforløb.

Baner/rammer:

Størrelse, form og underlag på banen kan have betydning.

Vær opmærksom på, at det kan være nemmest at køre en kørestol på fast underlag. Giv eleven med nedsat bevægefunktion en mindre bane at løbe på i fx i rundbold (kun 1. og 2. base).

Benyt snore tapet på gulv til elever med nedsat syn. Redskaber og baner præsenteres fysisk og taktilt. De markeres evt. med stærke farver og/eller lyd giver dvs. genstande eller personer, der giver lyd.

Gør baner og rammer tydelige for elever med eks. autisme spektrum forstyrrelse og ADHD. Giv evt. ekstra plads eller et eget område.

Juster størrelsen af og formen på banen både før og under aktiviteten. fx jo mindre bane, jo nemmere for "fangeren" ved tagfatlege.

Rekvisitter/hjælpemidler:

Vær opmærksom på valg af størrelse, vægt, form, egenskaber og antal af rekvisitter.

Lad elever med nedsat bevægefunktion benytte egne hjælpemidler: Petracykel, keywal-ker el. lign. – og lad dem skifte mellem hjælpemidlerne efter behov i den enkelte lektion. Benyt også de redskaber der er tilgængelige: rullebræt, tov, bomme, plint osv.

Ramper og nedløbsrør kan være et godt hjælpemiddel for personer med nedsat armfunktion, så bolde kan trilles i stedet for kastes.

Kørestole og andre hjælpemidler, som elever uden funktionsnedsættelse kan anvende, giver indsigt og sjove udfordringer til alle.

Blindebriller kan give særlige udfordringer til ikke-blinde. Stærke kontrastfarver hjælper elever med nedsat syn.

Boldspil: Udfordre elever til at træne tekniske færdigheder ved at bruge mange forskellige typer af bolde og ved at bevæge sig i særlige baner, hvor man skal under, over, gennem, op i osv. En elev med muskelsvind i kørestol kan f.eks. bruge fluesmækker og ballon og udfordre sig selv i en del af banen.

Boldspil kan være problematisk for mange, fordi det er en aktivitet, der kræver fart og hurtig reaktion. Man kan nedsætte de hurtige deltageres tempo ved at give dem særlige udfordringer fx tæppefliser under fødderne.

Hurtige bolde i fx badminton kan afløses af lettere bolde eller balloner, som har længere svævefase, eller de kan hænges op i snor. Små bolde eller kastestokke kan erstattes med ærteposer, som er nemmere at holde og kaste. Brug bolde/balloner med lyd i til blinde og svagtseende. Og gerne bløde, lette bolde, der ikke gør ondt at få i hovedet.

Fangeleg: eleverne kan "tage" ved at ramme med en stav, isoleringsrør, tørklæde, kaste en bold eller ærtepose i stedet for ved berøring. Man kan også undgå at blive taget ved at kaste bolde på fangeren.

Aktiviteter

Forslag til aktiviteter (se skemaerne)

Vi giver her i pjecen en række forslag og eksempler på aktiviteter, der passer til emne, mål og målgruppe. Aktiviteterne kan varieres og udbygges på rigtig mange måder. Vi har af gode grunde ikke behandlet alle emneområder. Men har du brug for ideer eller gode råd er du velkommen til at kontakte os.

I Handicapidrættens Videnscenters Aktivitetsdatabase på www.handivid.dk kan du finde grundigere beskrivelser af mange af de nævnte lege og aktiviteter.

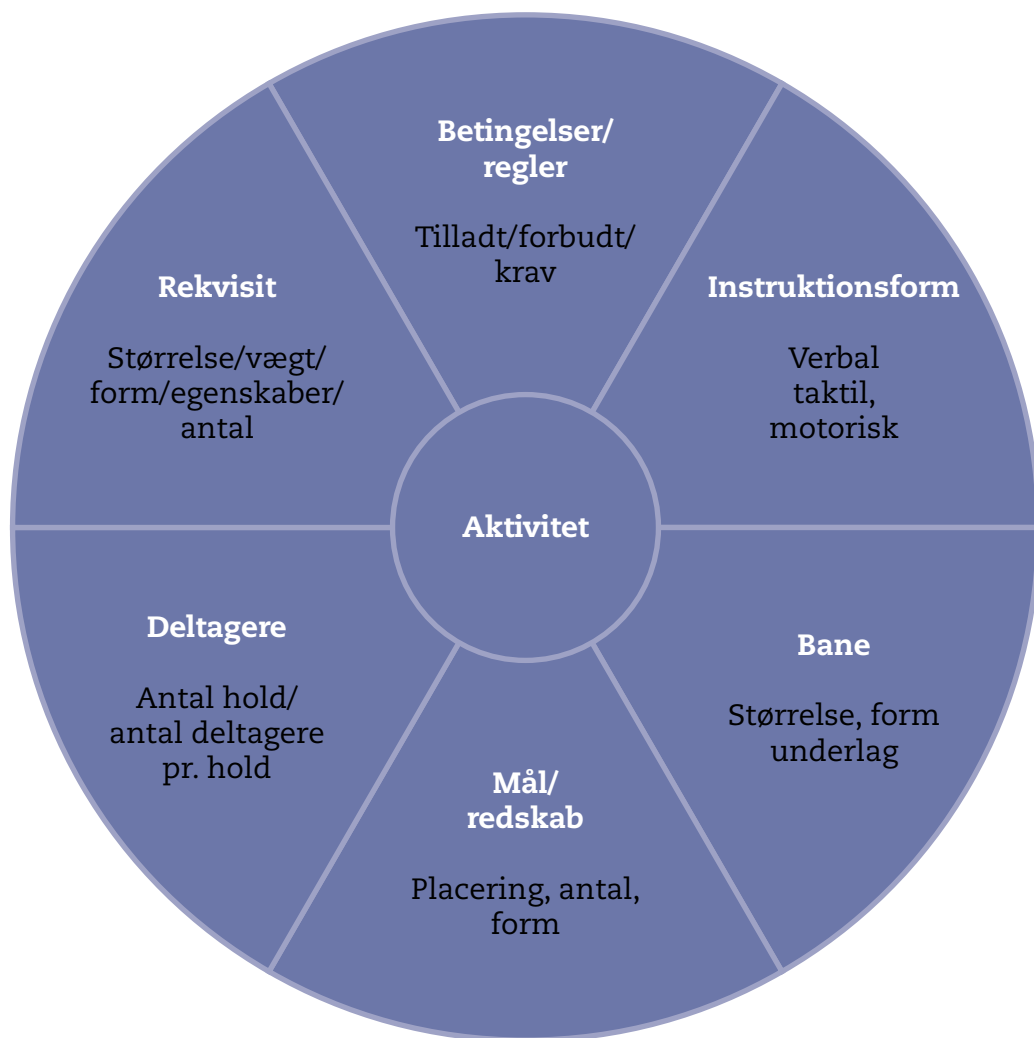
Handicapidræt

Introducer handicapidrætsgrene for eleverne. Det er idrætsgrene, der udfordrer alle, og her er det måske eleven med funktionsnedsættelse, der er bedst. Se evt. Dansk Handicap Idræts-Forbunds hjemmeside; www.dhif.dk.

Tilpasninger og differentiering.

I vores anbefalinger tager vi ofte udgangspunkt i Knud Aage Nielsens Spilhjulet⁸⁾ som er et redskab til at skabe boldlege og -aktiviteter. Dette har inspireret os til følgende model, som kan bruges generelt, når man skal udvikle, differentiere og tilpasse lege og aktiviteter i idræt:

8) Nielsen (1983)



Emne: Opvarmning / kredsløb- og styrketræning

Mål:

0.- 4. klasse:

Deltage i lege og leg-lignende opvarmningsformer. Udføre enkle grundtræningsselementer. Kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet. Kende opvarmningsens formål og udførelse. Kende til grundtræningsselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition. Kende til kroppens anatomi.

5.- 7. klasse:

Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling. Udarbejde enkle opvarmningsforløb.

8.- 10. klasse:

Udarbejde, analysere og vurdere disciplin relevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer. Vælge og anvende relevante træningsprogrammer og træningsformer. Anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadeforebyggelse. Udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerobt og anaerobt arbejde.

Generelle overvejelser og tilpasninger:

Det kan være en idé at kalde gammelkendte øvelser noget nyt, så man ikke opererer på automatpilot men er nød til at overveje på ny, hvordan en øvelse er sammensat. Det kan give friere rammer for elever med funktionsnedsættelse

Aktivitet: Gang

Find en melodi, hvor der er et omkvæd, der gentages ofte (eks. Kim Larsen – Midt om natten). Nu går/kører man rundt på mange forskellige måder, og når omkvædet kommer, laves en bevægelse; fx ned på maven, om på ryggen og op igen med armene i luften. Det samme gentages, hver gang omkvædet kommer.

Tilpasning:

Kørestolsbrugere kan fx strække armene i luften, røre ved gulvet eller benene mm. Kan man ikke køre sin stol selv, kan man få hjælp af en makker.

Aktivitet: 6 dages løb**Tilpasning:**

Der laves en rundbane, og eleverne danner par. Den ene person løber/kører rundt, mens den anden går/kører langsomt. Når man møder sin makker skiftes roller.

Lav hold så man nogenlunde passer sammen i tempo. Man kan udvikle dette løb ved at lave forskellige øvelser, når man mødes.

Aktivitet: Stjæl en hale/klemme**Tilpasning:**

En hale placeres ved buksekanten, og man stjæler den fra hinanden. De meget hurtige får klemmer (sættes på tøjet så de kan ses - gerne på siden af låret). Disse stjæles også fra hinanden. Alle må tage klemmerne, men dem med klemmer, må kun tage klemmer.

Halen lægges på skulderen, hvis man sidder i stol eller har gangbesvær. Har man svært ved at få fat i de andres bånd eller klemmer, kan man få en bold at kaste med. Rammer man en person, skal denne aflevere sin klemme eller bånd. Man kan også bestemme, at man kun må ramme dem med klemmer.

Aktivitet: Sving**Tilpasning:**

Form en stor rundkreds med hinanden i hænderne og sving med armene i forskellige øvelser.

Nogle elever kan have brug for hjælp til at bevæge armene. Stå evt. bagved og hjælp til.

Aktivitet: Styrketræning**Tilpasning:**

Lav mange forskellige stationer, hvor der arbejdes med forskellige muskelgrupper. Læg gerne en seddel ved hver station med en beskrivelse/illustration, så man kan se, hvad man skal lave. Husk også at tegne en kørestolsbruger på ;)

Er det svært at tegne så brug lidt tid på at tage billeder af, hvad kørestolsbrugeren skal lave de steder, hvor det ikke er givet – sæt foto på papiret.

Eksempler på forskellige styrketræningsstationer:

Aktivitet: Lårmuskel	Tilpasning:
Hop mellem 2 træspringbrætter. Stå op af væg: bøj benene til 90 grader i knæled/stræk benene	Stræk/bøj ben med vægt placeret på foden/bundet om anklen (fx en sandpose).
Aktivitet: Arme	Tilpasning:
Elastikker med håndtag sættes fast i ribben, og der arbejdes med triceps og biceps. Man ligger på et tæppe på gulvet og trækker sig fremad ved hjælp af et tov, der er fastspændt på en ribbe.	Kørestolsbruger kører op og ned af en rampe (springbrætter kan bruges, en person er bag stolen, hvis kørestolsbrugeren mister balancen). Har man svært ved at tage fat i tovet, så holdes tovet udstrakt af støtteperson, så det er lettere at få fat på. Man kan tilpasse håndtag med velcro eller andre håndtag, der passer til den enkelte.
Aktivitet: Mave	Tilpasning:
2 personer ligger på ryggen med benene mod hinanden, kroppen løftes op, og en bold kastes (evt. medicinbold) til en makker. Begge personer lægger sig ned mellem hvert kast.	Er det svært at få personen ned på gulvet, så kan kørestolen vippes tilbage, så der bliver plads til at bøje sig frem og tilbage. En støtteperson kan tippe stolen, eller man kan støtte stolen på en sække-stol. Sidder man i elstol, kan sædet evt. lægges ned. Dernæst kaster man også bold til en makkeren.

Styrketræning. Armhævninger siddende i kørestol.





Det er vigtigt at give en grundig introduktion til aktiviteterne. Her er elever på Asgårdsskolen samlet i rundkreds til informationer fra lærerne.



Maveøvelser - enten på gulv eller i kørestole, der tippes bagover.

Emne: Atletik

Mål:

0.- 4. klasse:

Gennem aktiviteterne løb, spring og kast skal eleverne opnå erfaringer med fart og præcision. Eleverne skal mærke sammenhæng mellem puls og udfoldelse samt kende til kroppens reaktioner.

5.- 7. klasse:

Gennem basis-aktiviteterne løb, spring og kast skal eleverne anvende forskellige tekniske færdigheder. Eleverne skal gennem arbejde med kondition og konkurrence mærke sammenhæng mellem puls og udfoldelse samt kende til kroppens reaktioner.

8.- 10. klasse:

Mestre tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast.

Progressionsmuligheder:

Stigende krav til den tekniske udførelse, inddragelse af atletikkens anvendte rekvisitter samt øgede krav til præcision, fx i kast og afsæt.

Aktivitet: Spring

- Springbane
- Trespring
- Længdespring
- Højdespring

Tilpasning:

Anvend gerne en tyk elastiksnor (evt. med gul markering) som overligger i højdespring i stedet for en stang, som man kan slå sig på. Arbejd med at "rive ned" og "kravle under" højdespringssnoeren i stedet for at komme over.

For blinde/svagsynede er det vigtigt at markere overliggen med tape i kontrastfarve og/eller lydkilde. Træn afstand mellem startpunkt og overligger/afsætsmarkering.

I forbindelse med længdespring kan man arbejde med længde ved at kaste/trille en genstand så langt som muligt, hvis man ikke selv kan springe. For blinde/svagsynede kan man med lydfyr eller råb/klap angive løberetningen og gerne med korrektioner undervejs.

Man kan anvende et afsætsfelt foran springgraven. Marker et felt på 1,2 m x 1 m langt ved at strø hvidt kridt. Springet måles fra afsatte tå i kridtet til nedsatte hæl i sandet.

Aktivitet: Løb**Tilpasning:**

- Stafetter
- Løbe i forskellige tempi
- Løb med puls-ure
- Hækkeløb
- Evighedsstafet
- Kombiner evt. løb med præcisionskast.

Brug af forskellige "køretøjer" som kørestole, rul-lebræt, cavallier, petracykler/racerrunners, løbe-hjul m.m. Underlaget skal være fast ved brug af hjælpemidler.

Kan yderligere differentieres ved at ændre på afstande.

Løbe slalom mellem "hækkene" eller mellem kegler.

Blinde/svagsynede: Løbesnor kan anvendes til at holde i, så to kan løbe sammen. Følgesvenden skal løbe pasgang.

Banen kan markeres med lydkilder som klap og råb, der korrigerer løberetningen.

Tapede linier med kontrastfarver, kegler eller flag og en tydelig græskant kan være med til at markere løbebanens langsider.

Aktivitet: Kast/Stød**Tilpasning:**

- Kuglestød
- Spydkast
- Slyngbold
- Kastebold
- **Isvaffel** – bold kastes til modtager der står med en omvendt kegle (isvafle).
- **Kastebane med længdekast**
- **Diverse lege** - hvor der indgår kast, fx Jægerbold.

Diverse kasteredskaber (bolde, ærteposer, frisbee mm. gerne i stærke kontrastfarver) og brug af kaste-hjælpemidler som armbrøst, slangebøsse, katapult, ramper, nedløbsrør, kasteelastik.

For elever med meget dårlig armfunktion kan en hjælper støtte kastebevægelsen.

Differentier afstande og områder, der skal rammes.

Hvis der er blinde/svagsynede elever:

Angiv afstand - brug evt. lydfyr som markører (kræver et ikke lydforurennet miljø) og instruer i tydelig retningsudpegning, Tilløbsgrænsen kan markeres med en hvid 2mx5cmx7cm "overtrådsbjælke".



I stedet for højdespring kan man arbejde med at rive en snor ned.



I stedet for længdespring kan man arbejde med længde gennem en række hjælpemidler. Fx denne hjemmelavede slangebøsse.



Længde og præcision - her brug af en armbrøst.



En Kin-ball kan give gode bold-aktiviteter for alle.

Emne: Bold

Mål:

0.- 4. klasse:

Gennem aktiviteterne kaste, gribe, sparke skal eleverne udføre handlinger med forskellige boldtyper og slagredskaber. Aflevere og modtage med forskellige boldtyper. Eleverne skal opnå erfaringer med betydningen af fairplay samt kende til betydningen af taktik.

5.- 7. klasse:

Eleverne skal anvende tekniske færdigheder i forskellige spil og opnå forståelse for diverse taktiske handlemåder og regler. Gennem enkelte boldspil skal eleverne anvende egen viden vedrørende spiludvikling til at danne nye spil. Eleverne skal handle i overensstemmelse med fairplay begrebet – herunder samspil.

8.- 10. klasse:

Eleverne skal lære om samarbejde, arbejde med retning og sammenspil, arbejde med højt aktivitetsniveau, få udfordret spilforståelse, lære om spiludvikling og få kendskab til "spilhjulet".

Progressionsmuligheder:

Stigende krav til den tekniske udførelse og taktiske overvejelser samt øgede krav til fx rum/bane, spillerantal, boldtyper, regler, teknik og taktisk forståelse.

Generelle overvejelser og tilpasninger

Traditionelt vælger mange at spille de populære, klassiske boldspil som fodbold, volleyball, basketball osv. Men den type regelfaste boldspil er i sin færdige form meget ekskluderende. Så hvis man vil spille de klassiske boldspil, er det vigtigt, at man åbner dem for forskellige tilpasninger, så alle får en chance for at være med. Måske skal man så give aktiviteten et andet navn, så elevernes forventninger bliver tydeligt afstemt.

Det er fx vigtigt at tilpasse boldene til elevernes behov. Alle behøver ikke spille med samme bold. Overvej boldens hastighed, størrelse, form og materiale. Anvend evt. "bolde" med lang svævefase: bløde frisbees, kæmpe balloner, badebolde, små og store Kinballs osv. Har man elever, der er blinde/ svagsynede, kan man desuden benytte bolde i stærke farver, bolde med bjælder, putte bjælder i balloner og goalball. Her er det vigtigt, at lyd-miljøet ikke er støjforurenet.

Sørg for, at alle elever har mulighed for at øve sig i at kaste og gribe. Det kan fx ske ved, at der skal være en person, der hjælper eleven med funktionsnedsættelse. En kørestolsbruger kan få hjælp til at blive skubbet rundt, så hænderne er fri til at gribe og kaste bolden. Eller kørestolsbrugeren (i elstol) kører selv rundt, mens en person følger med og hjælper med gribe og kaste – i dette tilfælde skal personen, der følger med rundt hele tiden have kontakt med stolen.

Boldspil er oftest hurtige spil, og der er en risiko for, at elever med funktionsnedsættelse ikke føler, de kan være med og få en rolle i spillet. Her kan man lave flere tilpasninger:

Nedsæt deltagernes hastighed f.eks. ved at de får karklude/ tæppefliser under fødderne. Alle fra holdet skal have rørt bolden før scoring.

Lav levende mål - point for hver gang man afleverer til en i kørestol (i dette tilfælde skal der være flere muligheder for at score, ellers kan spillet gå i stå)

Hvis man har mulighed for det, er det en god ide at sætte flere eller alle elever i kørestole. Det giver ofte fantasien et skub og er med til, at flere eller alle elever ser muligheder for ændringer/tilpasninger.

Til hjælp for blinde/svagsynede elever: Brug stærkt farvet tape og/eller lydkilder til at markere netkant, baner, redskaber, mål, baser mm. . Det kan være en god idé at spille 2 og 2 også i holdidræt. F.eks. kan man spille en slags fodbold ved at spille ryg mod ryg og med armkrog. Det kan åbne spillet for bl.a. blinde/svagsynede.

Elever med særlige behov kan yderligere have behov for en tilpasning af boldspillets regler, fx:

- **En fast afgrænset plads på banen.**
- **At modtage bolden blot ved at røre bolden – og en makker samler op.**
- **Få defineret præcist, hvad den enkelte skal gøre på banen**
- **Få tildelt en rolle – opmuntrer, dommer, fairplayer m.m.**

Man kan desuden påføre alle spillere en funktionsnedsættelse. Fx at blive sat på en skammel, sidde i en kørestol, få tunnelsyn, få bundet en arm på ryggen mm.

Aktivitet: Stikbold	Tilpasning:
	Når den blinde/svagsynede elev skal forsøge at ramme nogen i stikbold, skal de andre elever råbe og klappe. Tilsvarende skal der råbes/klappes, når den der har bolden, skal til at kaste.
Aktivitet: Boldleg	Tilpasning:
På hvor mange måder kan du bevæge dig med bolden? Hvad kan bolden?	
Aktivitet: Basketball	Tilpasning:
	Man kan lave aftale om, at der altid skal studses ved afleveringer i basketball, og at man ikke må tage bolden fra en spiller, der er ved at skyde. Giv f.eks. 1 point for at ramme pladen, 2 point for at ramme kanten, 3 point for at få bolden i kurven. Evt. kan kurven sættes længere ned, eller man kan anvende kurvebolds kurve.

Aktivitet: Bordtennis	Tilpasning:
	Sæt sidepaneler/bander på bordtennisbordet.
Aktivitet: Tennis/badminton	Tilpasning:
	Brug bolde med snor i – som en slags stangtennis. Hæng fjerbolde op i en snor når man øver for- og baghåndsslag. Spil med balloner.
Aktivitet: Ballebold	Tilpasning:
(se www.bumball.dk)	<p>Indledende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle elever med funktionsnedsættelse fordeles på holdene. - For de elever, der er i kørestol og selv kan kaste, placeres "ballebolds-trussen" bag på kørestolen (bindes fast). - Har man elever, der skal skubbes i manuel kørestol, har kørestolsbrugeren vesten på og skubberen har "ballebolds-trussen" på. - Har man elever i elkørestol, kan man foruden vesten med fordel give dem et velcro skjold på deres arme, så de har større mulighed for at "gribe" bolden. - For at fremme inddragelsen af disse elever kan man vælge at lade dem være levende mål for deres hold. Det vil sige, griber de bolden på enten vest eller skjold, tæller dette som et mål. - Obs: elever med god spilforståelse skal udfordres, og derfor skal man være varsom med at bruge de samme tilpasninger til alle elever.
Aktivitet: Hulahoprings-basket	Tilpasning:
Hulahoprings-basket: 2 hold mod hinanden – man scorer ved at studse en volleyball gennem en hulahopring til en medspiller, der griber den. Man kan selv vurdere, om man må tage max 3 skridt eller bare løbe frit med bolden.	Elever med fysisk funktionsnedsættelse skal røre bolden efter den er studset og ikke gribe den. Det kan også være, at det bare er kørestolen, bolden skal ramme.

Aktivitet: Cricket**Tilpasning:**

Der spilles some-stop cricket og non-stop cricket, som begge er tilpassede former af det originale cricketspil.

Hvis man har tiden, kan det varmt anbefales at lave en "dag" ud af det: På forhånd er eleverne delt op i to hold, og man har snakket om fair-playbegrebet. De to hold har fået opgaver til dagen – valgt en holdkaptajn, skrevet en tale i fællesskab, som holdkaptajnen skal holde for det andet hold. Et hold er vært og det andet gæst. Alle møder op i hvidt tøj. Der er sat fysiske rammer op – stole-række til tilskuere, et bord med forfriskninger til pausen.

Alle elever med funktionsnedsættelse fordeles på holdene.

Under indledende øvelser med bat og bold vurderes det, hvordan den enkelte elev med særlige forudsætninger bedst kan være med. Eks. er en tennisketsjer og tennisbold langt nemmere at bruge end bat og cricketbold.

Hvis det er for svært både at ramme bolden og derefter løbe point ind, kan man lave et tomands-hold, hvor den ene skyder og den anden løber/kører point ind, og derefter bytter man evt.

Man kan også lave en ekstra bane, hvor pointkeglerne ikke står så langt fra hinanden, så det bliver nemmere at score.

I some-stop cricket skiftes alle spillerne på udeholdet til at kaste bolden mod gærdet. På samme måde som ovenfor vurderer man inden selve spillet, hvordan alle er i stand til at deltage. Det er ikke noget problem, hvis man rykker enkelte spillere tættere på gærdet, så længe der kommer lidt luft til den kastede bold. Hvis eleven ikke har mulighed for at kaste med en bold, får man en af de andre elever til at hjælpe, så rotationen på udeholdet forbliver intakt.

Når man er i marken, er bolde, der bliver rørt eller rører f.eks en kørestol, grebde bolde.

Når der spilles non-stop cricket, er det de elever, man har lavet tilpasninger til, der starter ved gærdet, så der er pauser mellem gærdespillerne til at komme på plads og derefter de andre elever, der spiller uden pause.

Aktivitet: Blinde-fodbold**Tilpasning:**

Ingen nødvendig tilpasning.

Aktivitet: Goalball,
blindetennis og showdown

Tilpasning:

Er alle gode bold spil, som er specielt udviklet til blinde/svagsynede. De kan dog give gode udfordringer for seende elever også, når disse styres med blindebriller. Her kan den blinde/svagsynede elev få en fordel, de er trænet i at bruge andre sanser end synssansen.



Aktivitet: Tonsebold**Tilpasning:**

2 hold mod hinanden – det ene hold har en skumbold og det andet en stor kinnball. Forsvarsholdet skal forsvare kinnballen ved at trille den rundt. En person triller kinnballen rundt i hallen og de andre fra forsvarsholdet skal forhindre angrebsholdet i at ramme kinnballen med skumbolden. Man må ikke forsvare / stille sig i vejen for kinnballen, men gå mellem de angribende holds afleveringer. Det angribende hold skal spille skumbolden rundt mellem sig og forsøge at ramme kinnballen.

Elever med fysisk funktionsnedsættelse skal røre/ køre ind i kinnballen for at score point. Og som forsvarshold skal man forhindre/screene angrebsspillere væk. Hvis man har flere elever i kørestole kommer der ofte en kamp i kampen mellem disse.

Aktivitet: Pointbold**Tilpasning:**

Tag udgangspunkt i ex. Pointbold og få eleverne til selv at udvikle nye regler og point systemer.

Aktivitet: Diverse boldspil/lege**Tilpasning:**

Desuden diverse enkle boldspil/lege

Søg evt. i Aktivitets- og legedatabasen på www.handivid.dk

Emne: Gymnastik

Mål:

0.- 4. klasse:

Eleverne skal opnå erfaringer med at anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning i flere planer, rum, retning, tid, impuls med og uden musik ledsagelse. De skal vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber. Eleverne skal udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene.

Eleverne skal opnå bevidsthed om spænding og afspænding i kroppen.

5.- 7. klasse:

Eleverne skal opnå erfaringer med hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik og andre gymnastiske discipliner. Yderligere skal de opfordres til at udfordre sig selv og egen grænser. De skal arbejde med småserier.

Tag medansvar ved modtagning ved springøvelser.

8.- 10. klasse:

Sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper. Udvis sikkerhed i gymnastiske færdigheder. Udøve sikker modtagning.

Progressionsmuligheder: Anvendelse af forskellige redskaber, større fysiske krav, fokus på bevægelses kvaliteter, længere og mere komplicerede bevægelsessammensætninger

Generelle overvejelser og tilpasninger

Tilpasningerne i redskabsgymnastik og parkour handler mest af alt om at forberede eleverne på, at ALLE elever er forskellige og har uens forudsætninger. Det er vigtigt at tydeliggøre, at en kolbøtte er én måde at skabe rotation om en af kroppens akser, og at der findes mange andre muligheder for at arbejde med vægtforskydning og rotation. Man kan arbejde med vægt på armene og balance, uden at det behøver at resultere i en håndstand med benene ret op i luften – her er der igen varierede og differentierede muligheder.

Det kan være en god idé, at alle elever arbejder 2 og 2 eller i smågrupper, eller alternativt at give eleven med særlige behov en fast makker.

Hvis man har en blind eller svagsynet elev, præsenteres bevægelserne verbalt og f.eks. ved fysisk at føre eleven igennem bevægelsen, eller ved at eleven føler på en person, der udfører bevægelsen.

Redskaber og baner præsenteres fysisk og taktilt. De markeres evt. med stærke farver og/eller lyd giver.



Forskellige former for rotation.



Balance kan trænes på mange måder - på en bom eller på et tov på gulvet.



Redskabsbane. Arbejd med at komme under forhindringer i stedet for over.

Aktivitet: Redskabsbane**Tilpasning:**

Opstilles med åbne muligheder for, hvordan den skal passeres.

Anvend en ting (fx ærtepose eller kæmpeballon) som man i samarbejde skal transportere rundt på banen. Kan kaldes en "bombe". Eller hold en fjerbold/ballon i luften med en ketsjer. Evt. to og to eller en gruppe.

Musik og temaer, hvor eleverne har forskellige roller, kan anvendes for at variere tempo og bevægelsesmønstre fx et sørøverskib, Harry Potter, en middelalderborg osv.

Alle skal ikke igennem banen på samme måde og på samme tid. Enkelte elever kan have brug for et særligt tilrettelagt og afgrænset område og gentage dette. Blinde/svagsynede elever skal have en fysisk og taktil præsentation af redskaber/bane.

Kørestolsbrugere skal fx rundt om, igennem og/eller bakke igennem redskabsopstillinger. Brug evt. rullebræt eller andre hjælpemidler.

Aktivitet: Spænding/afspænding Tilpasning:

- Springbræt
- Rullebræt
- Trillebørstafet

Brug af redskaber i forskellig størrelse og materiale som fx skumredskaber, rullebræt, gynger, lbomo-hjul mm.

Aktivitet: Parcour**Tilpasning:**

Banen opstilles med åbne muligheder for hvordan den skal passeres.

Lav tre eller fire stationer

Aktivitet: Balance**Tilpasning:**

- Gå på/køre på sjippetove
- Gå på/bevæge sig på bom
- Balancer på gulv individuelt, 2 og 2 eller i grupper

Arbejd evt. med balance med noget (fx en ballon, fjer, bolde etc.) i stedet for med sig selv. Inddrag hjælpemidler som støttepunkter i en par-/gruppebalance.

Aktivitet: Rotation**Tilpasning:**

- Rulle
- Kolbøtter
- Spring med rotation
- Piruetter.

Benyt Ibomohjul (se www.ibomo.net).
Anvend evt. redskaber (skråpuder, slisker, bænke med måtter), således at eleverne får hjælp af tyngdekraften til at rulle ned/frem.
Piruetter/rotationer ved benyttelse af forskellige hjælpemidler.

Aktivitet: Spring**Tilpasning:**

Anvend f.eks. hest, airtrack, plint, skumredskaber, springbræt, minitrampolin m.m.

Forskellige måder at komme over eller under redskabet. God ide med luftpude /airtrack for at give fornemmelse af "spring og afsæt".

Aktivitet: Vægtforskydning**Tilpasning:**

Hoved-håndstand (op i håndstand med kip, stå på hovedet og rulle, m.m.)

Anvend redskaber til at ligge på og anvende skiftevis hænder og fødder til at støtte på.
Anvend elevernes ideer til arbejde med egen vægt og styrke.



Man kan arbejde med balance på mange måder - enten i sin kørestol eller ved at balancere med noget, fx en fjer.



Emne: Leg (herunder gamle lege, kamplege og hjulsport)

Mål:

0.- 4. klasse:

Eleverne skal udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed.

De skal forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede lege samt forholde sig til tabe/vinde reaktioner i konkurrence.

Eleverne skal kende til og afprøve gamle pige- og drenglege

5.- 7. klasse:

Gennem leg og regelbaseret spil skal eleverne forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar.

De skal forholde sig til tabe/vinde reaktioner ved konkurrencer.

Gamle lege: Eleverne skal forstå betydningen af gamle lege (kultur).

Kamplege: Eleverne skal opnå erfaringer omkring egen krop. De skal "mærke" hinanden og rykke ved egne personlige grænser.

Hjulsport: Eleverne skal opnå færdigheder med balance og fremdrift.

8.- 10. klasse:

Eleverne skal skabe lege med givne såvel som egne regelsæt.

Progressionsmuligheder: Større krav til regler, roller og de fysiske rammer samt kriterierne for bevægelse.

Generelle overvejelser og tilpasninger

Spil og lege, man selv opfinder opgaver til, kan være lettere at tilpasse til den elevgruppe, man har.

Inddeling af eleverne i mindre grupper, der nøje sammensættes i forhold til den enkelte leg og elevernes forudsætninger. Overvej om det er sociale, fysiske eller faglige kompetencer, man ønsker som udgangspunkt for sammensætning af grupper. (Skal man fx samle kørestolsbrugere i én gruppe osv.)

Det kan være en god ide at lade alle elever danne par eller at give elever med et særligt behov en fast makker i en aktivitet. Evt. kan alle elever have funktionsnedsættelser: alle skal hoppe, krabbe, have blindebrille på osv.

Blinde/svagsynede elever: snore tapet fast til gulvet og lydfyr kan bruges til at afmærke baner. Hvis man benytter lydfyr, kræver det et stille lyd miljø.

Rum/retning er lettest at forholde sig til, hvis bevægelserne i rummet er i en eller to retninger (frem og tilbage – fra den ene ende til den anden) og ikke går i alle mulige retninger.

Aktivitet: Stafetter	Tilpasning:
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kryds og bolle stafet ■ Opgavestafet 	Brug forskellige afstande. Grupper med elever med dårlig mobilitet kan fx starte tættere på.
Aktivitet: Fangelege	Tilpasning:
<p>Tage udgangspunkt i en kendt leg – fx Ståtrold. Eleverne skal selv lave nye regler og muligheder for at fange og befrie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Capture the flag ■ Djævle og engle ■ Rørfanger <p>(Søg evt. efter flere fangelege i aktivitetsdatabasen på www.handivid.dk)</p>	<p>Differentierede regler: Fx forskellige måder at "dø" på; antal der skal fanges; måder at vise man er fanget på; forskellige måder at befri på.</p> <p>Generelt er det en god ide at tage eleverne med på råd og prøve en regel af for herefter at diskutere, om reglen lykkedes eller ej. Eleverne er ofte rigtig gode til at finde på anvendelige differentieringer! Brug isoleringsrør, tørklæder eller andet til at fange med. De kan anvendes som "forlænger" af armen, som motivation, som beskyttelse (helle) m.m. Man kan også skyde med en ærtepose/bold for at fange eller for at få helle. Juster undervejs på banestørrelsen.</p>
Aktivitet: Hjulsport	Tilpasning:
<p>Eleverne medbringer genstande at køre på: Unocykler, rulleskøjter, waveboards og skateboard mm. Anvend diverse forhindringer så som kegler, hulahoppinger, bænke, stole m.m.</p>	<p>Brug diverse køreredskeber som trehjulede cykler, petra-cykler, kørestole, m.fl.</p> <p>Anvend gangstativer til at holde fast i, så man kan løbe på rulleskøjter mm. Hav en fast makker til at støtte/hjælpe.</p> <p>Afstande tilpasses den enkelte.</p> <p>Udfordre de hurtige / dygtige med små spil så som hockey.</p>
Aktivitet: Kampelege	Tilpasning:
<ul style="list-style-type: none"> ■ Brydning ■ Krabbekamp ■ Skubbe numse kamp ■ Rodeo ■ Klappe mås ■ Fægtning ■ Lægge arm 	<p>Afmærk små kampzoner evt. med tape. God ide at lave mange små felter på gulvet ca. 2 x 2 m</p> <p>Vælg modstander, der giver den rette udfordring.</p> <p>Anvend redskaber til at hæve kampzonen på. Evt. plint til at lægge arm på for en kørestolsbruger.</p> <p>Brug træk i stedet for skub - fx ved at anvende redskaber som en pind eller en snor.</p>



Krabbekamp, hvor man skal skubbe hinanden ud af et afmærket område.



Kampele tilpasses eleverne. Her bruges en pind til at trække med, i stedet for at eleverne skubber hinanden.

Aktivitet: Gamle lege**Tilpasning:**

- Kispus
- Nat og dag
- Tyren i det røde hav
- Rødt lys stop
- Røve det gyldne skind
- og mange flere...

(Se evt. aktivitetsdatabasen på www.handivid.dk)

De gamle lege kan tilpasses på måder, så alle kan være med. Dan makkerpar, lav varierede afstande, differentierede regler osv.

Aktivitet: Det levende vendespil**Tilpasning:**

Eleverne deles ind i 4 hold – ruder, spar, klør og hjerter. Lav en bane af 4 kegler. Ved hver kegle står et hold.

På banen fordeles et kortspil med bagsiden opad. Hver gruppe får en seddel med 13 fysiske opgaver (en for hver kort-værdi).

Alle løber ud på banen og vender kort. fx i den rækkefølge, der er opstillet på deres opgave seddel. Efter hvert fundet kort samles gruppen i basen og laver den tilhørende opgave. Dette fortsætter til alle kort er fundet, og opgaverne er løst.

I opgaverne på opgavearket skal der udtænkes aktiviteter, hvor der tages højde for individuelle tilpasninger alt efter elevernes formåen.

Når opgavearket udarbejdes, skal man have for øje, hvilke elever man har og være klar på, at man laver nye opgaver alt afhængig af gruppens sammensætning.

Kan eleven ikke nå gulvet, løber en støtteperson eller en fra holdet med eleven ud på banen. Støttepersonen skal have kontakt med elevens stol, når de løber rundt.

Emne: Rytmske bevægelser og dans

Mål:

0.- 4. klasse:

Gennem aktiviteter til forskellig musik skal eleverne lære at udtrykke forskellige figurer kropsligt samt anvende musikken til alle former for kropslig udfoldelse. Stifte bekendtskab med musik og dans i andre lande.

5.- 7. klasse:

Gennem arbejdet med forskellige genrer af musik og dans skal eleverne opnå kendskab til egen kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. De skal skabe og udføre egen og andres danse og koreografier.

8.- 10. klasse:

Kropsbevidsthed, koordinering, rytmeforståelse, samhørighed.

Progressionsmuligheder:

Større krav til teknik, præcision og koreografi i dans og rytmske bevægelsesforløb.

Generelle overvejelser og tilpasninger

Når man arbejder med rytmske bevægelser og dans, er det vigtigt med åbne opgaver med bred mulighed for personlig udvikling. Desuden giver det ofte mange idéer til nye bevægelsesmønstre.

Det kan være en god idé med en fast makker/en mindre gruppe. Ikke alle har lyst til eller mod på at stå frem (alene) og "finde på" foran kammeraterne. Det er vigtigt med en accept af, at det er ok at vente, til eleven er parat.

At arbejde med temaer og roller kan give eleverne mulighed for at eksperimentere med forskellige udtryk og identiteter – at udtrykke meninger, betydninger, følelser osv. - og også at "gemme sig" i en rolle/ en anden identitet.

Blinde/svagsynede elever kan få bevægelser præsenteret verbalt og ved fysisk at blive ført igennem bevægelsen, eller eleven kan føle på en person, der udfører bevægelsen. Det er godt med mange gentagelser – også over flere undervisningsgange.

Aktivitet: Zumba/fitnessdans 1

En person (eller flere) har rollen som fitnessinstruktør. Det betyder, at instruktøren bruger "følg mig" princippet, og eleverne aflæser instruktøren og udfører øvelsesvalget.

Tilpasning:

Har man elever i kørestol, sikrer underviseren, at disse elever er med i bevægelserne med armene.



Aktivitet: Zumba/fitnessdans 2

Tilpasning:

Følg-mig-princippet betyder, at instruktøren er fastlåst i instruktionssituationen. Derved er der behov for, at andre undervisere/støttepersoner kan gå ind og lave tilpasningerne, der kan være nødvendige for, at alle føler, at de er med.

**I planlægningen af øvelser, danse og koreografi har man nøje udvalgt bevægelser, hvor man både arbejder med ben og arme på samme tid, for eksempel en sprællemænd
Godt med mange gentagelser for genkendelighed også over flere undervisningsgange.**

Har man en elev med nedsat benfunktion, sikrer underviseren, at eleven får et tilpasset øvelsesvalg, hvor elevens benfunktion bliver individuelt udfordret.

Fokus kan lægges forskelligt. For eksempel kan forflytninger i rum og retning vægtes frem for arbejdet med arme, ben m.m.

Har eleven svært ved både at bevæge sig i stolen og lave øvelserne, er det godt med én til at skubbe stolen, mens eleven koncentrerer sig om øvelserne.

Aktivitet: En verdensrejse til musik	Tilpasning:
<p>Dan en stor flyver med alle elever. Flyv til fx Tyrkiet og dans mavedans, til Afrika og dans stammedans osv.</p> <p>Skab historier med krop, musik og tema.</p> <p>Find inspiration på Youtube til World of Warcraft-danse.</p>	<p>Når opgaverne er åbne, behøves der ingen tilpasninger. Der er ikke noget rigtigt eller forkert.</p>
Aktivitet: "Giv den videre"	Tilpasning:
<p>Lav en bevægelse og giv den videre til sidemanden, som modtager den, udvikler den og giver den videre igen.</p>	
Aktivitet: Gakkede gangarter/kropsteater	Tilpasning:
<p>Mellem to skærme er der en åbning på ca. tre meter. Her kan man vise et lille stykke drama, mens man på skift bevæger sig fra den ene skærm til den anden.</p>	
Aktivitet: Laban	Tilpasning:
<p>Arbejde eksperimenterende med åbne opgaver bl.a. med fokus på: Afstand, retninger, planer, niveau, volumen, attituder, bevægelseskvaliteter, bevægelsesdifferentiering, fokus på legemsdele, relationer mm.</p>	
Aktivitet: Diverse	Tilpasning:
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sanglege ■ Kongens efterfølger med tema, fx Pippi, sørøvere, m.fl ■ Robotleg ■ Bevæge sig på eller imellem sjippetove i rytme til forskellig musik. ■ Dansefanger ■ Små serier ■ Folkedans ■ Kontaktimprovisation ■ Pilobulus ■ Skyggeteater 	

Emne: Udeaktiviteter

Mål:

0.- 4. klasse:

Deltage i idrætsaktiviteter i uderummet. Færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn.

5.- 7. klasse:

Planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn. Diverse udelege og -aktiviteter.

8.- 10. klasse:

Gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas. Kende til og være fortrolig med sikkerhed på vand. Anvende uderummet til fysisk aktivitet.

Progressionsmuligheder:

At bevæge sig fra det kendte til det ukendte område i skiftende og vanskeligere terræner. Udeaktiviteterne kan praktiseres alle steder og i alle miljøer, uanset om skolen er beliggende midt i byen eller i det åbne landskab. Lejrskoler, ekskursioner og hytteture er oplagte muligheder for at udforske områder i forhold til udeaktiviteter.

Generelle overvejelser og tilpasninger

Friluftslivs- og udeskoleaktiviteter har stor værdi for alle. Ofte er det ganske små tilpasninger der skal til, for at alle kan være med.

Aktivitet: Stjerneorienteringsløb

Tilpasning:

Ved stjerneløb skal man tilbage til start efter hver post.

Intro til kort og kompas.

Alle elever får oplæg om brugen af kompas og kort baseret på et kendt område.

Inden det store løb i et ukendt område arbejder eleverne i små grupper om at få indtegnet en kurs og løbe/køre ud og finde posterne.

Stjerneløbet giver mulighed for, at underviseren kan følge med i elevernes forståelse og brug af kortet.

Har eleven kognitive vanskeligheder:

Underviseren kan indtegne posten på elevens kort evt. understøttet af et foto af, hvor posten hænger, for eksempel på den velkendte flagstang. Det hjælper på forståelsen af opgaven.

Man kan anvende elkørestol, crosser, håndcykel, racerunner, og det er også tilladt at blive skubbet i sin manuelle stol alt efter fysisk niveau. På den måde kan elever med fysiske funktionsnedsættelser nemt deltage i løbet.

Man kan lave flere orienteringsløb i det samme terræn

Aktivitet: Orienteringsløb**Tilpasning:**

I ukendt område.

Find et område, hvor terrænet består af forskelligt underlag alt efter behov.

Som underviser planlægger man flere ruter i samme område, hvilket gør, at man godt kan dele gruppen op alt efter fysisk formåen.

Anvend almindelige post-skærme og hæng forskellige farvemærker med information om nye kurser. Hvert hold følger sin farve – altså er man blå løber/kører, skal man kun forholde sig til de blå poster, hvor der er en ny blå kurs

Man kan give alle elever udfordringer, når de kommer til posten. Har man fået et kort, hvor posterne på forhånd er indtegnet, er der en opgave i form af et spørgsmål, der skal løses, før man fortsætter til næste post eller inden løbets slutning. Spørgsmålet kan være relateret til det sted, posten befinder sig, til orienteringsevne, eller til den gruppe man er en del af (klassen).

Blinde/svagsynede elever:

Sørg for at der god tid til at orientere sig i området.

Sæt eleven sammen med seende ledsagere, som kan beskrive omgivelserne.

Man kan få særligt taktilt understyr, fx taktilt kompas eller taktile topografiske kort.

Hvis der ikke er nogen trafik, kan eleven gå alene langs veldefinerede stier eller veje.

Beskriv hvordan de genstande, der skal findes, føles (taktile egenskaber) og lugter.

Aktivitet: Præcisionsorientering**Tilpasning:**

Man kan også lade sig inspirere af præcisionsorientering, enten bruge nogle principper derfra eller prøve at lave et helt løb (Se www.trail-o.dk).

Man kan sætte flere poster op ved de poster, alle skal ud til, blot man sørger for at vejen til poststedet er tilgængeligt.

Præcisionsorientering har den fordel, at man ikke behøver at bevæge sig ind i ujævnt terræn for at løse opgaven

Aktivitet: Djeeo**Tilpasning:**

Se www.djeeo.dk

I Djeeo er det nemt at finde differentierede opgaver, så alle kan blive udfordret.

Referencer

Arnhof, Y. (2008). Onödig ohälsa: hälsoläget för personer med funktionsnedsättning. Statens Folkhälsoinstitut.

Fysisk aktivitet og læring - en konsensuskonference. (2011). Kulturministeriet. Lokaliseret den 30. marts 2012 på <http://kum.dk/servicemenu/publikationer/2011/fysisk-aktivitet-og-laring>

Fælles Mål. Idræt. Faghæfte 6 (2009). Undervisningsministeriet.

Jackson, A. & Skarpenhed, A. (1999). Rulletræning. Frösunda Center.

Kissow, A. & Therkildsen, B. (2008). TIB – introduction. Handicapidrættens Videnscenter.

Klavina, A. & Block, M. E. (2008) The Effect of Peer Tutoring on Interaction Behaviors in Inclusive Physical Education. I: Adapted Physical Activity Quarterly, 25 (2), s. 132-158.

Nielsen, K. A. (1983). Undervisning i boldspil: nogle synspunkter. Duo.

Norsten, Å. (2001). Drivkraft. Frösunda Center.

Nygren, G. (2008). Skolvardag med rörelshinder. Et etnografisk studie. Uppsala Universitet.

Soulie, T. (2009). Inklusion i idrætsundervisningen. Enkelt-integrerede elever i folkeskolen. En feltundersøgelse. Handicapidrættens Videnscenter.

Inklusion og idræt i folkeskolen

Idrætsundervisningen i folkeskolen er for alle elever! Hvad enten de er små eller store, tykke eller tynde, sidder i kørestol, er blinde/svagsynede, har ADHD, autisme eller blot er usikre og har det svært med idræt. Med planlægning, omtanke, kreativitet og vilje kan det lade sig gøre at lave inkluderende undervisning, der åbner døren for alle elever til det vigtige læringsrum, som idrætsundervisningen er!

Inklusion i idrætsundervisningen giver et bud på, hvordan man kan tilrettelægge idrætsundervisningen, så der skabes mulighed for deltagelse. Med udgangspunkt i Ministeriet for Børn og Undervisnings Fælles Mål 2009 kommer dette hæfte med en lang række forslag til aktiviteter inden for emnerne Opvarmning og styrketræning, Bold, Gymnastik, Atletik, Udeaktiviteter, Rytmiske bevægelser og dans, og Leg, som er tilpassede, så alle elever har mulighed for at deltage.

Hæftet beskæftiger sig ikke specifikt med forskellige diagnoser, men er skrevet til at rumme både elever med fysiske, psykiske, sensoriske og udviklingsmæssige funktionsnedsættelser – samt den store gruppe af elever, der bare har det svært med faget idræt. Hæftet er ikke en færdig opskriftsbog, men mere et tankesæt, en metode og en inspiration til, hvordan man kan gøre undervisningen mere inkluderende.

Vi håber, at du som idrætslærer vil bruge de ting i dette hæfte, som du synes passer til netop din dagligdag og dine elever – og at redskaberne heri kan hjælpe og inspirere dig i forhold til tilpasninger og aktiviteter og dermed inkludere alle elever i idrætsundervisningen!



Handicapidrættens
Videnscenter

Havnevej 7 · DK-4000 Roskilde
post@handivid.dk · www.handivid.dk
Tlf. +45 4634 0000 - hverdage kl. 9-15.