



# FRI LEG

**Gode rammer for udendørs aktiviteter  
i frikvarter og SFO for blinde og svagsynede børn**

Af Karsten Olsen, Tine Soulié og Tine Teilmann

Handicapidrættens Videnscenter • Videncenter for Synshandicap

*FRI LEG – Gode rammer for udendørs aktiviteter i frikvarter  
og SFO for blinde og svagsynede børn*

**Tekst:** Karsten Olsen, Tine Soulié og Tine Teilmann

**Udgivere:** Handicapidrættens Videnscenter og  
Videncenter for Synshandicap • 2010

**Redaktion:** Bo Therkildsen, Handicapidrættens Videnscenter  
og Dorte Herholdt Silver, Videncenter for Synshandicap

**Layout:** Videncenter for Synshandicap

**Tryk:** Rosendahls - Schultz Grafisk a/s

**ISBN:** 978-87-91637-73-5

**Handicapidrættens Videnscenter**

Havnevej 7, 4000 Roskilde

Tlf. 46 34 00 00 • [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk) • [post@handivid.dk](mailto:post@handivid.dk)

**Videncenter for Synshandicap**

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup

Tlf. 39 46 01 01 • [www.visinfo.dk](http://www.visinfo.dk) • [visinfo@visinfo.dk](mailto:visinfo@visinfo.dk)

Indledning .....	1
Alle børn er forskellige .....	3
Gode sociale rammer .....	5
Ind i legen .....	8
Gode fysiske rammer .....	10
Tilpasning af legeaktiviteter .....	13
Link og læsestof .....	18
Adresser .....	20
Om forfatterne .....	21

## INDLEDNING

Inklusion af et blindt eller stærkt svagsynet barn i skolernes frikvarterer og fri leg kommer ikke af sig selv. Det er en udfordring, der kræver en målrettet pædagogisk indsats for at lykkes.

I Danmark har man valgt, at blinde og stærkt svagsynede børn så vidt muligt skal gå i samme børnehaver, skoler og SFO'er som seende børn. Inklusionen af blinde/svagsynede børn sker nemmest i undervisningssituationer og andre pædagogiske aktiviteter, hvor voksne strukturerer forløbet. I den fri leg, som foregår, når børnene holder frikvarter eller løber ud at lege i SFO'en, er der risiko for, at det blinde/svagsynede barn ikke har nogen at lege med.

Skolen og SFO'en er nok det vigtigste sociale mødested for børn i skolealderen. Og den læring, der sker gennem frikvarter og leg, er mindst lige så vigtig for børnenes udvikling til kompetente voksne som det, der foregår i timerne og i de organiserede aktiviteter. Samspillet i den fri leg er af stor betydning for det sociale samspil i klassen, og det blinde/svagsynede barns legerelationer med andre børn er afgørende for, at barnet kan udvikle og fastholde gode sociale kompetencer. Men de autonome leges høje tempo og manglende struktur kan gøre det svært for det blinde/svagsynede barn at deltage i aktiviteterne i frikvarteret eller SFO'en.



Dette hæfte giver nogle bud på en række centrale spørgsmål for lærere og pædagoger i forhold til at inkludere blinde og stærkt svagsynede børn i frikvartererne og i SFO'en:

- Hvordan hjælper man barnet med at udvikle gode strategier for at komme med i legen og fællesskabet?
- Hvilke aktiviteter er gode at sætte i gang, så alle børn kan være med?
- Hvordan kan man hjælpe det blinde/svagsynede barn til legeaftaler i frikvarteret og SFO'en?
- Hvordan undgår man at stå i vejen for aftaler mellem det blinde/svagsynede barn og andre børn?
- Hvordan indretter man skolegården og legeområderne mest hensigtsmæssigt?
- Hvordan skaber man et miljø med plads til forskellighed?

Leg er den naturlige kontaktform mellem børn. Hvis ikke legen fungerer, har man næsten ikke ret til at tale om social inklusion.

– Marit Hollakleiv, Tambartun  
Kompetansesenter, Norge

Det er udendørs aktiviteter, der er i fokus i hæftet, fordi det udendørs rum ofte er særlig svært for blinde/svagsynede børn at orientere sig i, men mange af ideerne kan også anvendes indendørs. Ideerne retter sig især mod børn fra børnhaveklassen til omkring 5. klasse, men de principper og ideer, der præsenteres, kan anvendes bredt i arbejdet med blinde/svagsynede børn og unge.

Fokus er som nævnt på blinde og stærkt svagsynede børns særlige behov, men ustrukturerede aktiviteter er vanskelige at håndtere for mange børn. Derfor vil mange af ideerne i hæftet gavne hele klassen, ikke kun det blinde/svagsynede barn.

## ALLE BØRN ER FORSKELLIGE

Blinde og svagsynede børn er naturligvis lige så forskellige som alle andre børn med hensyn til personlighed, interesser osv.

Et barn med en funktionsnedsættelse er først og fremmest barn og bliver først handicappet i mødet med omgivelserne. Barnets omgivende miljø har stor indvirkning på konsekvenserne af funktionsnedsættelsen. Derfor har det stor betydning, hvordan omgivelserne forholder sig til og opfatter barnet. Opfatter vi barnet som en, der ikke kan det samme som de andre – et barn, det er "synd for", og som derfor skal skånes og beskyttes? Eller som et menneske i udvikling, der ligesom alle andre har behov for udfordringer, der hverken er for svære eller for lette?

Ud over de personlige forskelle, der gælder alle børn, er det vigtigt, at de voksne omkring barnet har en god forståelse af, hvad barnet ser og ikke ser. Der er stor forskel på at være blind og at være svagsynet. Og der er stor forskel på svagsynede børns synsstatus. Blinde børn oplever verden gennem de øvrige sanser, især føle- og høresansen, mens svagsynede børn i varierende omfang kan udnytte deres syn. For svagsynede børn vil synet desuden variere stærkt med omstændighederne, fx hvordan belysningen er, om der evt. er blænding, om man arbejder med ting på nært eller fjernt hold, om man ser på ting (eller andre børn), der er i bevægelse, og så videre.

De voksne, der er omkring barnet til daglig, bør tale med barnets synskonsulent for at få klar og grundig besked om barnets synsstatus. Man bør også observere og være opmærksom på, hvordan barnet håndterer de konkrete situationer, der opstår i løbet af dagen. Hvis nogle situationer eller aktiviteter ser ud til at give barnet vanskeligheder, bør man tage en snak med synskonsulenten. Måske er der brug for bedre udendørs belysning, særlige markeringer med lyd eller kontrastfarver – eller måske har barnet brug for en personlig introduktion til en bestemt aktivitet eller et bestemt område af legepladsen.

Mange blinde/svagsynede elever har en mangelfuld motorisk udvikling, fordi deres motorik ikke er blevet stimuleret gennem leg med samme automatik som hos andre børn. Gennem fysisk aktive lege kan det blinde/svagsynede barn møde sansemotoriske udfordringer, der bl.a. træner den taktile sans, koordination, balance, styrke og rum- og retningsopfattelsen, og det kan hjælpe barnet til at overskride grænserne for, hvad det kan magte i det daglige liv. Gode sansemotoriske færdigheder er en forudsætning for at lære at færdes og handle selvstændigt, herunder at benytte den hvide stok som redskab til at færdes alene.



# **GODE SOCIALE RAMMER**

## **Trivsel**

Børns trivsel afhænger i høj grad af, hvordan den fri leg i frikvartererne og i SFO'en forløber. Sammenhængen mellem den gode legesituation og barnets trivsel gælder ikke kun den blinde/svagsynede elev – men alle børn. Derfor er det vigtigt at sikre, at alle eleverne trives i den fri leg, og at den blinde/svagsynede elev er inkluderet i aktiviteterne. Inklusion er deltagelse i fællesskabet på lige vilkår. Inklusion vil sige, at hver enkelt elev, med eller uden funktionsnedsættelse, har plads til at være sig selv med egne ønsker, interesser og individuelle behov for evt. støtte. Det gælder også i frikvartererne og i den frie legetid i SFO'en.

## **Pædagogisk ansvar**

Frikvarter og den frie legetid er pædagogiske aktiviteter. Trivsel og læring i forbindelse med den frie leg forudsætter, at lærerne og pædagogerne observerer, guider og underviser børnene i at tackle de udfordringer, der opstår, samtidig med at man fastholder den frie legs særkende med et minimum af voksenindblanding.

Denne pædagogiske opgave skal løftes af uddannede voksne, som har den faglige kompetence til at støtte inklusionen af det blinde/svagsynede barn.

## **Forberedelse til fri leg**

Det er afgørende, at lærere og pædagoger skaber et forum i klassen, hvor man trygt kan tale om, hvordan man har det i frikvarteret og den fri legetid, og om, hvordan alle kan være med til at sørge for, at man har venner at lege med.



Dette forum kan lærere og pædagoger skabe ved fx at afsætte tid en gang om ugen til at tale i klassen eller børnegruppen om det enkelte barns trivsel. Man kan fokusere på,

- at man får lejlighed til at blive hørt og taget alvorligt af alle, hvis man har brug for at fortælle om noget, man er ked af, noget, man er glad for, noget, man har brug for hjælp til, eller noget, man gerne vil foreslå
- at hvert barn får lejlighed til på at fortælle, hvordan han eller hun har det, fx ved at angive et tal på en skala fra 1 til 5
- at man meget gerne griner med hinanden – men ikke af hinanden
- at man aktivt og positivt lytter til hinandens ideer
- at det er en god ide at foreslå at lege med en, man ikke leger med så tit
- at det er i orden at sige nej til at lege
- at man hjælper hinanden
  - at det er ok at spørge om hjælp
  - at man skal bede om hjælp på en hensigtsmæssig måde
  - at man godt uopfordret kan tilbyde hjælp, eller at man hjælper, hvis nogen spørger
- at man kan forhandle og løse konflikter på en måde, så ingen bliver klemmt, fx ved at lære balancen mellem at kunne give sig og at turde holde på sit
- at man tager ansvar i det arbejdsfællesskab, klassen eller SFO'en også udgør, dvs. at man hjælpes med at rydde op, pakke ting, tørre borde af osv.
- at man respekterer forskelligheder og stærke og svage sider, og at man kan se fordele ved forskellighed, fx ved at man åbent taler om, at ethvert barn og enhver voksen har noget, de er gode til, og noget, de er mindre gode til.

## **Forslag til strategier**

For at sikre, at alle har nogen at lege med, at børnene tager hensyn til hinanden, og at de lærer at lege med flere forskellige børn, kan det være hensigtsmæssigt, at lærere og pædagoger hjælper børnene med at aftale:

- Hvem leger sammen?
- Hvor leger man?
- Hvad leger man?
- Hvad skal man tage hensyn til, hvis man ændrer på legen eller finder et nyt sted at lege?

For nogle børn kan det være et problem, at en stor gruppe af børn kun vil deltage i én type af aktiviteter, fx at de fleste drenge i en klasse vil spille fodbold i hvert eneste frikvarter. Det kan derfor være svært for en enkelt eller flere drenge, der ikke har det godt med fodboldspillet, at finde nogen at lege med. I en sådan situation kan man fx aftale i klassen, at man må spille fodbold i hvert andet frikvarter, to dage om ugen eller lignende, så børnene ikke bliver ensidige i deres lege, og der bliver plads til inklusion.

Omvendt kan det være en god ide, at lærere og pædagoger lærer det blinde/svagsynede barn om fodboldspillets regler, så barnet kan deltage i samtaler om fodbold. At være tilskuer og hepper kan også betyde, at man er del af et socialt fællesskab. Det er bare ikke i orden *altid* at være tilskuer og hepper!



## IND I LEGEN

Alle børn har brug for at være sammen med andre børn for at lære de sociale spilleregler. Og det er ofte her, det blinde/svagsynede barn kommer til kort. De strategier, som andre børn lærer sig og bruger, bygger ofte på øjenkontakt og kropssprog, som blinde og svagsynede ikke opfanger. Derfor kan der være brug for en voksen, der kan *synstolke* og støtte det blinde/svagsynede barn.

For at komme ind i legen på en god måde kan det blinde/svagsynede barn stille sig i legeområdet eller i nærheden og lytte sig til, hvad der er gang i lige nu. Derefter kan barnet foreslå en rolle for sig selv i legen eller komme med forslag til at variere legen.

Eksempel: Der leges far, mor og børn. "Skal vi ikke sige, at jeg er lillesøster, der...?"

Det kan også være en tilføjelse til legen, fx "Skal vi ikke sige, jeg har en købmandsbutik herovre, og så kommer børnene og skal købe slik...?"

Nogle blinde/svagsynede børn benytter uhensigtsmæssige strategier, fx at være meget opmærksomhedssøgende og henvende sig med råb eller gentagne fraser som "Hvad laver I – hvad laver I?" eller ved at råbe nogens navn, men med uklar retning.

De strategier, som børn benytter for at komme med i legen, har Garvey og Jansson kaldt *indtrædelsesstrategier*, dvs. måder at gøre opmærksom på, at man gerne vil lege med nogen eller være med i en leg, der er i gang. (Se "Link og læsestof" side 18). For at sikre, at alle kan være med på lige fod, kan det være nødvendigt for voksne at træde til. De voksnes måde at gribe ind på kan have stor betydning for, hvor godt barnet inkluderes i det sociale liv i gruppen og lærer de vigtige sociale spilleregler.

Eksempel: Mathias og Oliver leger med Jakob, som er blind. De leger med biler, kører rundt på jorden og siger billyde. Det går rigtig fint. Efter et stykke tid vender Mathias og Oliver bilerne på hovedet og begynder at sige fiskekutterlyde. Nu er bilerne blevet til fiskekuttere. Jakob kan godt høre den nye lyd og efterligner den, men i hans leg er bilen stadig en bil. Ret hurtigt vender drengene sig væk fra Jakob og leger videre med fiskekutterne.

Marie er den voksne, som er i nærheden af drengene, mens de leger. Hun synes det er synd for Jakob og vil gerne hjælpe ham. Hun beder derfor Mathias og Oliver sætte sig tilbage til Jakob og lege videre sammen med ham. Marie blander sig altså i legen og bestemmer, at de andre drenge skal lege med Jakob. Dermed viser hun indirekte drengene, at Jakob skal have hjælp af en voksen for at lege. Samtidig viser hun Jakob, at de voksne tager ansvaret for hans legerelation med de andre børn. Det hjælper ikke Jakob til at skabe gode legerelationer.

Marie kunne i stedet have gjort følgende: Da drengene ændrer lyd og vender bilen på hovedet, kunne hun have sagt ud i rummet: "I har vendt bilerne på hovedet og lavet den om til fiskekuttere, sikke en sjov ide." Her synstolker Marie for Jakob uden at blande sig i legen. Så er det op til Jakob selv at hænge på i drengenes nye leg.

Marie kunne også have synstolket via et spørgsmål: "Hvorfor har I vendt bilerne på hovedet?" og dermed lagt op til dialog. På den måde blander hun sig mere direkte i legen – og forstyrrer den. Men spørgsmålet kan også være med til at gøre drengene mere bevidste om at sætte ord på deres leg og dermed gøre det nemmere for Jakob at være med. Og det kan vise Jakob, hvordan han evt. selv kan stille spørgsmål til de andre børn for at være med i legen.

## **GODE FYSISKE RAMMER**

For at gøre det lettere for et blindt eller svagsynet barn at orientere sig er der brug for nogle få, enkle tiltag. I den sammenhæng er det vigtigt at tage hensyn til barnets synstatus, dvs. om barnet er helt blindt eller har en vis synsevne.

### **Fred og ro til at lære stedet at kende**

Det vigtigste er, at barnet i fred og ro får mulighed for at lære at finde rundt. Derfor skal der afsættes tid til en grundig introduktion til legepladsen. Det bør ske ad flere omgange og på et tidspunkt, hvor der ikke er andre børn på legepladsen. Synskonsulenten kan etablere kontakt med en mobilityinstruktør, som dels kan stå for undervisningen og dels se på, om der brug for at ændre på de fysiske omgivelser.

### **Kendemærker og navne**

Tiden er som regel den største hindring for blinde/svagsynede børn. Det tager tid at finde rundt, og det kan tage meget lang tid at finde andre børn, der er i bevægelse. Derfor er det en hjælp, hvis der er nogle nøgleområder, der har et navn og et kendemærke, hvor man kan aftale, at man mødes. Hvis der fx er en stor sten, der er malet rød, kan man aftale at mødes ved "den røde sten" – så ved alle, hvor det er. Andre vigtige områder navngives og afmærkes tilsvarende.

### **Cykelfri områder og parkeringsplads til cyklerne**

Noget af det værste for blinde/svagsynede er stillestående ting, der er efterladt tilfældigt, fx en cykel eller en mooncar. Man kan slå sig slemt på en cykel, der er efterladt lige der, hvor man går. Og en efterladt cykel siger ikke noget. Derfor er det en gode ide med en parkeringsplads til cykler og mooncars. Det kan også være en fordel at have afmærkede områder, hvor man må cykle, og områder, der er fri for trafik.

## **Boldspil**

Boldspil foregår som regel i hurtig bevægelse og er dermed en svær aktivitet for blinde/svagsynede. Derfor er det en god ide med boldfri områder. Mange svagsynede børn elsker til gengæld at spille bold, og de skal selvfølgelig have lov til det, så længe de synes, det er sjovt.

## **"Pas nu på!"**

Blinde/svagsynede børn har, ligesom alle andre børn, brug for sansemæssige udfordringer ved at gynge, vippe, snurre, klatre og så videre. Tit har de faktisk endnu mere brug for det, fordi de ikke bevæger sig så meget som børn uden synsnedsettelse. Skal man så passe ekstra på? Nej, blinde/svagsynede børn kommer ikke mere til skade end normaltseende børn, og de bør opfordres til at bruge de muligheder, legepladsen byder på. Naturligvis skal de voksne – som med alle børn – vurdere, hvad der er sikkert, og om der evt. er særlige risici. En spændende legeplads med mange sansemæssige udfordringer er god for alle og ekstra god for børn med synshandicap.

## **Ændringer i omgivelserne**

Det kan sommetider være en god ide med få ændringer og tilpasninger på legepladsen. Her kan synskonsulenten/mobilityinstruktøren vejlede. Det kan fx dreje sig om at markere niveauændringer med kontrastfarver – gerne stærkt gul eller orange. Faldfælder som kælderskakter, lyskasser og lignende bør afskærmes. Fast placerede bevægelige legeredskaber som vipper og gynger bør afskærmes eller markeres med en lyd giver.

Der er sjældent brug for særlig store ændringer, men hvis der er direkte risiko for, at barnet kan komme til skade, kan det være nødvendigt. Det vil som regel også være en god hjælp for mange andre børn.

## Hvor bor jeg?

Det kan godt tage længere tid for et blindt/svagsynet barn at finde tilbage til klassen, når klokken ringer. Derfor kan det være en god ide at markere "vores dør", fx med en stor farvestrålende plakat eller en vindharpe.



## TILPASNING AF LEGEAKTIVITETER

Der er mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere legeaktiviteter, så alle børn kan være med. Justeringen kan være stor eller lille. Det vigtigste er, at den voksne i samarbejde med børnene sørger for, at legen bliver sjov for alle der deltager i. Børnene har ofte selv ideer til, hvordan de får udfordringer ved en given aktivitet, så involver dem i planlægningen, gennemførelsen og evalueringen af aktiviteten.

Lad børnene være med til at bestemme reglerne – for eksempel kan man differentiere reglerne, så der gælder forskellige regler for forskellige deltagere (som "handicap" i golf), og alle får udfordringer på et passende niveau.

Og husk: Lav kun tilpasninger, hvor der er behov for det.

Eksempler på fremgangsmåder, man kan lære eleverne, for at lette det blinde/svagsynede barns deltagelse:

- Forklar med ord og vis fysisk, hvordan legeområdet er indrettet, hvem der er med i legen, og legens indhold og regler.
- Det er ok med forskellige regler til forskellige børn.
- Aftal, om og i så fald hvordan man kan justere og ændre på legen undervejs.
- Giv god tid i legen, så alle når at følge med.
- Hjælp det blinde/svagsynede barn med at finde rundt.
- Undgå unødigt støj.



Knud Aage Nielsen har udviklet spilhjulet som redskab til at skabe boldlege og -aktiviteter. Spilhjulet har inspireret os til følgende model, som kan bruges generelt, når man skal udvikle og tilpasse lege og aktiviteter:



## **Baner/rammer for aktiviteten**

Størrelse, form, markering og underlag kan have betydning. For eksempel er det lettere at fange de andre børn, hvis man leger tagfatleg på et mindre område. Det er også en fordel at markere baner og rammer tydeligt, fx med snore, der er tapet fast på underlaget, eller ved hjælp af genstande eller personer, som giver lyd.

## **Deltagere**

Det kan være en stor hjælp for barnet at have en makker eller to. Mange traditionelle bevægelseslege, fx fangelege, dåseskjul, "alle mine kyllinger", "rødt-lys-stop" og stikbold kan leges på lige

fod, når deltagerne er to og to eller flere sammen. De kan holde hinanden i hånden eller på anden måde være forbundne, fx med et kort stykke tov eller lignende, hvis de ikke kan lide at holde i hånd. Man kan også tilpasse legen ved at aftale, at den ene af de to makkerer har bind for øjnene.

## Rekvisitter

Vær opmærksom på valg af størrelse, vægt, form, egenskaber og antal af rekvisitter. Bind for øjnene kan give særlige udfordringer til ikke-blinde og giver det blinde/svagsynede barn en fordel.

Rekvisitter i stærke farver og kontrastfarver hjælper svagsynede deltagere. Hurtige bolde kan afløses af lettere og større bolde eller balloner, som har længere svævefase. Små bolde eller kastestokke kan erstattes med ærteposer. Brug evt. bolde med lyd. I fangeleg kan man fange de andre ved at ramme med en blød stav eller et tørklæde i stedet for ved berøring.

Det er nemt nok at finde rundt, hvis bare der er nogen, der klapper eller kalder.

– Blind pige, 3. klasse

## Aktiviteter

Giv evt. det blinde/svagsynede barn fortrinsret, når der skal vælges og fordeles legeredskaber, så det bliver attraktivt at lege med ham/hende.

### Konkrete eksempler på tilpasninger af kendte aktiviteter:

#### Rundbold

- Løb to og to (makkerpar).
- Placer lydgivere ved baserne.
- Brug en stor bold.
- Læg bolden på en kegle, når den skal slås ud i marken, eller aftal, at man kaster bolden, men ikke må gribe den i marken.

## **Fodbold**

- Spil to og to (makkerpar), ryg mod ryg med armkrog.

Se også legedatabasen på [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk), hvor der er forslag til tilpasning af mange forskellige aktiviteter.

## **Særlige idrætsgrene og spil for blinde og svagsynede**

Som led i undervisningen eller de organiserede aktiviteter i børnegruppen kan man præsentere børnene for de særlige idrætsgrene og spil, der er udviklet til blinde og svagsynede, fx goalball og showdown. Det er idrætsgrene, der udfordrer alle, og måske er det den svagsynede deltager, der klarer sig bedst. Hvis udstyret (bold med lyd, showdown-bord) er tilgængeligt i frikvarterer eller SFO'en, kan børnene bruge aktiviteterne i den fri leg, og ideer fra de særlige aktiviteter kan desuden smitte af i andre sammenhænge.

### **Showdown**

Showdown spilles på et aflangt bord med bander, som sikrer, at bolden bliver på banen. Et showdown-bord er 3,66 meter langt og 1,22 meter bredt. I hver ende af banen er der en mållomme. Spillerne har bind for øjnene, så de kun bruger hørelsen under spillet, og normaltseende og blinde/svagsynede spillere er stillet lige. Man får to point, når bolden går i mål, og modstanderen får ét point, når man laver en fejl. Man må kun have én hånd inden for rammen, da man ellers kan forhindre modstanderen i at score. Man spiller i sæt som i bordtennis. Normalt 15 minutter pr. sæt, men det kan tilpasses efter behov (fx frikvarterets længde). Vinder de to spillere et sæt hver, skal det hele afgøres i et tredje sæt.

### **Goalball**

I goalball er der tre deltagere på hvert hold, som skal forsøge at kaste bolden i modstandernes mål. Bolden har bjælder i midten og otte huller i overfladen, så man kan lytte sig frem til, hvor den er. Deltagerne har bind for øjnene. Banen er 18 meter lang og 9 meter bred. For at spillerne kan orientere sig på banen, er linjerne taktile (følbare). Der spilles 2 halvlege a 10 minutter.

## Særlige rekvisitter

- Stofbriller/bind til at tage for øjnene
- Bolde med lyd
- Store og kæmpestore balloner, evt. med stofovertræk; put evt. bjælder i.
- Løbetov til at holde i, når man løber i makkerpar (hos Synscenter Refsnæs kan man købe et elastisk tov med håndtag i begge ender )
- Lydfyr (batteridrevet lyd giver til markering af bane eller poster)
- Veste og tørklæder i neonfarver
- Nøgleringe og andet, der bipper, når man fløjter
- Bjælder i bånd til at tage rundt om fx brystkasse, ankler og håndled

De fleste af disse rekvisitter kan købes hos almindelige forhandlere af legetøjs- og sportsudstyr, mens enkelte skal købes hos særlige forhandlere. Showdown-bordet bygger man selv; man kan se spilregler, mål og anvisninger på [www.dhif.dk](http://www.dhif.dk) (Dansk Handicap Idræts-Forbund). Kontakt evt. Handicapidrættens Videnscenter eller Videncenter for Synshandicap for oplysninger om, hvor de særlige rekvisitter kan købes, og om regler og udstyr til showdown, goalball m.m.



## LINK OG LÆSESTOF

### ARTIKLER OG BØGER

**Spil mig. Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid.** Handicapidrættens Videnscenter og Australian Sports Commission, 2002 (189 s.).

- Ideer til tilrettelæggelse af idrætsaktiviteter i skole og fritid.

Kan købes eller lånes hos Handicapidrættens Videnscenter.

Catherine Garvey: **Leg**, Hans Reitzels Forlag, Kbh., 1979 (151 s.).

- Udsolgt fra forlaget, men fås på biblioteket ([www.bibliotek.dk](http://www.bibliotek.dk)).

Lena Hammer og Inger Johansson: **Visst kan ALLA vara med! - i idrott, lek och spel**, Varsam AB, 2008 (178 s.).

• Ideer til inklusion af børn med særlige behov i idræt og fysiske aktiviteter. Kan købes hos [www.varsam.se](http://www.varsam.se) eller lånes hos Handicapidrættens Videnscenter.

Lis Ourø Hansen, Jette Pedersen, Marianne Minke, Mariane Larsen og Lene Kreuter: **Legen under lup. Leg og børn med synshandicap**, Synscenter Refsnæs, Kalundborg, 2009 (98 s.).

• Seks små hæfter om leg og børn med synshandicap. Kan bestilles gratis hos Synscenter Refsnæs.

Ulf Janson: **Skolgården som mötesplats. Samspel mellan elever med och utan synskador**. Stockholms Universitet, 1996 (81 s.).

• Om samspillet mellem normaltseende og blinde/svagsynede børn. Kan lånes hos Videncenter for Synshandicap.

Susan L. Kasser: **Inclusive Games**, Human Kinetics, 1995 (111 s.).

• Bogen beskriver 50 aktiviteter med hundredevis af variationer. Kan lånes hos Handicapidrættens Videnscenter.

Lauren J. Lieberman og Jim F. Cowart: **Games for People with Sensory Impairments. Strategies for Including Individuals of All Ages**, Human Kinetics, 1996 (145 s.).

- 70 lege og aktiviteter for mennesker med nedsat syn og/eller hørelse. Kan lånes hos Videncenter for Synshandicap eller Handicapidrættens Videnscenter.

Anny Marethe Vollan og Marit Hollakleiv: **Sosial inkludering med fokus på leik**, I: Synspunkt nr. 2, 1998, s. 28-39, Tambartun Kompetansesenter, Norge.

- Fås i kopi hos Videncenter for Synshandicap.

Mogens Wiederholt m.fl.: **Det gode tilbud. En eksempelsamling om kommunale fritidstilbud til børn og unge med handicap**, Center for Ligebehandling af Handicappede, Kbh., 2002 (34 s.).

- [www.clh.dk/pjecer/detgodetilbud/detgodetilbud.pdf](http://www.clh.dk/pjecer/detgodetilbud/detgodetilbud.pdf)

Jan Wiklund: **Barn med synskador stör lekillusionen...**, I: Föräldrakontakten, nr. 2, 2005, s. 4, Synskadades Riksförbund, Sverige.

- Om samspelet mellem normaltseende og blinde/svagsynede børn. Fås i kopi hos Videncenter for Synshandicap.

## LINK

**Legedatabase hos Handicapidrættens Videnscenter:** ideer til lege med forslag til tilpasninger.

- [www.handivid.dk/subpages/ldraet/sogesidelegedatabase.html](http://www.handivid.dk/subpages/ldraet/sogesidelegedatabase.html)

**Legedatabase hos FDF (Frivilligt Dreng- og Pige-Forbund):**

ideer til lege opdelt i forskellige typer af aktiviteter.

- [www.fdf.dk/index.php?id=912](http://www.fdf.dk/index.php?id=912)

**Legepatroljen:** ideer til sjove fysiske aktiviteter for børn, henvendt til kommuner, lærere og elever. Udviklet af Dansk Skoleidræt m.fl.

- [www.legepatroljen.dk](http://www.legepatroljen.dk)

**Blind hverdag:** Udviklet af et norsk kompetencecenter for blinde/svagsynede og den norske forening af forældre til blinde/svagsynede børn. Se bl.a. frikvarter ("friminutt") og "skole/skole socialt".

- [www.blindhverdag.no](http://www.blindhverdag.no)

## **ADRESSER**

### **Videncenter for Synshandicap**

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup

Tlf. 39 46 01 01 • [visinfo@visinfo.dk](mailto:visinfo@visinfo.dk) • [www.visinfo.dk](http://www.visinfo.dk)

Selvejende institution under Servicestyrelsen, Socialministeriet. Tilbyder generel information om alt, der vedrører synshandicap. Videncentret kan bl.a. oplyse kontaktinformation for barnets synskonsulent, foreninger m.m., men yder ikke personlig vejledning i enkeltsager.

### **Handicapidrættens Videnscenter**

Havnevej 7, 4000 Roskilde

Tlf. 46 34 00 00 • [post@handivid.dk](mailto:post@handivid.dk) • [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)

Indsamler, bearbejder og formidler viden om tilpasset idræt og job på særlige vilkår. Aktiviteterne omfatter Nordens største specialbibliotek om Tilpasset Idræt og Bevægelse TIB; foredrag, kurser, netværksmøder og konferencer; udgivelse af bøger og andre informationsmaterialer; rådgivning om Tilpasset Idræt og Bevægelse TIB; rådgivning om job på særlige vilkår; deltagelse i projekter og andre længerevarende forløb.

### **Synscenter Refsnæs**

Kystvejen 112, 4400 Kalundborg

Tlf. 59 57 01 00

[synscenterrefsnaes@regionsjaelland.dk](mailto:synscenterrefsnaes@regionsjaelland.dk) • [www.synref.dk](http://www.synref.dk)

Den landsdækkende institution for blinde/svagsynede børn og unge i Danmark mellem 0 og 21 år. Tilbyder kurser for børn og forældre samt medarbejdere i fx skole og SFO, rådgivning, observationer, tværfaglige udredninger (pædagogisk/psykologisk/sansemotorisk), materialer, bo/skoleophold, SFO og aflastning.

## OM FORFATTERNE

**Karsten Olsen** er i 2010 gået på efterløn efter 30 år på Synscenter Refsnæs, senest som afdelingsleder for Kursusafdelingen. Her har Karsten bl.a. arbejdet med udvikling af kurser for børn og unge, forældre, lærere og pædagoger samt udredning og konsulentbistand til blinde og svagsynede børn og unge. Herudover har Karsten i hele sit arbejdsliv været aktivt involveret i friluftskurser og aktiviteter for blinde og svagsynede børn både sommer og vinter, herunder lejrliv, kajakture og skiture.

**Tine Soulié** har været specialundervisningslærer siden 1985 og idrætskonsulent i Handicapidrættens Videnscenter siden 2006. Tines arbejdsområder er idræt, læring og udvikling, uddannelse, rehabilitering, vejledning og formidling. Hun er uddannet lærer og har desuden en European Master's Degree i Adapted Physical Activity og er cand. scient. i idræt.

**Tine Teilmann** har siden 2003 været synskonsulent for skolebørn i Roskilde, Greve, Køge, Solrød, Lejre og Stevn kommuner; dette arbejde omfatter både enkeltintegrerede børn og børn på specialskoler. Tine er uddannet lærer og har en PD (Pædagogisk Diplomuddannelse) i syn og kognition. Herudover har Tine erfaring fra støttelærerfunktionen og lang erfaring med idræt og friluftskurser og aktiviteter for blinde/svagsynede deltagere.



Dette hæfte giver nogle bud på en række centrale spørgsmål for lærere og pædagoger i forhold til at inkludere blinde og stærkt svagsynede børn i frikvartererne og i SFO'en:

- Hvordan hjælper man barnet med at udvikle gode strategier for at komme med i legen og fællesskabet?
- Hvilke aktiviteter er gode at sætte i gang, så alle børn kan være med?
- Hvordan kan man hjælpe det blinde/svagsynede barn til legeaftaler i frikvarteret og SFO'en?
- Hvordan undgår man at stå i vejen for aftaler mellem det blinde/svagsynede barn og andre børn?
- Hvordan indretter man skolegården og legeområderne mest hensigtsmæssigt?
- Hvordan skaber man et miljø med plads til forskellighed?

Ideerne retter sig især mod børn fra børnhaveklassen til omkring 5. klasse, men de principper og ideer, der præsenteres, kan anvendes bredt i arbejdet med blinde/svagsynede børn og unge.

Da mange børn har svært ved at håndtere ustrukturerede aktiviteter, vil mange af ideerne i hæftet gavne hele klassen, ikke kun det blinde/svagsynede barn.