

TINE SOULIÉ
BIRGIT FLYGSTRUP
JETTE SELMER

ALLE TIL IDRÆT



KOLOFON

ALLE TIL IDRÆT

Tine Soulié, Birgit Flygstrup og Jette Selmer
1. udgave, 1. oplag 2018

Udgivet af:

Handicapidrættens Videnscenter
Blekinge Boulevard 2
2630 Tåstrup

Redaktion:

Maja Sølvstrøm Jensen, Kommunikationsmedarbejder

Foto:

Sonja Iskov
Johnny Wichmann s. 172
Omslag, opsætning og illustrationer:
Koch&Falk

Tryk:

Glumsø Bogtrykkeri

ISBN

978-87-90388-22-5

Materialet er til fri kopiering

Handicapidrættens Videnscenter er en landsdækkende, selvejende institution, som modtager tilskud fra Kulturministeriet og Beskæftigelsesministeriet.

Videnscentret arbejder for et aktivt liv for mennesker med funktionsnedsættelse med særligt fokus på idræt, friluftsliv, beskæftigelse og fritid.

Videnscentret formidler viden, rådgiver, publicerer og udlåner bøger, etablerer netværk og deltager i udviklingsprojekter og forskning.

Læs meget mere om inklusion og tilpasset idræt på Videnscentrets hjemmeside handivid.dk. Her kan man også søge i en aktivitetsdatabase med tilpassede aktiviteter og få adgang til biblioteket, hvor alle er velkomne som lånere.

ALLE TIL IDRÆT

TINE SOULIÉ
BIRGIT FLYGSTRUP
JETTE SELMER



Handicapidrættens
Videnscenter

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	9	DEL 2	31
		SPECIALPÆDAGOGIK OG IDRÆTSDIDAKTIK	
DEL 1	15	★ Elever i kognitive vanskeligheder	33
INKLUDERENDE LÆRINGSFÆLLESSKABER OG DIFFERENTIERING I IDRÆT		▲ Elever i bevægelsesvanskeligheder	42
I vanskeligheder	16	👂 Elever i hørevanskeligheder	45
Inklusion i idræt bidrager til skolens inklusionskultur	17	● Elever i synsvanskeligheder	46
Værdier og inklusionskultur	19		
Kan man inkludere ALLE elever?	22	DEL 3	53
Temaer, læringsmål og undervisningsdifferentiering	24	DIFFERENTIERING GENNEM TILPASNINGER, UNDERVISNINGSFORMER OG ORGANISERING	
Kammeratstøtte	25		
Teamsamarbejde	25	ASE-modellen	54
Forældreinddragelse	27	Eksempler på tilpasninger med udgangspunkt i Aktivitetshjulet	57
Ledelse og kollegaer	28	Undervisningsformer	62
Fokus på diagnose eller på muligheder?	29	Konkurrence	64
		Individuelle mål	65
		Emnemix	66
		Parasport	67
		Ud af kørestolen	67

DEL 4	69	DEL 7	169
TILPASNINGER TIL KOMPETENCEOMRÅDER		REKVISITTER	169
Løb, spring og kast	71	DEL 8	181
Kropsbasis	75	TEORETISKE PERSPEKTIVER PÅ DELTAGELSE I IDRÆT	
Boldbasis og Boldspil	76	Perspektiver på deltagelse i idræt	182
Dans og udtryk	76	Fysio- og ergoterapi og idrætsundervisning	190
Redskabsaktiviteter	77	TIB – Tilpasset Idræt og Bevægelse	191
Fysisk træning	79	Inkluderende læringsmiljøer og undervisningsdifferentiering	194
DEL 5	81	Samfundsmæssige strømninger	197
KOMPETENCEOMRÅDER OG AKTIVITETER MED TILPASNINGER 1.-9. KLASSE		SUPPLERENDE LITTERATUR OG REFERENCER	201
Indholdsoversigt	82	BILAG	209
1. - 2. KLASSE	86	EKSEMPEL PÅ UNDERVISNINGSPLANLÆGNING BOLDBASIS OG BOLDSPII I 8. KLASSE	
3. - 5. KLASSE	106		
6. - 7. KLASSE	130		
8. - 9. KLASSE	148		
DEL 6	161		
ALLE TIL PRØVE I IDRÆT	161		



INDLEDNING

Alle elever har brug for at være sammen med andre elever i idrætsundervisningen. Men vi oplever, at inklusion i idrætsundervisningen er en udfordring for mange lærere. De efterlyser gode råd til, hvordan elever med funktionsnedsættelse kan deltage i idrætstimerne.

Den efterspørgsel håber vi, at Alle til idræt kan være med til at efterkomme. Med materialet ønsker vi at øse af den viden og de erfaringer, tips og ideer, som vi har samlet gennem mange års arbejde med inkluderende læringsfællesskaber og tilpasset idræt i folkeskolen.

Vores viden på området stammer dels fra uddannelse, udviklingsarbejde og forskning, men i mindst lige så høj grad fra vores egne erfaringer med at afprøve og finde ud af, hvad der virker og hvornår. Vi håber at kunne inspirere andre til selv at udfolde en inkluderende tænkning og en reflektiv, kreativ og eksperimenterende praksis.

Alle til idræt henvender sig først og fremmest til lærere, pædagoger, terapeuter, studerende, undervisere på uddannelser og andre med interesse for idrætsundervisning i folkeskolen. Men vi håber også, at for eksempel pædagoger i daginstitutioner og frivillige i foreninger kan hente inspiration i materialet.

BAGGRUND

Der er kommet flere elever med særlige behov i de almene skoler. Det skyldes Inklusionsloven fra 2012. Samtidig er der med skole-reformen fra 2014 sat øget fokus på bevægelse, blevet indført nye fælles mål for idræt, og idræt er blevet til et prøvefag. Det kan være en svær opgave at tilgodese alle elevers læring med udgangspunkt i hver deres teoretiske og færdighedsmæssige niveau. Men det er ikke en umulig opgave.

Mange elever med funktionsnedsættelser deltager ikke i idrætsundervisningen. En fjerdedel af forældrene til elever i vanskeligheder angiver, at deres barn generelt er fritaget for fag i skolen. Det er primært idræt og bevægelse, der bliver nævnt (Danske Handicaporganisationer 2016). Mange får ikke afgangsprøven i idræt. Vi håber, at Alle til idræt vil gøre det nemmere for idrætslærerne at inkludere alle elever i idrætsundervisningen og at føre dem til folkeskolens prøve.

FOKUSOMRÅDE

Det drejer sig både om elever med og uden en diagnose. Grænserne for, hvornår der er behov for tilpasning af aktiviteten, er flydende. For eksempel er 31 procent af alle elever i indskolingen i motoriske vanskeligheder. 8 procent af disse er i omfattende vanskeligheder (Statens institut for Folkesundhed 2014). Men det er ikke blot motoriske vanskeligheder, der kræver differentiering. For eksempel har elever i kognitive vanskeligheder ligeledes behov for tilpasninger.

Skolen, og især idrætsundervisningen, fungerer i høj grad som et socialt mødested. Det er vigtigt, at alle elever oplever at deltage i det inkluderende bevægelsesfællesskab. Men inklusion og differentiering i idrætsundervisningen kan kræve et paradigmeskifte. Især for de skoler, der først og fremmest tænker 'sportsdiscipliner', 'holdspil' og 'konkurrencer', når de tænker på idræt i skolen.

Materialet tager afsæt i folkeskolens formålsparagraf, Fælles Mål for idræt og Fagformålet (se faktaboks side 12). Uanset mangfoldigheden i en klasse skal eleverne ifølge fagformålet *sammen udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer* i et inkluderende læringsfællesskab.



**RELATIONER,
DIFFERENTIERING
OG KREATIVITET**

Alle til idræt er ikke en metode eller en model. Det er hverken meningsfuldt eller muligt at opstille faste rammer for, hvordan inklusionen lykkes, da ikke to elever med funktionsnedsættelser er ens. Heller ikke selvom de har samme diagnose.

Man må i stedet lære den enkelte elev at kende og have blik for den enkeltes muligheder frem for kun diagnosen eller vanskelighederne. Man må hjælpe eleverne i klassen til at skabe relationer, da det har stor betydning for deltagelsesmulighederne. Man må have fokus på muligheder fremfor begrænsninger og samtidig åbent anerkende vanskeligheder. Og man må samarbejde tæt med forældrene, som kender barnet bedst.

Alle elever har brug for, at idrætsundervisning foregår i fællesskab med andre elever. Samtidigt er hver elev unik og har sit eget udgangspunkt for læring og sit eget individuelle behov for støtte. Vores forslag her i bogen er i sagens natur grundlæggende og overordnede. Men pointen er, at inkluderende undervisning i idræt er en pædagogisk og didaktisk forståelse – en måde at tænke idræt på, fra planlægningens begyndelse til udførelsen og evalueringen af aktiviteterne, som i høj grad handler om elevinddragelse, differentiering og kreativitet.

God fornøjelse!

Birgit Flygstrup, Jette Selmer og Tine Soulié

FAGFORMÅLET FOR IDRÆT I FOLKESKOLEN:

ELEVERNE SKAL I FAGET IDRÆT UDVIKLE KROPSLIGE, IDRÆTSLIGE, SOCIALE OG PERSONLIGE KOMPETENCER. ELEVERNE SKAL OPNÅ KENDSKAB TIL ALSIDIG IDRÆTSKULTUR OG UDVIKLE LYST TIL BEVÆGELSE. IDRÆTSFAGET SKAL GIVE ELEVERNE ERFARING MED OG INDSIGT I IDRÆTTENS BETYDNING FOR SUNDHED OG TRIVSEL SAMT I SAMSPILLET MELLEM SAMFUND OG IDRÆTSKULTUR.

STK. 2. ELEVERNE SKAL GENNEM ALSIDIG IDRÆTSPRAKSIS 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. I FAGET IDRÆT SKAL ELEVERNE UDVIKLE FORUDSÆTNINGER FOR AT TAGE ANSVAR FOR SIG SELV OG INDGÅ I ET FORPLIGTENDE FÆLLESSKAB.




BOGENS
OPBYGNING

Alle til idræt er bygget op, så man kan læse materialet sammenhængende. Det er også muligt at plukke i materialet og dykke ned i de kapitler, som er særligt relevante. Der vil derfor være gentagelser.

Del 1 er en introduktion til og overvejelser om perspektiver på inkludering og tilpasset idræt og bevægelse. Kapitlet har blandt andet fokus på inklusionskultur og idrættens bidrag hertil. Desuden indeholder afsnittet en præsentation af ydre rammer, som det er vigtigt at være opmærksom på, for at undervisningen kan lykkes.

Del 2 omhandler specialpædagogik og idrætsdidaktik med udgangspunkt i elevernes vanskeligheder. Kapitlet giver gode råd til undervisning af følgende grupper:

-  ELEVER MED KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:
-  ELEVER MED BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER
-  ELEVER MED HØREVANSKELIGHEDER:
-  ELEVER MED SYNSVANSKELIGHEDER:

Del 3 handler om differentiering gennem tilpasninger, undervisningsformer og organisering. Kapitlet vejleder i, hvordan man skaber konkrete og praktiske tilpasningsmuligheder gennem den måde, man organiserer undervisningen på.

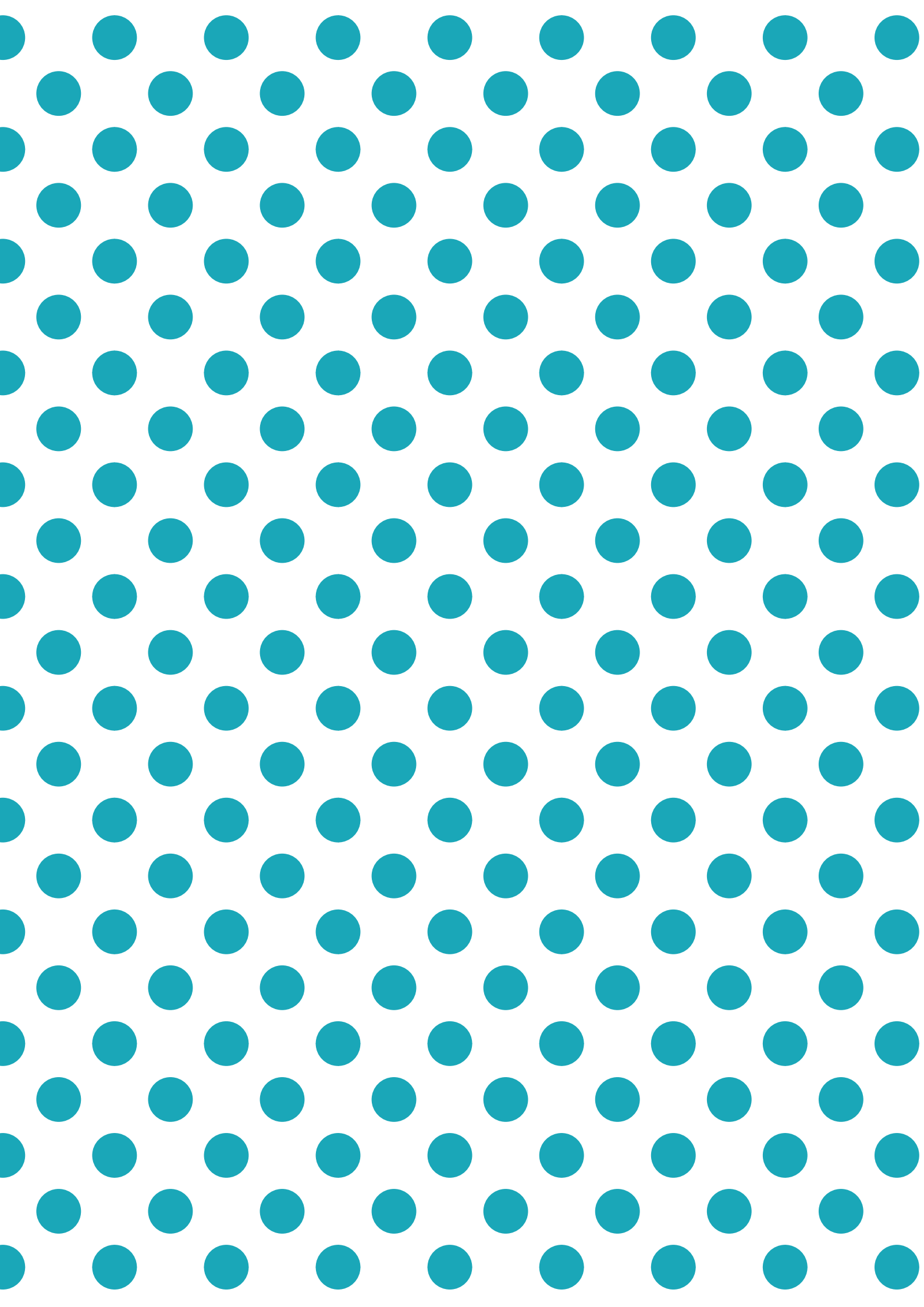
Del 4 gennemgår eksempler på generelle tilpasninger til de forskellige kompetenceområder som boldbasis og boldspil, redskabsaktiviteter, løb, spring og kast og så videre

Del 5 indeholder aktiviteter til seks kompetenceområder i alsidig idrætsudøvelse fra 1.-9. klasse med eksempler på tilpasninger. Der er forslag til undervisning til en hel skole i et helt skoleår.

Del 6 præsenterer rekvisitter, som er velegnede til at tilpasse aktiviteterne med.

Del 7 giver vejledning i, hvordan prøven kan forberedes og afvikles.

Del 8 er et teoriafsnit til de studerende, lærere m.fl., der gerne vil dykke grundigere ned i udvalgte begreber og teoretiske perspektiver på inkludering i idræt.



The background of the page is a repeating pattern of teal-colored dots arranged in a grid. The dots are evenly spaced and cover the entire page.

DEL 1
INKLUDERENDE
LÆRINGSFÆLLESSKABER OG
DIFFERENTIERING I IDRÆT

Når vi arbejder inkluderende, har vi fokus på, at alle elever deltager i bevægelsesfællesskabet og arbejder mod de samme læringsmål – men uden at alle elever nødvendigvis laver de samme aktiviteter. Alle elever med og uden funktionsnedsættelser er med til at definere og skabe fællesskabet. Inklusion handler ikke kun om de elever, der er i vanskeligheder, men om deltagelsesmuligheder for alle elever. Deltagere med funktionsnedsættelse bør altså ikke blot tilpasse sig de andres fællesskab. Alle elever indgår i fællesskabet med gensidigt udbytterige relationer. Der findes ikke et fællesskab, som man passivt kan indgå i. Eleven med funktionsnedsættelse må sammen med de øvrige elever og personale deltage aktivt i processen.

Mange er kritiske overfor begrebet *inklusion*, fordi der i ordet er en iboende modsætning. 'In' i inklusion angiver en bevægelse ind i et fællesskab, som allerede eksisterer. Det er i modstrid med begrebets hensigt, nemlig at man er et ligeværdigt medlem, der som alle andre kan tage fællesskabet for givet. Samtidig er begrebet blevet anvendt til at kategorisere en række af elever, der netop ikke bliver inkluderet, men som i stedet udpeges som "inklusionsbørn". Endelig bliver ordet brugt i flæng som buzzword til at beskrive forskellige konstruktioner af fællesskaber, uden at det er klart, hvad begrebet dækker. Derfor vækker ordet for nogle negative associationer.

Alligevel har vi valgt at bruge begreberne inklusion og inkludering. Inkludering benytter vi om den *proces*, der løbende foregår mod inklusion. Vi ønsker med brugen af begreberne at diskutere de faktorer, der er afgørende for, at bevægelsen går mod fuld og aktiv deltagelse og fællesskab.

I VANSKELIGHEDER

Der findes flere definitioner af det at have et handicap (*Bonfils et al. 2013*). Vi anvender en relativ definition, hvor kriteriet er samspil mellem individer i vanskeligheder og omgivelserne. Et handicap er dermed defineret ved, i hvilket omfang miljøet er tilpasset personens behov. Vi kan ikke fjerne vanskeligheder, men vi kan kompensere for dem. Barrierer i omgivelserne, som for eksempel trapper i stedet for ramper, skaber handicap, hvis man benytter kørestol.

Det samme gælder, når der i idrætsundervisningen mangler tilpasninger, der imødekommer elevernes særlige behov. Men hvis man tilpasser aktiviteterne, for eksempel i form af en fast struktur i undervisningen (elev med autisme) eller benytter et løbetov (elev i synsvanskeligheder), og således eliminerer eller minimerer barriererne, skabes der mulighed for deltagelse for alle i bevægelses- og

læringsfællesskaberne. Vi benytter derfor begrebet *i vanskeligheder*, for eksempel *i kognitive vanskeligheder*, for at flytte fokus fra individ til omgivelser. Vi lægger dermed samtidig vægten på muligheder fremfor begrænsninger. Valget af pædagogik og idrætsdidaktik bliver således afgørende for omfanget af en elevs handicap.

INKLUSION I IDRÆT BIDRAGER TIL SKOLENS INKLUSIONSKULTUR

Skolens kultur og værdigrundlag er afgørende for, i hvilket omfang inklusionen lykkes. Studier viser, at følgende kendetegn er forudsætninger for en god inklusionskultur:

- Dialogpræget undervisning, hvor lærer og elev skaber indholdet sammen.
- Tydelige, fælles og forudsigelige forventninger om gensidighed og fællesskab; at dele med hinanden og vise omsorg for hinanden.
- Lærerens fokus er på hele klassen frem for på enkelte elever.
- Der stilles de samme forventninger om læring til alle (læringsmål), men de kan indfries på den enkelte elevs egen måde, og aktiviteterne kan være forskellige

(Midtsundstad 2017).

Det er samtidig vigtigt, at alle elever oplever tillid til, at de kan lære. Eleverne har behov for, at der stilles forventninger til dem. Det skal selvfølgelig være forventninger, de kan indfri, men slet ikke at stille forventninger er krænkende (*ibid.*).

Idrætsfaget handler om kropslige og legende aktiviteter med et stærkt fokus på sociale kompetencer. Derfor kan inklusion i idræt sammen med ovenstående fokusområder have stor betydning for og indflydelse på skolens inklusionskultur. Idræt vil for mange opleves som det fag, hvor inklusionen er mest udfordrende. Derfor kan man sige, at deltagelse i idræt er en god indikator på, om inklusionen på skolen er lykkedes.

Det er vores erfaring, at mange elever med funktionsnedsættelser enten fritages fra idrætsundervisningen eller blot får lov at være dommere eller tidsmålere og derudover kun undervises i det teoretiske stof. De er således ekskluderede fra den *kropslige* praksis. Unge med funktionsnedsættelser fortæller, at det at blive eksklude-

ret fra idrætsundervisningen og bevægelsesaktiviteterne føles som en eksklusion fra meget vigtige og afgørende sociale fællesskaber (*Bredahl 2007, Nygren 2008, Svendby 2013*). Det resulterer, udover manglende undervisning i kropslige færdigheder og sociale kompetencer, i en kropslig *stigmatisering*.

Vi ved, at det samlet kan få vidtrækkende konsekvenser for elevernes selvopfattelse ind i ungdoms- og voksenlivet. Det kan influere negativt på troen på, at man kan deltage i samfundets fællesskaber i uddannelse, arbejde og foreningsliv med lyst, mod og noget at byde på (*Kissow 2013*).

En inkluderende idrætsundervisning giver vigtig social læring til alle elever – både med og uden funktionsnedsættelse. Det tilfører undervisningen en særlig dimension, at den foregår i et bevægelsesfællesskab, hvor man kropsligt er aktive sammen. Eleverne er følelsesmæssigt og ekspressivt på spil og er eksponeret på en helt anden måde end i almen boglig undervisning. Det giver muligheder for at handle sammen på nye måder. For nogle kan det umiddelbart føles rigtig godt. For andre kan det medføre en sårbarhed og følelse af at være i ukendte og usikre positioner, hvor man ikke ved, om man slår til. Det er vigtigt at tale åbent om disse følelsesmæssige oplevelser lærere og elever imellem. Det er noget, alle elever kan møde i idrætsundervisningen, og det giver lejlighed til at sætte fokus på følelser, man ellers ikke taler så meget om.

Inkluderende idrætsundervisning styrker evnen til at indgå i mangfoldige fællesskaber. Det giver alle elever mulighed for at erhverve sig sociale kompetencer, som kan komme den enkelte til gode, ikke alene i skoletiden, men også ind i et ungdoms- og voksenliv med uddannelse, beskæftigelse og fritidsaktiviteter.

Dermed styrkes både de inkluderende fællesskaber og den enkelte elevs kompetencer og evne til at reflektere over og diskutere sociale og personlige forhold. Det kan for eksempel være refleksioner over, om alle får anerkendelse og udfordringer, om de udvikles, bejstres og trives, eller om de keder sig eller føler sig utrygge eller ligefrem ydmyget, og over hvad man i så fald kan gøre. Den inkluderende undervisning styrker dermed også fagmålet for idræt ved “... at udvikle personlige og sociale kompetencer” og give “... eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab”.

Det er en god idé at lade eleverne komme med bud på tilpasninger til de enkelte aktiviteter. Når de skal reflektere over, hvordan alle i klassen kan deltage, bliver de bevidste om deres egne og kammeraternes stærke og svage sider; de får en forståelse for og accept af forskellighed; de lærer at hjælpe, tage hensyn og at være fleksible; og de får udviklet deres kreative og innovative evner til at udvikle, differentiere og tilpasse aktiviteter, så alle kan være med.

Det er essentielt, at idrætslæreren tydeliggør målene med undervisningen for eleverne (hvad skal de *lære*, og hvad skal de *lave*) og samtidig lader dem være medbestemmende i forhold til aktiviteter og tilpasninger. Det giver også en naturlig mulighed for at arbejde med de idrætsfaglige begreber, som er et vigtigt element i fagets centrale kundskabs- og færdighedsområder.

VÆRDIER OG INKLUSIONSKULTUR

Professor i specialpædagogik Susan Tetler (1998) har fundet, at følgende fire områder er vigtige at arbejde med i klassen og på skolen i processen mod at skabe en god inklusionskultur. I en god inklusionskultur er det vigtigt, at eleverne (også elever med funktionsnedsættelse) arbejder med:

- At erkende og respektere forskelligheder
- At hjælpe hinanden
- At løse konflikter og diskussioner ved at forhandle og nå frem til beslutninger i fællesskab
- At deltage i arbejdsfællesskabet (for eksempel at alle tager del i ansvaret med at finde redskaber og at sætte på plads igen, red.)

Det er afgørende, at både den enkelte idrætslærer og fagteamet er afklarede om de værdier, de ønsker at bygge idrætstimerne op omkring. Værdierne skal også kommunikeres ud til elever, forældre, ledelse og øvrige medarbejdere, så de kan støtte op om dem.

Det handler blandt andet om, at eleverne bliver bevidste om, hvordan deres ord og handlinger virker på andre mennesker.

Eksempler på fokusområder, der fremmer inklusionskulturen:

- Eleverne skal føle sig ligeværdige, og alle skal have en oplevelse af, at de kan ses, høres og komme til orde. Derfor er det en god idé at sidde i rundkreds, hver gang der gives fælles beskeder, deles oplevelser, gives feedback, evalueres og så videre. Fokus er samlet omkring den kollektive kommunikation med input fra både voksne og elever.
- Det skal føles trygt at udtrykke frustration, når elever med og uden vanskeligheder støder på problemer med at deltage i en bevægelsesaktivitet sammen. På den måde kan man i fællesskab løse problemerne. Derfor gælder det om at skabe et rum, hvor det ikke er tilladt at grine, pege fingre eller tale negativt om andre. Til gengæld roses elever, der sætter ord på frustrationer og vanskeligheder og hjælper med at finde løsninger.
- Der skal være plads til frie meningsudvekslinger, og der skal være gensidig respekt for forskelligheder. Det er gennem accepten af og tilliden til hinanden, at tryghedszonen udvides.
- Det skal fremhæves som noget værdifuldt at hjælpe hinanden og vise hensyn. Tal åbent om, når elever har brug for hjælp og særregler, og tag godt imod det, når eleverne gerne vil byde ind med forslag til hjælp og tilpasninger.
- Det er godt, hvis alle elever er omklædt. På den måde bliver alle elever både praktisk og mentalt "klædt på" til at indgå i idrætsfællesskabet.
- Det er vigtigt at være aktiv. Hvis en elev er fritaget, for eksempel på grund af en skade, er vedkommende som minimum med i opstart, evaluering og teori. Der er en forventning om deltagelse i de dele af undervisningen, hvor det er muligt.
- Det er vigtigt at bakke op om, at alle elever er deltagere, og at ingen bliver ignoreret i for eksempel en fangeleg.

Det kan være en god ide at illustrere værdierne kropsligt og reflektere over de følelser, det vækker, hvis de ikke bliver efterlevet. Se nedenstående eksempel.



I rundkredsen er der plads til dialog, information og meningsudveksling for ALLE

EKSEMPEL: DANSEFANGER

Målet er at befri så mange som muligt og at få sved på panden. Eleverne er sammen to og to. Et antal par er fangere. Når man bliver fanget, skal man danse. Man bliver befriet ved, at et andet par kommer og stiller sig foran det dansende par og hver tager en fanget danser under armen, laver armkrog og svinger rundt. De fangede elever er nu befriet og har fået ny partner. De løber videre sammen som et nyt par.

REFLEKTÉR OVER FØLELSER

For at holde legen i gang er det vigtigt, at mange bliver befriet. Derudover er det altid surt at være den, der er fanget, men aldrig bliver befriet.

Vis i rundkredsen et eksempel, hvor et par står og danser (er blevet fanget), mens et andet par, der skal befri, løber lige forbi uden at befri dem. De kigger på det fangede par, men løber bare forbi.

Gennemgå i rundkredsen, hvilken følelse det kan give, når man er fanget, og andre løber forbi, selv om de har set én. Tal om, hvilke årsager der mon kan være til, at de løber forbi.

Alene på kropssproget kan man se, at det er ubehageligt. Når man har sat ord på det i rundkredsen, er alle elever indforståede med, at det ikke er i orden bare at løbe forbi kammerater, som er fangede og gerne vil befries.

KAN MAN INKLUDERE ALLE ELEVER?

Det kan virke lidt bombastisk, når vi melder ud, at idrætsundervisningen kan tilrettelægges på en måde, så alle elever kan deltage i aktiviteterne. Vi ved godt, at det er en svær opgave. Der *vil* være elever, der af forskellige årsager simpelthen ikke kan deltage i alle typer af aktiviteter. Vi vil derfor heller ikke påstå, at *alle* elever kan deltage i *det hele* – men vi tror fuldt og fast på, at man med de rette ressourcer, 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 til stede, men reelt involverede med mulighed for at bidrage. Enkelte elever i kognitive og psykosociale vanskeligheder skal måske starte med blot at lære at være til stede i idrætssalen sammen med klassekammeraterne. Målet er dog, at de på sigt kan føle sig som deltagere i læringsfællesskabet, jf. de to efterfølgende cases.

CASE: SUNE

Sune er glad for at have idræt. Han klæder altid om, bader efter idrætstimen og deltager i alle aktiviteter. Sune går i 2. klasse. I nogle aktiviteter er Sune udfordret. Her kommer et eksempel fra en idrætstime, hvor mål og indhold handler om bolde.

Hele hallen syder af glæde. Eleverne løber imellem hinanden, de har hver deres bold. Nogle sparker, andre kaster bolden op i luften og griber den igen. Sune er bagerst i hallen. Han sparker til sin bold, løber efter den og samler den op. En pige løber ved siden af, hun sparker også til sin bold, løber efter den og samler den op. De gør det næsten synkront, mens de smiler til hinanden. Pigen samler en bold op, og Sune tager pludselig fat i hendes hår og river til, mens han råber: "Det er min!". Pigen slipper bolden og løber grædende hen til en voksen.

Efter den episode er der indgået en aftale om, at Sune altid har en bold i en anden farve end de andre elever. Når klassen samles i rundkreds i starten af timen, gennemgår lærer og elever i fællesskab, hvem der har særlige aftaler. Her får klassen at vide, at den grønne bold tilhører Sune, og at ingen andre må tage den. Aftalen kræver, at fællesskabet kan overholde og huske de indgåede aftaler, for ellers kan Sune ikke deltage i undervisningen sammen med de andre. Den kræver også, at fællesskabet accepterer, at der er særregler for Sune, fordi han har brug for det.

CASE: ELIAS

Elias er både i psykosociale og fysiske vanskeligheder.

Elias er ikke glad for idræt. Mindst én gang i hver idrætstime løber han grædende ud af hallen, mens han råber diverse bandeord og smækker med døren.

Idrætslæreren har prøvet at forberede ham på timens indhold i god tid, lave aftaler med ham om, hvilke aktiviteter han skal deltage i og sætte en måtte op langs væggen i hallen, hvor han kan tage en pause. Men det har ikke givet færre tårer, vredesudbrud og smækken med døre.

Løsningen bliver, at Elias og læreren sammen vælger en stor snurretop til Elias. De aftaler, at Elias som udgangspunkt er sammen med de andre elever. Men når han bliver vred eller har brug for en pause fra andre aktiviteter, har han mulighed for at benytte snurretoppen i hallen i stedet for. Han kan komme tilbage og deltage i de fælles aktiviteter, når han er klar.

Snurretoppen betyder, at Elias kan trække sig fra det sociale, men samtidig blive i rummet, være fysisk aktiv og på den måde deltage i idrætsundervisningen.

Sådan en aftale kræver, at fællesskabet accepterer, at Elias indimellem har idræt på en anden måde end resten af klassen. Det er derfor vigtigt, at de forstår, hvorfor det er nødvendigt.

I begge cases er det afgørende, at man som lærer tager en dialog med hele klassen om, hvorfor alle skal være med, og hvad der skal til for, at alle kan deltage.

Formålet med særaftalerne er, at Sune og Elias kommer tættere på at kunne deltage i samme aktiviteter som de øvrige elever og på samme vilkår.

TEMAER, LÆRINGSMÅL OG UNDERVISNINGSDIFFERENTIERING

Inkluderende læringsfællesskaber kræver undervisningsdifferentiering. Temaer og læringsmål skal være de samme for alle elever, men aktiviteterne behøver ikke nødvendigvis at være de samme. Differentieringen kommer allerede i spil, når læreren udvælger mål og aktiviteter. Fremfor, at tilpasninger til eleven i vanskeligheder vælges ud fra allerede planlagte aktiviteter, bør eleverne hver især tænkes med i starten af planlægningen. Inddrag dem, lyt til deres idéer. Det handler om at tilbyde en palet af muligheder for tilpasninger og deltagelse i den enkelte aktivitet, og nogle gange er det nødvendigt med særlige tilpasninger til enkelte elever.

Det er vigtigt, at alle elever bliver mødt med positive forventninger. Læreren skal være med til at skabe et positivt 'spin' omkring, hvad der er muligt.

Tager man udgangspunkt i de kompetencer, eleverne skal tilegne sig gennem idrætsundervisningen, kommer man en række kendte problemstillinger i forhold til inklusion i forkøbet.

Det kan for eksempel være svært at inkludere en elev i bevægelsesvanskeligheder eller synsvanskeligheder i traditionelle sportsdiscipliner som fodbold, spring over buk og højdespring. Men ved at følge den tankegang, som Fælles Mål i Idræt lægger op til, er der rige muligheder for at give alle elever passende udfordringer i forhold til de fastlagte mål. I Fælles Mål Idræt står der for eksempel ikke, at man skal spille fodbold. Der står derimod, at man skal undervises i *alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel* med bold som tema.

Ved at fokusere på, hvordan man på forskellig vis kan arbejde med for eksempel elementerne *samarbejde, bold, krop, spiludvikling, teknik og taktik*, åbner der sig en stor variation af muligheder for differentiering af undervisningen. Klassisk fodbold er ikke udelukket. Det kan være én ud af mange valgmuligheder for en gruppe af elever. Men ofte er de traditionelle, færdige boldspil som håndbold og fodbold ikke de bedste valg i idrætsundervisningen, da studier viser, at de kun fungerer godt for de dygtige elever (*von Seelen & Munk 2012*).

KAMMERATSTØTTE

Støtten til elever med funktionsnedsættelse bør primært komme fra elevgruppen, når det er muligt. Man skal dog være opmærksom på, at man risikerer at skabe en ubalance i magtpositionerne imellem eleverne. Eleverne skal derfor så vidt muligt støtte hinanden frivilligt og ikke føle sig tvunget til at hjælpe en elev med funktionsnedsættelse. Det er en hårfin balance at undgå at skabe et ulige magtforhold mellem eleverne, når de agerer henholdsvis hjælpere og modtagere af hjælp. Det skader relationen, hvis eleven med funktionsnedsættelse føler sig sat i en uværdig position. Det er derfor lige så vigtigt, at eleven med funktionsnedsættelse selv bidrager med støtte og hjælp, byder ind med ideer og løsningsforslag og tager ansvar for det sociale fællesskab og de praktiske opgaver i den fælles undervisning.

Studier viser, at hvis der insisteres på, at eleverne lærer at hjælpe hinanden både socialt og fagligt, kan det være med til at bryde de processer, der fører til eksklusion (*Hansen et al. 2017*). Det er vores erfaring, at hvis eleverne allerede fra de små klasser lærer at støtte hinanden, indgår de helt naturligt i inklusionskulturen. Støtten kan bestå i at motivere hinanden til at deltage socialt og fagligt; at give forslag til tilpasninger, aktiviteter og feedback; at yde praktisk hjælp og at være tolerante over for, at der gælder forskellige vilkår og regler for forskellige elever. Det gælder også eleverne med funktionsnedsættelse (*Kjellberg & Westerdahl 2015, Hagberg et al. 2017*). Som alternativ viser forskning, at et egentligt forløb i kammeratstøtte kan give en bedre social forståelse og øget opmærksomhed i undervisningen og i klassen og altså skabe større mulighed for reel og aktiv deltagelse (*Hammar 2013, Klavina et al. 2014*).

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

TEAMSAMARBEJDE

Studier peger på, at det er nødvendigt med minimum tre lærere eller to lærere og en assistent per klasse, hvis inklusionsopgaven skal løses ordentligt (*Dyssegård og Larsen 2013*). Det gælder selvfølgelig også i idræt. Det er samtidig en stor fordel, hvis fys- eller ergoterapeuten kan deltage. Et tæt teamsamarbejde med løbende kommunikation om elevernes læringsfællesskab er en betingelse for, at inklusionen i idræt lykkes.

I forberedelsen af årsplanen og den enkelte lektion er det vigtigt at lave en klar rollefordeling mellem personalet. Opgaven for personalet er blandt andet at støtte den idrætslærer, der er udpeget til at være 'ansvarshavende' i den enkelte lektion. Det er vigtigt at have rutiner og rammer for klasserumsledelsen på plads. Fokus for teamet er både på læringsmiljøet for den samlede gruppe og på tilpasninger til elever med særlige behov.

Det er en god idé at udnævne en støtteperson, som kan indgå i undervisningen med praktisk og kommunikativ støtte de steder, hvor det ikke er nærliggende, at deltagerne hjælper hinanden. Støttepersonen kan også bidrage til at differentiere undervisningen.

Når en elev har en personlig assistent, bør denne ligeledes deltage i undervisningen. Det er dog vigtigt, at assistenten ikke kommer til at stå i vejen for det sociale samspil i gruppen. Man benytter begrebet bubblekid om elever, der danner en form for symbiose med deres hjælper, fordi denne tager unødigt meget del i aktivitet og kommunikation. Derved kan hjælperen ubevidst holde andre elever på afstand eller overtage initiativ, valg af handlinger og kommunikation fra eleven med funktionsnedsættelse. Tal åbent om det i teamet.

Eleverne har behov for at få præsenteret, hvilke roller de voksne har i det enkelte undervisningsmodul. Hvem introducerer undervisningens mål og indhold? Hvem leder hvilke dele af undervisningen? Hvad er de øvrige roller? Hvem tager sig af hvilke elevgrupper og hvordan? Hvem samler op på undervisningen og evaluerer med eleverne?

Det kan også være en god idé at aftale, hvem der har den faste kontakt med elever med særlige behov, opbygger relationen, skaber tryghed, forudsigelighed og tillid, stiller passende krav og laver særaftaler ved behov.

Vi ved dog, at der mange steder ikke er de fornødne ressourcer til rådighed i idrætsundervisningen. Men vi håber og tror, at mange af vores anbefalinger kan bruges, også når man er alene.

FORÆLDREINDDRAGELSE

Elever med funktionsnedsættelser og deres forældre bør informeres og tages med på råd omkring den enkeltes muligheder og udfordringer. Forældresamarbejdet er helt essentielt, fordi forældrene kender barnet bedst. Det er en forudsætning for undervisningen, at der er åbenhed og dialog om muligheder såvel som vanskeligheder og plads til at lufte bekymringer.

Det er samtidig vigtigt at sørge for en tydelig forventningsafstemning hos samtlige forældre i klassen. Det er en særdeles god investering at deltage i klassens første – og gerne flere – forældremøder og afstemme forventningerne til faget ved at belyse idrættens undervisningsområder og Fælles Mål. Idræt er ikke blot et pausefag eller et fag, hvor man har mulighed for at træne de sportsgrene, man også dyrker i en forening. Dette er mange forældres egne erfaringer med faget. Det er derfor vigtigt at fortælle om fagformålet og læringsperspektiverne i den inkluderende undervisning.

Forældrenes opbakning er afgørende for, at alle eleverne får optimale læringsbetingelser i idræt. Samtidig giver det forældrene en vigtig viden, som de kan anvende til at støtte inkludering af alle elever, når de har legeaftaler hjemme og arrangementer i fritiden. Et eksempel på punkter, man som idrætslærer kan tage op i 0.klassens forældremøde kan være:

- Struktur i idrætsundervisningen

- Alle er lige, men ikke alle behandles ens

CASE

Idrætslæreren indledte med at fortælle om den sidste idrætstime. Om, hvordan vi i starten af timen mødtes i en cirkel midt på gulvet – at vi sad der, skulder mod skulder, fordi vi alle var lige, og fordi alle skulle kunne se alle. Hun fortalte også om, hvordan hun havde bedt eleverne om at komme med bud på, hvordan Caroline, der sidder i el-kørestol, kunne befri de andre i "ståtrod". Om, at det resulterede i mange gode forslag, og at Caroline valgte et af dem. Og om, at åbenhed er vigtig og giver forståelse for, hvorfor regler ikke nødvendigvis er ens for alle, men at det er vigtigt, at alle kan deltage og være en del af et bevægelsesfællesskab.

- Lånetøj og lånehåndklæder

CASE

Idrætslæreren forklarede forældrene om tankerne bag lånetøjet. At det handler om gode vaner ved fysisk aktivitet, signalværdien i at skifte tøj og være klar til bevægelse i fællesskabet, men også om den skjulte dagsorden – at se hinandens fysiske forskelligheder i badet som modspil til omverdenens dyrkelse af én perfekt krop.

- Færdighedsorienterede spil

CASE

Idrætslæreren sluttede af med at gå til bekendelse – hun fortalte, at vi aldrig spiller fodbold. At vi meget sjældent spiller et færdigt boldspil, men at vi derimod tit spiller med bold. Hun forklarede, at det er sværere at lave særlige regler i et færdigt boldspil, fordi eleverne på forhånd har erfaringer med spillet fra haven, fodboldklubben eller fjernsynet og derfor har vanskeligere ved at acceptere ændringer i reglerne.

Forældrene tager godt imod orienteringen om deres børns idrætsundervisning og er ofte nysgerrige på at vide, hvordan underviseren tackler specifikke situationer.

Forældre og elever stiller sjældent spørgsmålstejn ved, at der skal klædes om og bades efter idræt. Om den enkelte elev skal klæde om og i bad er altid en vurderingssag. For nogle elever i vanskeligheder kan der være barrierer, og man må vurdere, hvad målet med undervisningen er. Måske er det vigtigste, at eleven deltager i selve undervisningen på idrætsarenaen, og så må man vente med at lære eleven at håndtere omklædningssituationen til et senere tidspunkt.

LEDELSE OG KOLLEGAER

På samme måde er det vigtigt at være i dialog med ledelse og kollegaer, så de kan se mulighederne i og fordelene ved den inkluderende idrætsundervisning og bakker op om den. Det er samtidig med til at understrege vigtigheden af, at der er tilstrækkelige ressourcer til forberedelse i fag- og klasseteams. Det er vigtigt at give lærerne mulighed for at kunne mødes og reflektere, eventuelt ved at danne et fagteam på tværs af klasserne.

Den viden og erfaring, som idrætsteamet og eleverne erhverver sig, kan anvendes i bevægelse i andre fag, i den understøttende undervisning, i frikvartererne og i den åbne skole, for eksempel til at samarbejde med trænere i idrætsforeninger om at tilpasse til alle.

Fagligheden er afgørende for at skabe inkluderende idrætsundervisning. Det vil blandt andet sige, at undervisningen bør varetages af lærere med indgående kendskab til fagets centrale kundskabs- og færdighedsområder. Det er nødvendigt med mange faglige redskaber, gode idéer og stor fagdidaktisk viden for kreativt at kunne variere, differentiere og tilpasse undervisningen.

FOKUS PÅ DIAGNOSE ELLER PÅ MULIGHEDER?

Ikke to elever med samme diagnose er ens. Derfor giver det ikke mening at tilrettelægge undervisningen ud fra diagnoser. Man må i stedet se på den enkelte elevs muligheder, kompetencer, interesser og mod på kropslige udfordringer. På den måde skærmer man ikke unødigt eleverne mod forventninger, som de faktisk godt kan indfri, hvis de gør sig umage. Det giver eleverne mulighed for at blive dygtigere (*Midtsundstad 2017*).

Det er samtidig vigtigt at være åben om det, der er vanskeligt og kræver særlige hensyn. Man hjælper ikke barnet ved at lade som om, der ikke er problemer (*Jerlinder 2005*). *Tal om funktionsnedsættelser, men gør det på en respektfuld måde.*

Som lærer kan det være en hjælp at forstå, hvad en konkret funktionsnedsættelse kan betyde for en elev, og hvilke specialpædagogiske overvejelser man kan gøre sig i den forbindelse. Det kan også være en hjælp for det enkelte elev og forældrene at blive mødt med denne forståelse og med en professionel viden om, hvad eleven kan have det svært med og har behov for støtte til. Det er en fordel for læreren at kende til didaktiske metoder, der kan bruges i den inkluderende undervisning. Det kan man læse mere om i kapitel 2.





DEL 2
SPECIALPÆDAGOGIK OG
IDRÆTSDIDAKTIK

I denne del præsenterer vi pædagogiske og didaktiske overvejelser omkring idræt for særlige målgrupper. Vi henviser desuden til litteratur og hjemmesider, hvor man kan finde yderligere information og inspiration til idrætsundervisningen. Handicaporganisationer og patientforeninger kan også have nyttige oplysninger på deres hjemmesider om elevernes udfordringer.

Som tidligere nævnt er det vigtigt at være opmærksom på, at ikke to elever med samme diagnose er ens. Derfor giver det heller ikke mening at fastlægge en pædagogik og didaktik, der udelukkende retter sig mod en særlig diagnose. Samtidig findes der særlig specialpædagogisk viden og didaktiske metoder, der knytter sig til en specifik funktionsnedsættelse. Det er viden og metoder, der kan bidrage med indsigt og tilpasningsideer, og som kan udgøre et fælles afsæt til planlægning og gennemførelse af idrætsundervisningen.

Det er samtidig viden, som er brugbar i samarbejdet med eleven og forældrene. De har behov for at blive mødt med indsigt i og forståelse for de vanskeligheder, de oplever, og med viden om de muligheder, der er for at tilrettelægge undervisningen, så eleven kan deltage.

Forældrene har ofte selv særlig viden om, hvad man skal være opmærksom på. De kan desuden have indsigt i hjælpemidler, der med fordel kan benyttes.

VIL DU VIDE MERE

Man kan hente viden om idræt for særlige målgrupper her:

- Handicapidrættens Videnscenter – handivid.dk
- Parasport Danmark – parasport.dk
- Dansk Arbejder Idrætsforbunds Idræt for sindet – dai-sport.dk

Man kan hente viden om handicap hos Socialstyrelsen:

- socialstyrelsen.dk

For at lette overblikket, har vi inddelt funktionsnedsættelserne i følgende hovedgrupper:

★ ELEVER I KOGNITIVE VANSKELIGHEDER

For eksempel elever i psykosociale vanskeligheder og med psykisk sårbarhed, elever med ADHD og/eller Autisme Spektrum Forstyrrelser, elever med hjerneskade og/eller generelle indlæringsvanskeligheder.

▲ ELEVER I BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER

For eksempel elever med muskelsvind, cerebral parese (blandt andet spasticitet), børnegigt eller rygmarvsskade (rygmarvsbrok)

◐ ELEVER I HØREVANSKELIGHEDER

● ELEVER I SYNSVANSKELIGHEDER

Man vil ofte se, at elever har en kombination af vanskeligheder, for eksempel både fysiske, kognitive og sensoriske vanskeligheder. Eksempelvis vil elever med cerebral parese ofte også være i kognitive og sensoriske vanskeligheder, og elever med ADHD er ofte også i bevægelsesmæssige og sensoriske vanskeligheder.

★ ELEVER I KOGNITIVE VANSKELIGHEDER

Den største gruppe af børn med særlige behov er i kognitive vanskeligheder. De er udfordrede på deres hjernes styresystem, det vil sige evnen til at bearbejde information og sanseindtryk. Det er usynlige vanskeligheder, som giver sig udslag i deres adfærd. Den bliver ofte fejltolket som ballade og provokation eller manglende motivation og initiativ, og disse elever modtager derfor mange formaninger, bebrejdelser og irettesættelser. I virkeligheden drejer det sig dog om frustration, forvirring og afmagt eller om ukontrollable impulsreaktioner. Der er sjældent tale om bevidste, målrettede handlinger. Hvis man som lærer ikke forstår, at barnet ikke bevidst handler uhensigtsmæssigt, og derfor møder det med kritik, kan det påvirke barnets selvværd og selvtillid negativt. Børnene gør i virkeligheden oftest deres bedste. At eleverne har kognitive vanskeligheder, betyder ikke, at de er dårligt begavede.

PSYKOSOCIALE VANSKELIGHEDER

Psykosociale vanskeligheder dækker meget bredt og noget unuanceret over den gruppe af børn og unge, som har psykiske, sociale og emotionelle problemer, der gør, at de har behov for særlig opmærksomhed og støtte for at kunne modtage undervisning og deltage i det sociale fællesskab. Som eksempler på børn og unge i psykosociale vanskeligheder kan nævnes:

- Børn og unge, som i perioder er ekstra sårbare på grund af usikkerhed og en følelse af ikke at slå til. Det kan handle om identitetsdannelse, relationer til andre, roller i de sociale grupperinger og så videre
- Børn og unge, som er sårbare på grund af social udsathed eller kriser (for eksempel sygdom, dødsfald og skilsmisser), eller hvor eleven selv eller forældrene er traumatiserede.

Men psykosociale vanskeligheder kan også skyldes psykisk sygdom eller neuropsykiatriske vanskeligheder.

Udover at disse elever selvfølgelig får samme fordele ved at modtage undervisning i idræt som alle andre elever, kan deltagelse i idrætsaktiviteter for nogle af dem være en hjælp til at få et frikvarter fra symptomerne. Fysisk aktivitet kan samtidig fungere som en slags naturlig "medicinering" på grund af udskillelsen af stoffer i hjernen (dopamin, noradrenalin, adrenalin, endorfin).

Elever, som er i psykosociale vanskeligheder, er oftest også kropsligt påvirkede, for eksempel på styrke, kondition, koordination og balance. Nogle er fysisk hæmmede på grund af bivirkninger af eventuel medicin. Eleverne er oftest også kognitivt påvirkede. De har behov for mange af de samme typer af tilpasninger som andre elever i kognitive vanskeligheder.

ADHD OG AUTISME SPEKTRUM FORSTYRRELSE

Vi vil her rette en særlig opmærksomhed på elever med ADHD og elever med Autisme Spektrum Forstyrrelser og deres deltagelse i idrætsundervisningen:

- Børn med Autisme Spektrum Forstyrrelser og ADHD har generelt et lavere konditionsniveau og en dårligere motorik end alderssvarende børn.
- Der kan være hypermobilitet og over- eller underreaktion på berøring, lys og lyd.

ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Meget tyder på, at ADHD skyldes en biologisk forstyrrelse i de dele af hjernen, der styrer opmærksomhed, motorisk aktivitet og impulsivitet. Det er områder i hjernen, som blandt andet sørger for, at vi kan tage initiativer, planlægge, overskue og gennemføre handlinger (eksekutive funktioner). Det betyder blandt andet, at eleverne:

- har svært ved at modtage en kollektiv besked
- taler meget, og ofte kommer til at afbryde
- let bliver distraherede af lyde, synsindtryk og andre sanseindtryk
- har svært ved at holde fokus på en aktivitet i længere tid
- har svært ved at rette fokus på en ny aktivitet
- er motorisk urolige – hører eventuelt en indre "stemme"
- handler, før de når at overveje konsekvenserne
- har svært ved at hæmme egen adfærd og regulere følelser
- har svært ved at planlægge og problemløse – at visualisere
- har svært ved at vente på tur.

AUTISME SPEKTRUM
FORSTYRRELSE

Autisme er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, som påvirker hjernens evne til at indsamle, bearbejde og reagere på informationer og indtryk. Eleverne er udfordrede i forhold til kommunikation, socialt samspil og forestillingsevne.

Karakteristiske træk:

- Fokus på detaljer
- Svært ved at organisere og planlægge
- Opfatter udsagn bogstaveligt og konkret og forstår ikke ironi
- Svært ved at sætte sig i andres sted
- Svært ved at omsætte fantasi og at dramatisere
- Svært ved at ignorere sanseindtryk og holde fokus
- Svært ved at tage initiativer
- Kan have vanskeligheder med at aflæse og benytte mimik, toneleje og kropssprog.

ELEVER I GENERELLE INDLÆRINGS- VANSKELIGHEDER

Der kan være forskellige årsager til kognitive vanskeligheder. Udviklingshæmning og/eller hjerneskade er blandt dem. Elever med kognitive vanskeligheder kan også være udfordrede intellektuelt. Det kan medføre, at eleverne har svært ved at begribe verbale instruktioner og at orientere sig i rummet. Eleverne er altid motorisk udfordrede i et eller andet omfang. Derudover kan følgende områder være påvirkede: Hukommelse, koncentration, overblik, planlægning, initiativ, evne til refleksion, arousal, udholdenhed, reaktionsevne, orientering i tid, rum og sted, tidsfornemmelse, opfattelse af sanserindtryk, sprog, realitetssans med mere

Vær opmærksom på, at der kan være fysiske, sensoriske og psykosociale funktionsnedsættelser, som det er vigtigt at kende til. Tag derfor gerne en snak med forældre og fysio- og ergoterapeut.

TIPS

Råd til undervisningen af elever i kognitive vanskeligheder

Klasserumsledelsen er afgørende for, om denne gruppe af elever har mulighed for at deltage. Klar fysisk og organisatorisk struktur, klare mål og guidning undervejs er vigtige elementer.

Tilpas kravene, så eleven har mulighed for at indfri dem. Forsøg at justere både eleven og den voksnes affektniveau, så konflikter så vidt muligt undgås eller minimeres (læs eventuelt om LowArousal på hjemmesiden Alt om ADHD).

Vær opmærksom på dagsformen. Er stressniveauet højt? Skal der laves særaftaler? Skal der løses konflikter, før det er muligt at gennemføre undervisningen?

- Ryd forhindringer (sanseforstyrrelser) af vejen. Det kan være et mærke i trøjen, der generer og tager al opmærksomhed.
- Forbered eleverne på indholdet af undervisningen i god tid. Fortæl eventuelt om næste uges undervisning og mind eleverne om, hvad der skal ske, dagen før idrætslektionen.
- Planlæg turen fra klasseværelse til idrætsarena og tilbage igen: Er der noget, der skal forudses? Aftaler, der skal laves om for eksempel særlige pladser (måske faste pladser) i omklædningsrummet og/eller omklædning på et andet tidspunkt end de øvrige elever? Er der ting, der skal ske i en særlig rækkefølge? Er der nogle, der skal/ikke skal følges ad? Genstande, der er vigtige at have med?
- Gør rollefordelingen tydelig: Fortæl eleverne, hvem der sætter undervisningen i gang og instruerer/leder aktiviteterne. Hvem

hjælper, hvis der er konflikter eller andet, der er svært? Hvem skal være sammen med hvem?

Eleverne kan have behov for en meget konkret, genkendelig og forudsigelig struktur for at føle sig trygge. Der kan være behov for, at nye aktiviteter, personer, rum og så videre introduceres i små doser, og at der er mange gentagelser, samtidig med at noget er velkendt.

Skab en tydelig struktur, for eksempel:

- Lad eleverne sidde i rundkreds, hver gang der gives beskeder. På den måde bliver fokus samlet om kommunikationen om undervisningen. Der kan være behov for faste pladser markeret med tæppefliser, hulahopringe eller markering på gulvet.
- Start og slut undervisningen på samme måde hver gang.
- Skab tydelighed omkring læringsmål og -metoder og vær tydelig omkring opgaver og regler. Fortæl om rækkefølgen for aktiviteterne. Eleverne kan have behov for at vide på forhånd, hvor mange gange en leg skal leges. Benyt eventuelt de 10 H'er:
 - Hvorhen (målet)
 - Hvorfor (meningen)
 - Hvad (indhold)
 - Hvordan (metode)
 - Hvor (placering)
 - Hvornår (tidsplan)
 - Hvor længe (tidshorisont)
 - Hvem (deltagere)
 - Hvor meget (mængde)
 - Hvad så (hvad kommer bagefter)

(Søberg og Gunnløgsson 2016).

- Når der gives information, kan det være en hjælp, at der skrives og tegnes på en tavle og/eller bruges billeder, piktogrammer og illustrationer. Aktiviteter skal både vises, tegnes og forklares.
- Eleverne kan have brug for hjælp af de voksne til at klare gruppesammensætninger i undervisningen på en måde, hvor de føler sig trygge og ikke skal bruge kræfter på at føle sig afvist eller selv at skulle tolke og forhandle sig til positioner og deltagelse i grupper. Planlæg derfor gruppeinddelinger på forhånd, så det ikke er til forhandling.



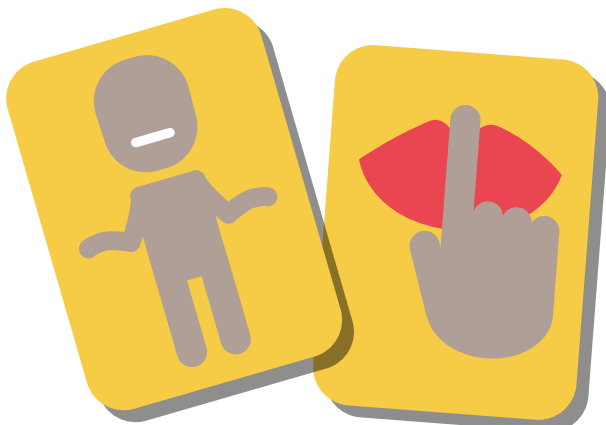
*Dagens program
og synlige
læringsmål
gennemgås.
Eleverne byder ind
med tilpasninger.*

- Gør baner og rammer tydelige for eleverne og lav tydelig ruminddeling (brug for eksempel tæppefliser, hulahopringe, redskaber, kegler, linjer på gulvet, malertape). Tænk ligeledes i struktur ved hjælp af tid, farver, former, musik. Cirkeltræning er eksempelvis ofte en populær aktivitet, fordi strukturen er så tydelig.
- Nogle elever kan have brug for ekstra plads eller et eget område. Der kan være brug for en 'pauseplads'.
- Minimer sanseindtryk til de mest nødvendige, for eksempel i forhold til støj. Benyt kun musik, der direkte anvendes i aktiviteterne. Undgå baggrundsmusik, hvis det er forstyrrende.
- Kommunikation (verbal som kropslig) bør være kort, klar og entydig. Nogle elever har brug for individuelle beskeder, instruktioner og aftaler.



Eleverne kan følge med i læringsmålene samt dagens program.

- Benyt både verbal og kropslig instruktion. Visuel støtte kan eventuelt gives i form af tydeligt kropssprog eller tegn-til-tale. Et skilt med store ører og øjne kan for eksempel hjælpe eleven til at se på og lytte til den, der skal fortælle eller demonstrere noget. Et 'pyt'-skilt kan berolige, hvis eleven får svært ved at håndtere en kritisk situation.



- Skab simple regler og vær smidig og åben for særaftaler og ad hoc-løsninger.
- Der skal meget støtte og guidning til, når man arbejder med åbne opgaver. "Læg skinner ud" så eleverne helt præcist ved, hvad de skal. Opdel eventuelt aktiviteten i sekvenser med små letopnåelige mål. Giv eventuelt også på forhånd forslag til valgmuligheder.
- Hvis eleverne skal stå i kø, kan man angive deres plads med tæppefliser eller hulahopringe.
- Hvis eleverne er hyperaktive og har svært ved at vente på, at det bliver deres tur, skal de vide, hvad de kan beskæftige sig med i ventetiden. Nogle kan dog have svært ved at slippe en vente-aktivitet igen.
- Indgå i en løbende kommunikation med forældrene og det øvrige personale omkring særlige behov og aftaler.

Børn med Autisme Spektrum Forstyrrelser kan have svært ved at forstå ironi og metaforer. De kan have problemer med forestillings- evnen og er uforstående over for opgaver, hvor de skal forestille et dyr, en særlig person og så videre. Det skal de have hjælp til at håndtere ved, at de får konkret besked på, hvad de skal gøre.

Aktivitet i naturmiljøer kan være gavnligt for målgruppen, da det kan have en særlig positiv effekt på stressniveauet og dermed også på koncentrations- og hukommelsesevnen (*Christensen 2013, Schilhab 2017*).

ELEVER I GENERELLE INDLÆRINGS- VANSKELIGHEDER

Denne gruppe af elever har ofte nogle af de samme behov for tilpasninger som elever med ADHD og autisme. Derudover kan følgende være vigtigt:

- Giv enkle og tydelige instruktioner. Benyt korte sætninger og vis med tegn og kropssprog, hvad der skal ske.
- Gentag gerne aktiviteter og regler flere gange og introducer nyt i små doser.
- Fokuser på små, opnåelige mål.
- Giv eleverne god tid til at udføre aktiviteten, for eksempel til at koordinere og finde balance, og lav mange gentagelser.

- Brug store, symmetriske bevægelser (for eksempel ens bevægelser med begge arme) og bevægelser kun med enten benene eller med armene. Det er nemmest at koordinere.
- Vær opmærksom på, at elevgruppen kan mangle respekt for fare og kan have en høj smertetærskel. Det betyder, at skader ikke altid forudses eller registreres.

VIL DU VIDE MERE

LITTERATUR:

- Bentholm, A. (2013). Idræt flytter grænser. Handicapidrættens Videnscenter.
- Jensen, S. (2005). Aktiviteter i hallen – for fysisk og psykisk udviklingshæmmede. Frydenlund.
- Rosendahl, S. & Sandberg, L. (2013). Dolda utmaningar: om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar. Centrum för idrottsforskning.
- Schneekloth, M.S. & Gunnløgsson K.F. (2017). Idræt for børn med særlige behov – en håndbog. DGI dgi.dk/inklusion

IDRÆTSTEGN:

- Selmer, J. og C. Thomasen: Idrætstegn (2017), Ålborg. Materialecentret. www.matcen.dk

HJEMMESIDER:

- Dansk Arbejder Idrætsforbund DAI- idræt for sindet – dai-sport.dk. Se fanen idræt for sindet.
- DGI – tilbud til børn med ADHD/autisme – dgi.dk/inklusion
- Paraspport Danmark Special Olympics – specialolympics.dk

▲ ELEVER I BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER

Vi skelner her mellem elever, der har en fysisk funktionsnedsættelse og elever, der er skadede i en periode. Elever med en varig funktionsnedsættelse har behov for at blive undervist i idræt og følge alle fagets centrale færdighedsområder med de forudsætninger, de nu engang har.

TIPS

Gode råd til undervisningen af elever i bevægelsesvanskeligheder:

- Vær opmærksomhed på udtrætning. Det er især et gennemgående problem for elever med muskelsvind – også for de elever, der ikke har synlige tegn på muskelsvind. Lav aftaler med forældrene om prioritering af, hvornår og til hvad eleven skal bruge sin energi.
- Vær opmærksomhed på, om eleven har smerter, der skal tages hensyn til.
- Vær opmærksom på, om eleven har dræn eller andet, man skal passe særligt på.
- Beskyt elevens ben og arme, hvis der er nedsat følelse.
- Nogle elever skal have særlig hjælp til at tage initiativ og til at blive motiverede til at deltage i og komme i gang med aktiviteterne (det gælder for eksempel nogle elever med rygmarvsbrok).
- De store muskelgrupper er lettere at mobilisere end de mindre.
- Tag udgangspunkt i muskler i stedet for øvelser.
- Giv eleven god tid til at udføre aktiviteten, for eksempel til at koordinere og finde balance.
- Benyt eventuelt kortere gang-, kaste- og løbedistancer (for eksempel i boldspil, gamle lege og atletik).
- Der skal være adgang til idrætsarena ude og inde, omklædning og så videre. Anvend eventuelt flytbare ramper og køreplader, så underlaget er til at køre på.



Det er en god ide at anvende flere forskellige typer af hjælpemidler.

- Det kan være en god idé at give en elev med nedsat bevægefunktion en mindre bane at løbe på i for eksempel rundbold, stafet, atletik og så videre. Vær opmærksom på, at det er nemmest at køre en kørestol på fast underlag. Hvis man eksempelvis spiller en form for rundbold udendørs, kan man benytte en asfalteret løbebane eller lignende som den ene side af banen. Her kan man anbringe de to af posterne. Eleven i kørestol kan så nøjes med at anvende disse to poster, hvis det er svært at køre hele banen rundt.
- Inddrag eventuelt aktivitetshjælpemidler som kørestol, elkørestol, krykker, racerunner, gangredskaber, cykel og særlige idrætsredskaber. Tænk dem som en forlængelse af elevens krop og lad eleven skifte mellem brug af hjælpemidler alt efter aktivitet. Lad også andre elever benytte hjælpemidlerne alene eller sammen med den pågældende elev.
- For elever, der har problemer med at holde og gribe om redskaber, kan det være en god idé at anvende lette, ru småredskaber, for eksempel bolde med nubret overflade eller med huller i.

- Elever i elkørestol kan udfordres på fart, retning, orientering, samarbejde, køre teknik og strategi. Inddrag for eksempel IT, digitale redskaber, sociale medier eller video. Inddrag eleven i gruppeopgaver, hvor der kræves kreative løsninger: Spiludvikling, koreografi, drama, orientering og så videre
- At komme ud af kørestolen kan give eleven flere kropslige og kreative udfordringer, større føling med egen krop i forhold til materiale og underlag og tættere relation til andre elever, for eksempel gennem kropskontakt. Vær dog opmærksom på, om eleven for eksempel selv kan holde nakke/hoved, så der ikke er risiko for skader (inddrag gerne fysioterapeuten).
- Der findes en lang række af idrætter, som er særligt velegnede til børn med bevægelsesvanskeligheder, for eksempel el-hockey, race-running og kørestolsrugby. Derudover kan en lang række almene idrætter nemt tilpasses, for eksempel orientering, bueskydning, svømning, volleyball og fodbold. Både elever med og uden funktionsnedsættelse kan opleve, at det er sjovt og lærerigt at være aktiv i kørestol.

VIL DU VIDE MERE

LITTERATUR:

- Jensen, S. (2005). Aktiviteter i hallen – for fysisk og psykisk udviklingshæmmede. Frydenlund.
- Krop, M. & Groeneveld, R. (2006). Fuld fart frem: En idé- og inspirationsbog til idrætsundervisning for bevægelseshandicappede. Vejle: Special-pædagogisk Forlag.

HJEMMESIDER:

- Parasport Danmark – parasport.dk
- Sport for Brains – elsassfonden.dk
- Team Tvilling -teamtvilling.dk. Se under kommunale afdelinger
- Muskelsvindfonden – muskelsvindfonden.dk. Se under Idræt og bevægelse i skolen for elever med muskelsvind

ELEVER I HØREVANSKELIGHEDER

Børn i hørevanskeligheder kan have forskellige typer af høreindsættelser. En strategi, der er vigtig for én elev, kan derfor være mindre vigtig for en anden. Derfor er individuelle hensyn vigtige. Nogle børn med høretab kan samtidig have sproglige problemer.

TIPS

Godt råd til undervisningen af elever i hørevanskeligheder:

- Sørg for god klasserumsledelse og ro, når der gives beskeder.
- Hvis eleven har FM-udstyr, er der kun én, der skal tale ad gangen.
- Artikuler tydeligt og benyt eventuelt tegnsprog, tegn-til-tale, mimik, gestik og kropssprog.
- Skab direkte kontakt med eleven ved al kommunikation (for eksempel ved at skabe øjenkontakt og sikre sig, at eleven kan se mund og krop), også ved kollektive beskeder. Det er en god idé at mødes i en rundkreds, hver gang der skal udveksles information. Benyt gerne visuelt materiale som støtte.
- Sørg for, at eleven ikke bliver blændet af modlys under samtaler, så vedkommende kan se ansigt og krop.
- Minimer baggrundsstøj og unødigt støj fra bolde med mere. Anvend kun musik, når det benyttes direkte til aktiviteterne og sørg så vidt muligt for, at bassen kan mærkes. Det kan hjælpe eleven med hørevanskeligheder til at følge musikken.
- Vær opmærksom på at tydeliggøre rytmer med kropssprog.
- Benyt kropssprog til at vise musikformer, stilarter og følelser: Fejende, bløde, staccato, offbeat, salsa, vals, melankolsk, sprudlende, festligt, dystert og så videre
- En elev i hørevanskeligheder kan ved visse aktiviteter (for eksempel åbne gruppeopgaver i dans og udtryk) have glæde af at være i en mindre gruppe et roligt sted for at planlægge og øve.
- Vær opmærksom på, om der skal gøres noget ved akustikken i idrætsrummet, og om der skal installeres tekniske hjælpemidler.

VIL DU VIDE MERE

IDRÆTSTEGN:

- Selmer, J. og C. Thomasen: Idrætstegn (2017), Ålborg. Materialecentret. www.matcen.dk

HJEMMESIDER:

- Dansk Døve-Idrætsforbund: deafsport.dk

● ELEVER I SYNSVANSKELIGHEDER

Når man skal tilrettelægge idrætsundervisning for en elev i synsvanskeligheder, er det vigtigt at forstå, i hvor høj grad elevens motoriske forudsætninger er påvirket af det manglende syn. Synsevnen er helt grundlæggende for et barns motivation til fysisk udfoldelse.

Indskolingseleven i synsvanskeligheder har ofte ikke opnået de samme bevægelsesmæssige erfaringer som sine jævnaldrende kammerater. Barnet har ikke i samme grad som børn uden synsvanskeligheder været i stand til at tilegne sig basale bevægelsesmønstre. Samtidig bruger barnet med synsvanskeligheder meget energi på at koncentrere sig om at lytte og må af den grund ofte forholde sig fysisk i ro. Barnet foretrækker måske generelt stillesiddende aktiviteter, hvor bevægelseserfaring, kondition og motorisk udvikling ikke styrkes.

Imidlertid kan børn i synsvanskeligheder (blinde såvel som svagsynede) udvikle et godt og varieret bevægelsesmønster, hvis der bliver taget nødvendige hensyn til deres særlige behov for hjælp og støtte. Selv om et blindt eller svagsynet barn oplever verden anderledes end andre børn, kan det få udbytte af undervisningen, hvis den tilrettelægges efter, at barnet kan udnytte sine andre sanser.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at selv for et barn med gode kropslige forudsætninger, vil synsvanskelighederne ofte forsinke eller forstyrre den motoriske udvikling.

Senere i skoleforløbet er det vigtigt, at eleven i synsvanskeligheder præsenteres for relevante aktiviteter, som kan trænes, så eleven opnår koordinationsmæssige færdigheder, styrke, udholdenhed, smidighed og kondition.

Idræt og bevægelse betyder meget for barnets selvtillid og selvfølelse. Det er sjovt at øve sig og blive bedre, og det giver motivation

til mere. Uanset på hvilket bevægelsesniveau, eleven med synsvanskeligheder befinder sig, skal det være sjovt at være idrætsaktiv og udfordre sig selv til at kunne mere og mere.

TIPS

Gode råd til undervisningen af elever i synsvanskeligheder:

- Det er vigtigt at have kendskab til elevens specifikke synsvanskeligheder – hvad kan eleven se og ikke se? Selv en lille synsrest kan have stor betydning for elevens evne til at tilegne sig fysiske færdigheder.
- De øvrige elever skal også kende til kammeratens synsproblem og konsekvenserne deraf.
- Lær ledsageteknik af elevens synskonsulent. Lad eleven selv bestemme, hvornår der er behov for ledsagning.
- Eleven bør have en fast plads i omklædningsrummet, gerne i et hjørne eller nær en væg, så det er lettere at holde styr på ejendele.
- Eleven skal lære lokaliteterne ved omklædning, gymnastiksal/hal og udendørsområder at kende – døre, vinduer, toilet, våd- og tørrområder, stikkontakter, redskabsrum og ribber, så vedkommende nemmere kan orientere sig.
- Vær opmærksom på, at det tager længere tid at orientere sig i omgivelser og på baner, når man ikke kan se.
- Gør opmærksom på, hvilke personer der er til stede og sørg for, at alle henvender sig direkte til eleven i synsvanskeligheder.
- Eleven bør almindeligvis ikke efterlades alene i hallen eller på sportspladsen.
- Send tekster, filmklip med mere til eleven på forhånd, så han/hun kan forberede sig og følge med i undervisningen.
- Både lærere og elever skal meget tydeligt forklare, hvad der skal ske. Benyt gerne metaforer, eksempler og så videre.
- Redskaber og baner præsenteres fysisk og taktilt. Banerne markeres eventuelt med stærke farver og/eller lydgivere, det vil sige genstande eller personer, der afgiver lyd. Benyt snore med tape over eller tove på gulvene til at markere baner og ruter. Måtter og kegler kan også benyttes til at markere områder med.



Et reb kan vise vej fra et redskab til et andet.

- Fortæl eleven, hvis der placeres redskaber og rekvisitter på idrætsarenaen, så eleven kan orientere sig og ikke risikerer at gå ind i dem eller snuble over over dem.
- Gør opmærksom på eller vis idrætsarenaen igen, hvis der sker ændringer.
- Orientering i rummet kan blandt andet ske ved hjælp af lyde fra kammerater og lærere, for eksempel kald eller klap i hænder. Se billede side 49.
- Vær opmærksom på det generelle støjniveau og brug ikke unødigt musik. Eleven orienterer sig ofte ved hjælp af sin hørelse.
- Tal direkte til eleven og henvend dig med navns nævnelse. Bemærk, at eleven måske ikke kan se kropssprog og gestikulation.



- Organiseringen af undervisningen er essentiel. Arbejd gerne sammen om aktiviteterne to og to eller i grupper.
- Er der meget bevægelse i aktiviteten på tværs af rummet, for eksempel ved fangelege eller boldspil, er det lettere for en elev i synsvanskeligheder at orientere sig i små enheder, eventuelt i en lille gruppe i et alternativt lokale eller i et område af hallen.
- Instruktion af bevægelsesmønstre:
Det er altid hensigtsmæssigt, at eleven befinder sig tæt på underviseren eller kammerater, der viser nye bevægelser, der skal læres. Underviser eller kammerater instruerer visuelt eleven i, hvordan en given aktivitet skal udføres. Denne strategi kan sjældent praktiseres over for en stærkt svagsynet eller blind elev. Der må andre metoder tages i brug:

- Verbal instruktion kan naturligt ledsage den visuelle instruktion. Underviseren fortæller kort og præcist, hvilken bevægelse der skal udføres. Her skal det naturligvis sikres, at eleven kan høre og forstå, hvad der bliver fortalt, samt at eleven har lært en passende terminologi.
- Brug motorisk instruktion. Underviseren eller en kammerat fører elevens kropsdele gennem det ønskede bevægelsesmønster. Denne fremgangsmåde er især anvendelig, når det drejer sig om isolerede eller rolige bevægelser, for eksempel svømmeteknik, kast eller gymnastiske færdigheder. Det er ofte gavnligt at få eleven til selv at sætte ord på bevægelsen for at få indtryk af, om der hos barnet er overensstemmelse mellem, hvad "hovedet vil" og "kroppen gør".
- Ved mere komplicerede bevægelsesmønstre kan man anvende en taktil instruktionsmetode. Her føler eleven på en person, der udfører den aktuelle bevægelse. På den måde får eleven indtryk af koordinationen af sammensatte bevægelsesmønstre, for eksempel sprællemandsshop, en kolbøtte eller en hovedstand.

Svagsynede:

- Vær opmærksom på lysforhold – lysindfald, modlys, skygger, og så videre. Det er samtidig vigtigt at være opmærksom på, at brug af kontraster og stærke farver gør kammerater, rekvisitter og omgivelser lettere at skelne.

Benyt synskonsulenten i dit område og få råd og vejledning. Her kan du få viden om elevens specifikke vanskeligheder og hvilke konsekvenser, de har for eleven, samt tips og ideer til tilpasninger.

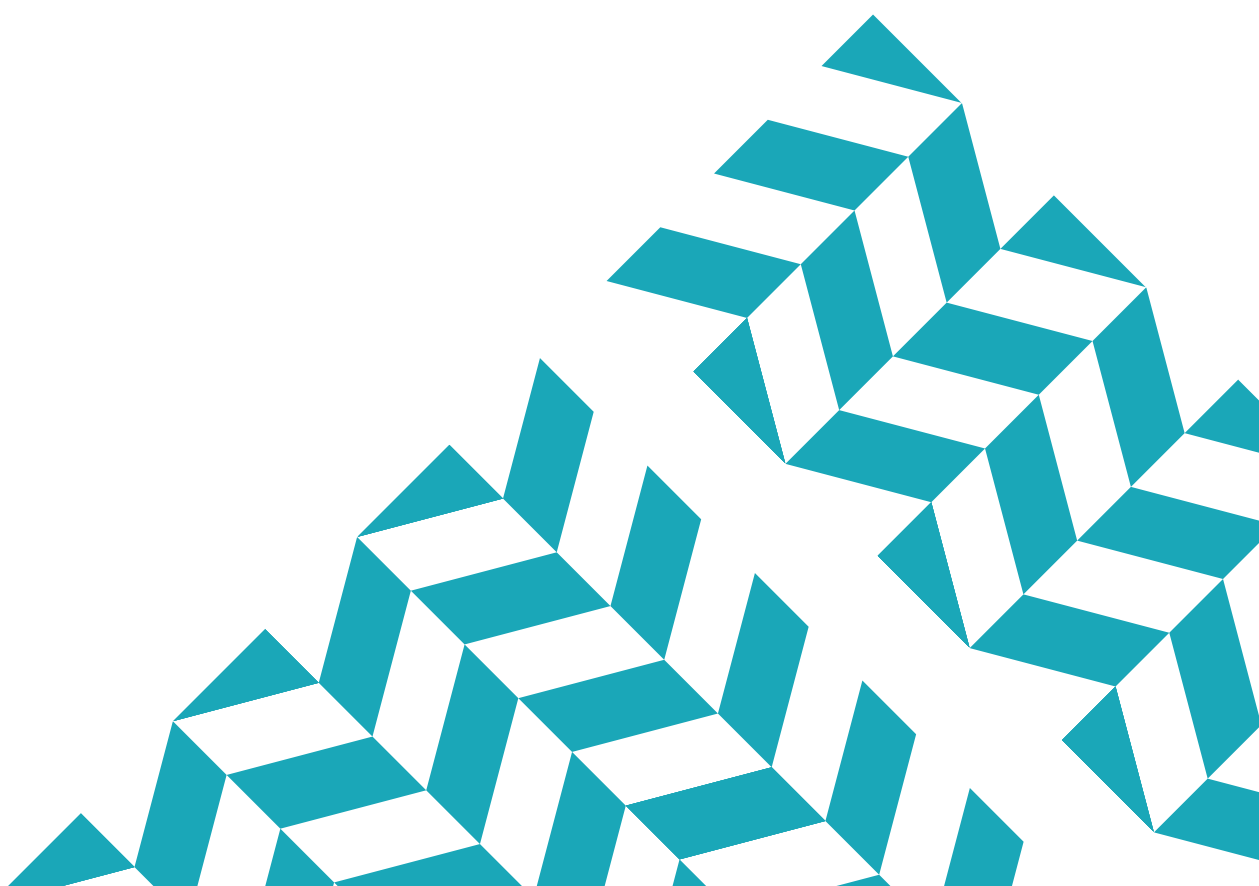
VIL DU VIDE MERE

LITTERATUR:

- Fit for all: Including children with sight problems in sport. (2005). RNIB: Royal National Institute for the Blind.
- Olsen, K. et al. (2010). Fri leg: Gode rammer for udendørs aktiviteter i frikvarter og SFO for blinde og svagsynede børn. Handicapidrættens Videnscenter.

HJEMMESIDER:

- Parasport Danmark parasport.dk
- Dansk Blindesamfund blind.dk/tilbud/idraet





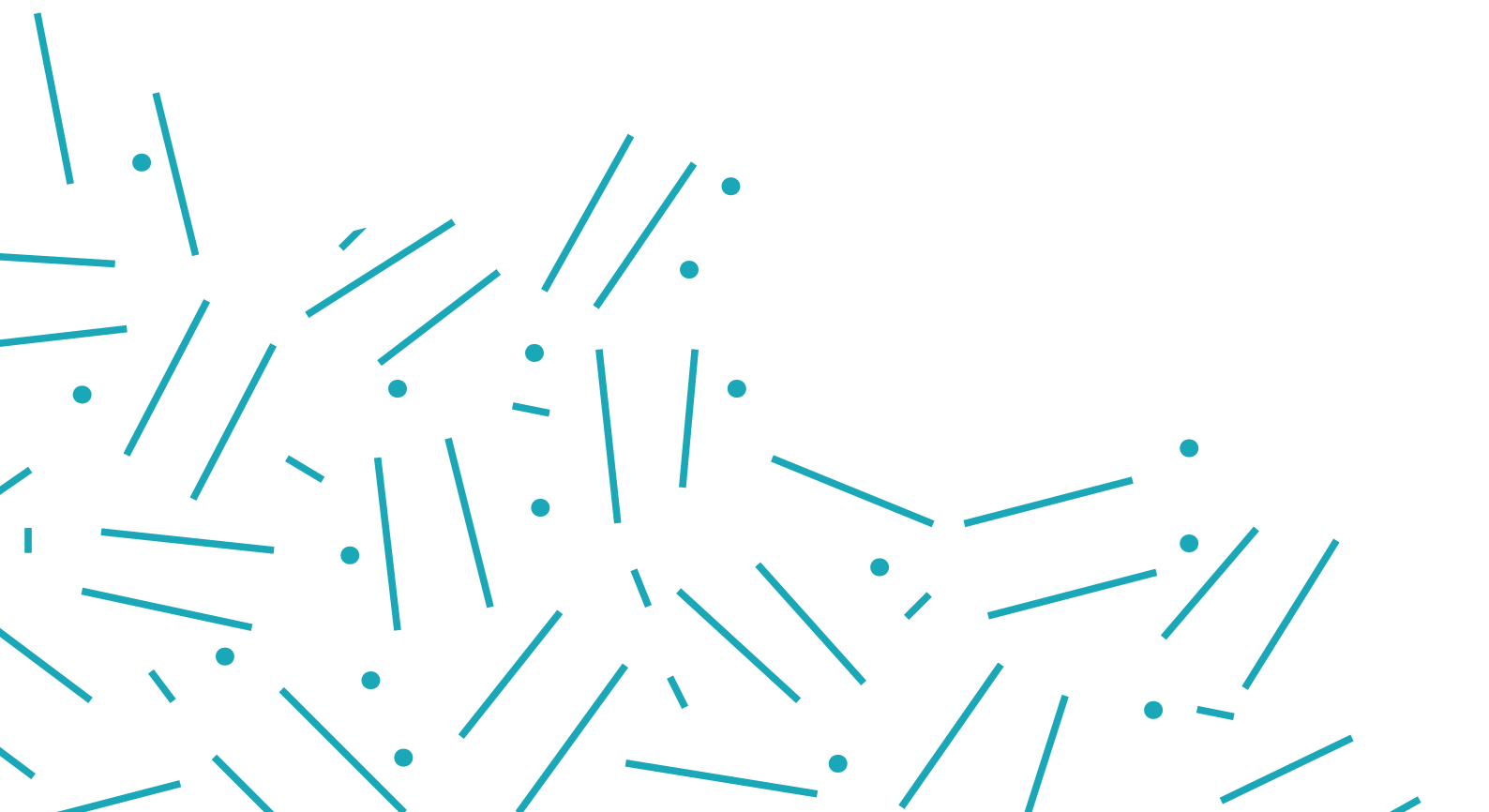


DEL 3
DIFFERENTIERING
GENNEM TILPASNINGER,
UNDERVISNINGSFORMER,
OG ORGANISERING

ASE-MODELLEN

Idrætsteamet på Byskovskolens afdeling Asgård har udviklet det fælles værktøj *ASE-modellen*, som er en didaktisk planlægningsmodel. Modellen har sit udspring i Hiim og Hippes didaktiske relationsmodel og er videreudviklet af Keld Fredens (*Fredens, 2008*). Idrætsteamet har udvidet modellen med et afsnit om tilpasninger og særlige aftaler. Modellen er et redskab, som idrætslæreren ved start på et nyt forløb (emne) kan bruge til at sikre sig, at mål, aktiviteter, tilpasninger og aftaler samt tegn på læring bliver planlagt i detaljer. Modellen skaber overblik over den enkelte lektion og kan anvendes til at kommunikere til og med det øvrige personale, så alle er forberedt på aftaler, aktiviteter og rammer for dagens undervisning.

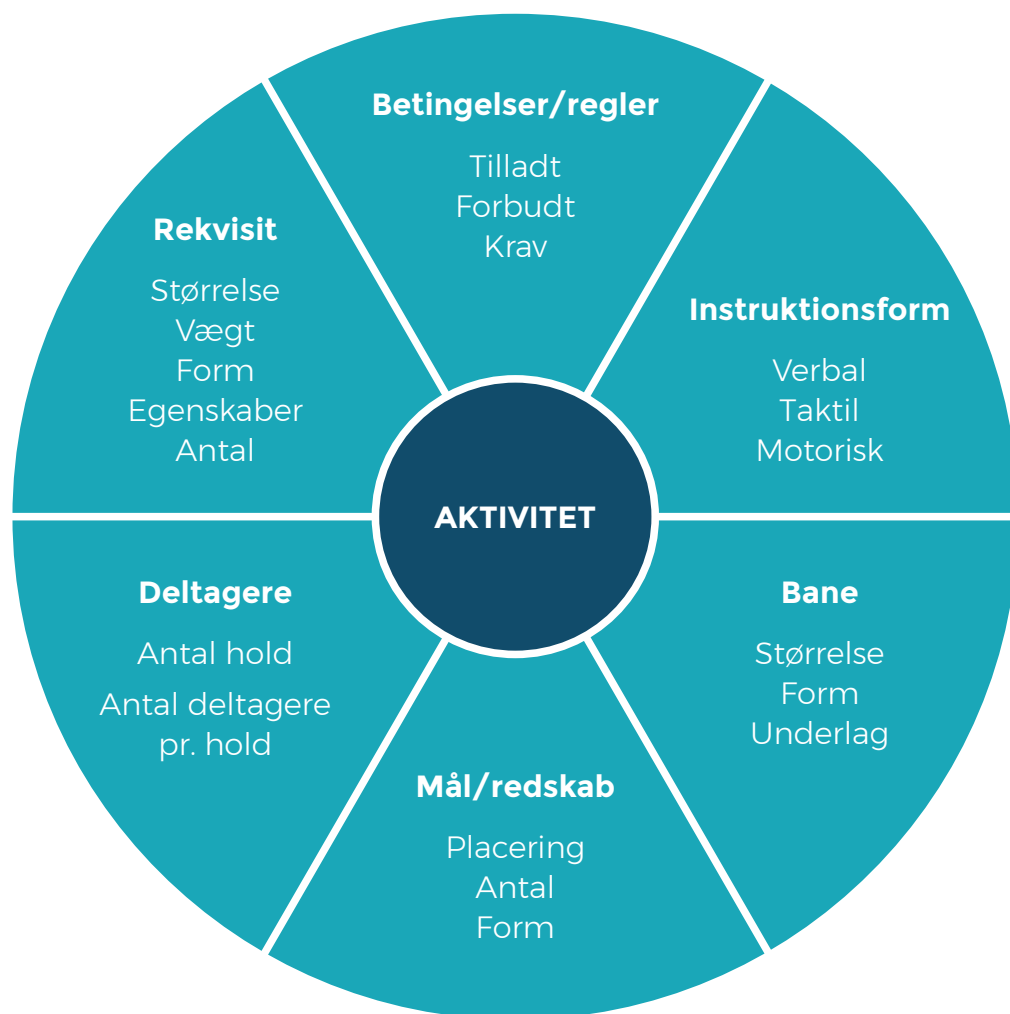
Indholdet i venstre spalte er fast, mens midterste spalte uddyber indholdet i venstre spalte med udgangspunkt i de fælles mål for det pågældende klassetrin. Den eller de ansvarlige lærere udfylder højre spalte med kompetence-, færdigheds- og vidensmål, rammer, aktiviteter, tilpasninger, specialpædagogiske tiltag og så videre for hvert nyt emne/forløb. Det sker på baggrund af de aftaler, der er lavet i fagteamet, klassens team og/eller det tværfaglige team (i bilagene findes et eksempel på et udfyldt skema til undervisning i udskolingen).



IDRÆT UGE:	KLASSE:	EMNE:
Kompetenceområde: Kompetencemål: (Flerårig)	Her skrives det kompetenceområde, som er besluttet i årsplanen	<ul style="list-style-type: none"> · Alsidig idrætsudøvelse · Idrætskultur og relationer · Krop, træning og trivsel
Fælles Mål, Idræt (Etårig)	Nævn de vidensmål og færdighedsmål fra Fælles Mål i Idræt, du vil anvende	Her vælges de færdighedsmål og vidensmål, som skal være i fokus i det enkelte forløb. Der er for eksempel fem områder, der kan vælges mål efter under Kompetenceområdet Alsidig idrætsudøvelse (redskabsaktiviteter, boldspil og boldbasis, dans og udtryk, kropsbasis samt løb, spring og kast). Disse mål gælder for hele klassen og skal gerne afspejle en progression.
Omsatte læringsmål for forløb (Mål for det enkelte forløb)	Hvad vil det konkret betyde: Start sætningen med JEG kan/skal/vil	Her omskrives målene til at være mere konkrete og målbar. Det er vigtigt at tænke i undervisningsdifferentiering og i, at eleverne kan se sig selv i målene. Disse mål skal kunne skrives på tavlen og være forståelige for eleverne.
Valg af aktiviteter	Hvilke aktiviteter skal timen/forløbet bestå af: Redegør for, hvad JEG skal gøre, og hvad LÆREREN skal gøre.	Lektionens aktiviteter beskrives, så alle i teamet kan læse og forstå, hvad der skal ske. Husk at nævne materialer, regler, opgaver og eventuelle beskeder til det tværfaglige personale.
Rammefaktorer	Hvilke rammer er der for undervisningen, herunder aftaler om gruppearbejde m.m.	Det er vigtigt at beskrive den didaktiske ramme. Hvor skal undervisningen foregå? Hvordan starter I timen? Er der faste pladser? Er der faste arbejdsgrupper eller makkerpar?
Tilpasninger og særlige aftaler	Henvendt til elever, der har brug for individuelle tiltag/tilpasninger	Her beskrives individuelle behov og aftaler. Det kan være, at en elev har brug for at gå i bad tidligere end de andre, har et fast "pause"-sted, skal hentes og forberedes til timen eller andet. Det er vigtigt for alle, både elever og voksne, at kende til særaftalerne, da det skaber samarbejde, forståelse, ro og overblik.
Tegn på læring	Hvornår kan du se, at der er sket en læring. Start sætningen med JEG kan/skal/vil ...	Tegn på læring skal være på flere niveauer, så alle elever kan identificere sig med et eller flere læringsmål. Målene nævnes i starten af timen. Når der evalueres i fællesskab i slutningen af timen, kan man tale om tegn på læring.
Planlægger:		Hvem har planlagt dette forløb.

Når aktiviteter skal tilpasses, kan man tage udgangspunkt i aktivitetshjulet, som er inspireret af Knud Aage Niensens (1983) Spilhjulet – et redskab til at skabe boldlege og -aktiviteter.

AKTIVITETSHJUL



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

Der er mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere undervisningen med fokus på formål, rekvisitter, betingelser/regler, bane, mål/redskaber, deltagere, materiale og musik, instruktionsform og så videre

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

EKSEMPLER PÅ TILPASNINGER MED UDGANGSPUNKT I AKTIVITETSHJULET

Introduktion/instruktionsformer

Elever i psykosociale, kognitive eller høremæssige vanskeligheder kan have brug for visuel støtte, for eksempel ved at aktiviteterne illustreres på en tavle i den rækkefølge, de skal udføres i. Bevægelser både beskrives og vises fysisk.

Elever i synsvanskeligheder har behov for verbal og eventuelt taktil instruktion.

Betingelser og regler

Lad eleverne være med til at bestemme reglerne. Differentier eventuelt reglerne, så der gælder forskellige regler for forskellige elever. Det kan sikre, at alle bliver udfordret på eget niveau. For eksempel kan nogle elever i fangelege "dø" ved én berøring fra fangeren, mens andre først dø ved fem berøringer.

Klare regler er en hjælp for elever med ADHD eller Autisme Spektrum Forstyrrelser. Denne gruppe kan dog 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 for eksempel deltagere uden nedsat bevægelsefunktion særlige opgaver: Hinke, løbe baglæns, tæppefliser under fødderne, hoppe på samlede ben, benene bundet sammen, krabbe, ryg mod ryg eller bind for øjnene.

Deltagere

Lad deltagerne arbejde sammen to og to eller tre og tre. 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.

For nogle elevgrupper kan det være en fordel at lave aktiviteter på små hold i stedet for store.

Baner

Størrelse, form og underlag på banen kan have betydning for elever med bevægelsesvanskeligheder.

Tydeligt markerede baner kan være en hjælp for de fleste – brug for eksempel kegler i ens farver til stafehold: Rødt hold løber på rød bane, gult hold løber på gul bane.



Mange færdigheder og kompetencer kan trænes på en redskabsbane og ved anvendelse af flere forskellige rekvisitter.

For elever i synsvanskeligheder er det væsentligt med markering med kontrastfarver – eller fysiske barrierer, hvis eleven slet ikke kan se noget. Lav eventuelt taktile markeringer af banen ved at tape en snor fast til gulvet.

Nogle elever har brug for en fast plads ved visse aktiviteter. Det kan være markeret med tæppeflise eller hulahooping.

Juster eventuelt banens størrelse og form både før og under selve aktiviteten, for eksempel jo mindre bane, jo nemmere for ”fangeren” ved fangelege eller stikbold.

Mål/Redskaber

Placer mål i forskellige højder i boldspil, når der trænes teknik. Skumredskaber, for eksempel måtter og skråplinte, kan være gode redskaber til elever, der skal rulle. Det er i det hele taget en god idé at benytte de redskaber, der er tilgængelige, for eksempel rullebræt, tove, bomme og plint, til at tilpasse aktiviteterne i kropsbasis og redskabsaktiviteter.



Rekvisitter/hjælpemidler

(Se eksempler på rekvisitter kap. 7).

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

Hurtige bolde kan afløses af lettere bolde eller balloner, som har længere svævefase, eller de kan hænges op i en snor. Små bolde eller kastestokke kan erstattes med ærteposer, som er nemmere at holde og kaste.

Brug bolde/balloner med lyd i til elever i synsvanskeligheder. Det må gerne være bløde, lette bolde, eksempelvis filtbolde, der ikke gør ondt at få i hovedet.

Fangeleg: Eleverne kan fange andre ved at ramme dem med et isoleringsrør eller et tørklæde eller ved at kaste en bold eller ærtepose i stedet for berøring. Man kan også undgå at blive taget ved at kaste bolde på fangeren.



Øverst tv.
Isoleringsrør
anvendes som
"fangearm".

Øverst th.
Nedløbsrør
anvendes som
rampe til mindre
bolde og kugler.

Nederst tv.
En kørestol kan
anvendes som
redskab af alle.

Nederst th.
Lad eleverne
skifte mellem
hjælpemidler
efter behov.



*Blindebriller
kan give sjove
udfordringer
til alle.*

Ramper og nedløbsrør kan være gode hjælpemidler for personer med nedsat armfunktion, så bolde kan trilles i stedet for kastes.

Kørestole og andre hjælpemidler giver indsigt og sjove udfordringer til alle – også elever uden funktionsnedsættelse. Lad elever med nedsat bevægefunktion benytte egne hjælpemidler, for eksempel racerunner, cykel eller backwalker. Lad eleverne skifte mellem hjælpemidlerne efter behov i den enkelte lektion.

Blindebriller kan give særlige udfordringer til ikke-blinde i forskellige typer af aktiviteter (for eksempel tillidsøvelser), og i en række af lege (for eksempel blindebuk).

Farvede veste er gode at bruge til at markere hold eller fangere i fangelege.

UNDERVISNINGSFORMER

Som lærer er det godt at være opmærksom på, at åbne opgaver og fleksible rammer kan være med til at fremme nogle elevers mulighed for at være en del af fællesskabet. Det er dog altid målet for undervisningen, der vil være afgørende for, hvilke didaktiske metoder der er de optimale i den enkelte aktivitet.

Hvis målet er at arbejde med teknik og taktik kan det være hensigtsmæssigt at niveaudele og at gøre for eksempel teknisk træning og konkurrence individuel. Det kan være at træne tekniske færdigheder i atletik, boldspil eller redskaber. Det kan også være en idé at arbejde med specifikke handicapdrætsgrene, for eksempel goalball til elever i synsvanskeligheder eller boccia til elever i bevægelsesvanskeligheder.

Hvis målet derimod er at arbejde med sociale kompetencer, er det vigtigt i stedet at undervisningsdifferentiere, så alle elever er aktive i fællesskabet. Opgaverne stilles, så alle kan være aktive, byde ind og samarbejde med de forudsætninger, de hver især har.

Som nævnt kan der være store fordele ved, at eleverne arbejder med forskellige typer af åbne opgaver i stedet for lukkede opgaver, altså induktivt i stedet for deduktivt. Dermed sættes der 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 giver mulighed for, at flere slags resultater kan opfylde målet for undervisningen.

EKSEMPEL 1

To bænke ligger vandret i cirka 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 meter fra opstillingen. Lukket opgave: Eleverne skal én efter én tage tilløb og lave afsæt på minitrampolinen 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 resultatet for hinanden.

EKSEMPEL 2

Hav fokus på muskelgrupper frem for øvelser. Hvis man arbejder med styrketræning, kan opgaven i stedet for "lav armbøjninger" være: "Hvordan kan vi arbejde med vores arme og træne styrke"? Svarene kan være individuelle, og der kan laves dagbog, hvor resultaterne noteres fra gang til gang. Er der en elev i kørestol i gruppen, kan en af opgaveløsningerne være, at alle elever styrketræner ved hjælp af elastikker sat fast i en ribbe.

EKSEMPEL 3

I stedet for det traditionelle rundboldspil kan eleverne udarbejde variationer. Det kan være af banens placering og størrelse, antallet af baser, alternative regler, antal hold og deltagere (for eksempel makkerpar), alternative rekvisitter og så videre

For nogle elever i psykosociale og kognitive vanskeligheder 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 derfor have brug for, at der laves tydelige aftaler, og at de undervejs får hjælp til at definere rammer og mål. Læg "skinner ud", så eleverne ved, hvad de konkret skal gøre.

EKSEMPEL 4

For elever i de ældre klasser kan det være en stor fordel at arbejde i grupper. Det har idrætslærer Benja Christensen eksempelvis erfaret i undervisningen af Roskilde Lilleskoles 8.-9. klasse, hvor der blandt andet har gået en elev i synsvanskeligheder og flere elever i psykosociale og kognitive vanskeligheder.

Det følgende er et eksempel på, hvordan eleverne har arbejdet med inkluderende gruppearbejde:

Eleverne deles op i grupper. Hver gruppe får til opgave at gøre sig til ekspert i et bestemt element i den idrætsdisciplin, der arbejdes med. Hvis det er volleyball, er der for eksempel en gruppe, som arbejder med fingerslag. Eleverne går derefter sammen i nye grupper, så der er en ekspert på hver af de enkelte delelementer i hver af grupperne (matrixgrupper). Eleverne skal nu undervise hinanden i hvert af de enkelte elementer: Fingerslag, baggerslag, smash, rotation og så videre De laver én til én kammerat-undervisning. Eleverne retter på og giver hinanden feedback i grupperne. Eleverne bliver derfor også gode til at lave tilpasninger i fællesskab, og

de er ikke bange for at røre ved hinanden. Læreren har ansvar for gruppesammensætningen.

Ved at dele disciplinerne op i helt små delelementer er det muligt at skalere op og ned på niveauet. Eleverne arbejder reflekteret og bliver skarpe på begreber og bevægelsesanalyser og på formidling og samarbejde. Når man i boldspil har fokus på teknisk og taktisk træning af slag, rotation og så videre, kan eleven i vanskeligheder deltage aktivt, selvom det er svært at spille det færdige spil. Der spilles meget sjældent et færdigt boldspil. Det er ikke målet for undervisningen og heller ikke det, man skal vise til prøven.

Denne model har været brugt af Benja til undervisningen i 8.-9. klasse i samtlige kompetenceområder, herunder i det teoretiske stof. Eleverne har gemt og delt deres viden, ideer og oplevelser i logbøger og et fælles Google-dokument, så de kan anvende det til prøven.

Lærerens opgave bliver dermed at undervise i at opsplitte og organisere disciplinen/stoffets delelementer, at tydeliggøre målene og at sammensætte og vejlede grupperne, så eleverne lærer at samarbejde med alle og kan supplere hinanden.

KONKURRENCE

Inkluderende idrætsundervisning kræver, at eleverne får forklaret og forstår, at der kan gælde forskellige betingelser for forskellige børn. Når man arbejder med konkurrence, er det sjovest og mest engagerende og spændende med så stor jævnbyrdighed som muligt. Når man arbejder med for eksempel kamplege, er det vigtigt, at eleverne bliver bevidste om både at være og vælge en nogenlunde ligeværdig modstander.

Hvis man som lærer gør eleverne opmærksomme på, at selve aktiviteten kan være lige så vigtig som det at tabe eller vinde, kan det være med til at udvikle deres sociale kompetencer. Det er vigtigt at sætte ord på, hvad der er godt eller uhensigtsmæssigt for det sociale samspil. Spiller man med eller mod hinanden? Det kan for eksempel være i en kidsvolley-kamp, 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 ved første boldberøring på banehalvdelen. Det er samtidig ofte teknisk og taktisk bedst at bygge spillet op med tre slag på hver side af nettet.

Jævnbyrdigheden kan skabes via tilpasninger. Reglerne er ikke nødvendigvis ens for alle, og alle skal ikke nødvendigvis bruge de samme rekvisitter. Holdene er ikke nødvendigvis lige store, og banen eller placering på banen er måske ikke ens for alle. 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. Formålet er personlig fremgang, ikke at sammenligne sig med de andre og vinde. I spring med længde kan det dreje sig om at komme langt på forskellige måder. Formålet kan være at få en genstand til at bevæge sig langt, hvis man ikke selv er i stand til det, for eksempel ved at trille en bold. Hvis fokus er højde, kan det dreje sig om at komme over noget, men også at kunne rive noget ned fra størst mulig højde.

I fysisk træning kan man lave logbøger med individuelle mål og evalueringer.

Læg vægt på at træne delementerne i de tekniske discipliner. Del en disciplin op i forskellige faser og træn enkelte dele ad gangen. Når øvelsen opdeles i mange små elementer, er det lettere at differentiere og finde de elementer, eleven med funktionsnedsættelse kan arbejde med. Disse kan så sættes sammen til sammenhængende bevægelsesforløb.



EMNEMIX

Det kan være en god idé at mikse emner, så man arbejder med forskellige emneområder på samme tid. Det er godt for motivationen, men man skal som underviser være opmærksom på, hvilke læringsmål man opstiller. Emnemix kan give flere differentieringsmuligheder.

EKSEMPEL 1

Mix af bold, boldbasis, dans og udtryk, løb/spring/kast: Idrætssalen er omdannet til et stort sejlskib med diverse redskaber i en sørøverleg. Eleverne har forskellige roller og forskellige aktiviteter, de skal udføre på kommando. Eleverne inddrages i at skabe historien og finde på kommandoer og aktiviteter. Feks.: "vi bommer" – bommen med sejl svinger fra den ene side til den anden (eleverne smider sig på maven), "spring for livet" (eleverne springer mellem måtter), "sørøverne kommer" (eleverne svinger sig i tovene), "affyr kanonerne" (eleverne kaster bolde så langt som muligt), "kæmp" (fægtescener med rollespilssværd/isoleringsrør, stunts og stagefights eller kampele, hvor man for eksempel skubber 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, Traditionelt cirkus og NyCirkus, Traditionelt rollespil, Cabaret og så videre Drama, skyggespil, rytmiske bevægelser og dans kan fint indpasses.

EKSEMPEL 2

Mix af bold og redskabsaktiviteter: Eleverne bevæger sig rundt på en redskabsbane, mens de samtidig holder en genstand i luften med en ketsjer eller fluesmækker.

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

PARASPORT

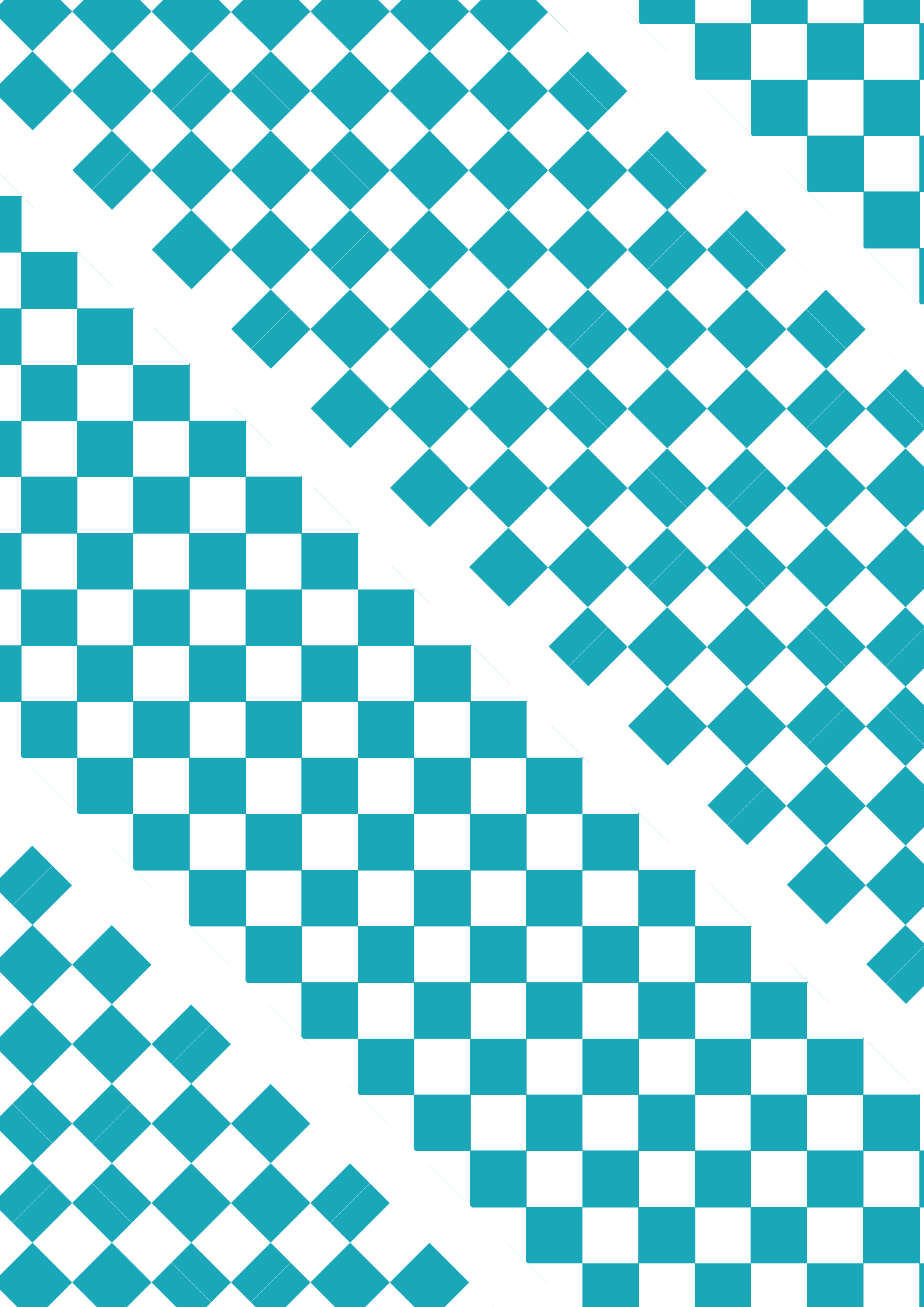
Introducer parasportsgrene for alle eleverne, for eksempel kørestolsrugby, goalball (boldspil for mennesker i synsvanskeligheder), boccia (spil for personer med svære bevægelsesvanskeligheder) og så videre. Det er idrætsgrene, der udfordrer alle og er sjove for de fleste. Samtidig er det sportsgrene, som elever med funktionsnedsættelser kan gå til i deres fritid, og hvor de kan deltage og konkurrere på samme niveau som andre. Se Parasport Danmarks hjemmeside parasport.dk.

UD AF KØRESTOLEN

For elever i kørestol kan det være vigtigt at komme ud af deres stol og tilbage igen, og at de kan flyttes på/i forskellige redskaber. Det kan derfor være en god idé med en manuel lift, som kan anvendes i idrætssalen og medbringes udenfor. Ligeledes er det en god idé at lære gode fysiske og etisk ansvarlige forflytningsmetoder – både for personale og elever. Få et kursus af fys- og ergoterapeuterne.

Holdinddeling er gjort tydelig med farvede veste. Ærteposerne og hulahopringene benyttes ligeledes bevidst med farveinddeling. Dette giver en tydelig struktur.







DEL 4
TILPASNINGER TIL
KOMPETENCEOMRÅDER



Dette afsnit giver eksempler på overordnede, generelle tilpasninger til seks kompetenceområder: Løb, spring og kast, Kropsbasis, Boldbasis, Dans og udtryk, Redskabsaktiviteter og Fysisk træning. Afsnittet indeholder desuden idéer og forslag til, hvordan emnerne kan tænkes og udvikles.

Der er forskellige måder at tilpasse på. Underviseren kan tage udgangspunkt i aktiviteten og så ændre på materialer, rammer, regler m.m. Benyt eventuelt Aktivitetshjulet på side 56.

LØB, SPRING OG KAST

Hav fokus på delelementerne og processen i at skabe progression fra et trin til det næste i opbygningen af den færdige disciplin. Tænk desuden i alternative typer af færdigheder inden for kompetenceområdet. Det gør det muligt at skabe tilpasninger, for eksempel:

LØB:

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER

Benyt de hjælpemidler, der passer til eleven, for eksempel kørestol, racerunner, backwalker, gangstativ, cykel eller krykker, og lad eleven skifte imellem dem. Det kan være nødvendigt, at en voksen sætter eleven i fremdrift/fart, for eksempel ved at skubbe eleven på en løbebane eller ned ad en kælkebakke, så de fornemmer fart, kriller i maven og flow. Man kan også anvende et redskab, som eleven kan sætte i fart. Det kan være at skubbe til en stor terapibold, rulle en kugle ned ad et nedløbsrør eller trille en bold.

*Til venstre:
De to piger er klar til at løbe om kap.
Den ene skal køre 50 m. og den anden løber 100 m.*

● SYNSVANSKELIGHEDER

Anvend en løbesnor, en løbepind eller en trøje, som eleven kan holde i sammen med en makker. Det er nødvendigt med klare og tydelige instruktioner om retning og underlag. Se billeder:





SPRING:

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER

Når en elev ikke kan springe, kan aktiviteter med spring ændres til, at eleven skal komme over eller under en forhindring. Det væsentlige er, at man kan måle den afstand, eleven kommer over eller under med.

● SYNSVANSKELIGHEDER

Det kan være en god idé med fleksible zoner for afsæt, så afsættet ikke skal være præcist. Se billede ovenover.

**KAST:****▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER**

Hvis en elev af fysiske årsager ikke kan kaste, er det en mulighed at skyde og/eller sætte noget i fart (bue og pil, armbrøst, dartpile og så videre). En anden form for kast kan være at anvende et redskab, man kan skyde med, for eksempel en teamlauncher, katapult eller slangebøsse. Se billede på næste side.

● SYNSVANSKELIGHEDER

Det er nødvendigt at give en tydelig instruktion om retning og mål.





Det er kun kreativiteten, der sætter grænser for, hvordan eleverne kan arbejde med kropsbasis.

KROPSBASIS

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER

Når der arbejdes med kropsbasis, og eleven har fysiske funktionsnedsættelser, kan forståelsen af færdighederne tilpasses den enkelte elev således:

- Fra at klatre til at kravle eller krybe. Når der er nogle, der klatrer over, vil der være andre, der kryber under.
- Fra at svinge til at gynge eller vippe.
- Fra at springe til at komme over et redskab eller under en forhindring.
- Fra afsæt og landing til at spænde/afspænde kroppen, eventuelt på en måtte eller et rullebræt.

Hvis eleven ikke selv kan komme i fart, svinge eller hoppe, kan der anvendes en genstand, der skal sættes i fart/svinge/hoppe, for eksempel en stor bold. Eleven vil opleve "farten" næsten lige så intenst, som hvis vedkommende selv var fysisk aktiv.

● SYNSVANSKELIGHEDER

Elever i synsvanskeligheder har brug for verbal og/eller taktil instruktion for at sikre, at bevægelserne udføres rigtigt.

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

Når der arbejdes med boldbasis og boldspil, kan det være en hjælp at tage udgangspunkt i aktivitetshjulet (se side 56). Til elever med fysiske funktionsnedsættelser kan der ændres på boldtype, vægt og størrelse, så den passer til den enkeltes færdighedsniveau.

Udfordr eleverne til at træne tekniske færdigheder ved at bruge slag og kast med mange forskellige typer af bolde og ved bevægelser i særlige baner, hvor man skal under, over, gennem, op i og så videre. En elev med muskelsvind i kørestol kan for eksempel udfordre sig selv ved at balancere med en ballon på en fluesmækker i en del af banen.

Boldspil kan være en aktivitet, der kræver fart og hurtig reaktion. Hvis sociale kompetencer er målet, kan man nedsætte de hurtige deltageres tempo ved at give dem særlige udfordringer som for eksempel tæppefliser under fødderne, eller man kan bruge taktisk velfunderede elever som medspillere på begge hold.

Hvis målet er tekniske færdigheder, kan man benytte bolde/baller med lang svævefase til nogle elever og hurtige bolde til andre. Det kan ligeledes være en fordel at tænke i boldspil som goalball, dart med armbrøst, kinball, skumbold (fodbold for kørestole) og andre boldspil, hvor taktik og teknik kan foregå på mange niveauer.

● SYNSVANSKELIGHEDER

For elever i synsvanskeligheder kan boldspil tilpasses ved at benytte løbemarkere, bolde med lyd, filtbolde, bolde og spilletrøjer i stærke farver, tydelig markering af banen og ved at give eleven en fast plads på banen.

DANS OG UDTRYK

Under kompetenceområdet Dans og udtryk skal rammerne for undervisningen give plads til alle elevers færdigheder og niveauer. Det kan ske ved at arbejde ud fra et på forhånd valgt tema, for eksempel sørøver eller stammedans. Det kan være hensigtsmæssigt ikke at benytte færdige danse eller koreografier. Der skal derfor ikke laves bestemte trin eller bevægelser, og det betyder, at den enkelte kan være med ud fra egne forudsætninger. Det er vigtigt, at der i samarbejdet mellem lærer og elev og eleverne imellem er plads til, at alle kan byde ind og dele gode idéer til bevægelser eller alternative måder at bevæge sig på.



Terapibolde kan anvendes til at inspirere til rytme og koreografi.

Hvis man arbejder med færdige danse eller koreografi, og der eksempelvis er en sekvens med tre skridt frem, kan nogle elever i stedet klappe tre gange. Tempoet i musikken har også betydning. Elever i bevægelsesvanskeligheder kan have svært ved at følge musik med en hurtig rytme. Tilpas derfor tempoet eller lad eleven benytte halv takt.

Med Rudolf Labans BESS-koncept og Rudolf Labans bevægelses-kvaliteter kan man få hjælp til at give et overblik til eleverne. Begreberne kan også bruges som hjælp til undervisningsdifferentiering (se Labans BESS på Dansk skoleidræt eller Clio-online.dk)

REDSKABSAKTIVITETER

Ikke alle elever behøver at anvende de samme redskaber i rummet eller at udføre de samme øvelser.

Lav i stedet stationer med mulighed for at øve færdighederne på flere niveauer.



● SYNSVANSKELIGHEDER

Elever i synsvanskeligheder har glæde af et kontrastfyldt miljø med tydelig og klar afmærkning. Benyt ledesnore på gulvet eller andet for at vise vej fra ét redskab til det næste.

Når der arbejdes med redskabsaktiviteter, er det nødvendigt at se på forståelsen af færdighederne:

Ved fysiske færdighedsmål er det vigtigt at tage udgangspunkt i elevens færdighedsniveau og tilpasse øvelsen derefter.

For eksempel arbejder man i håndstand med at have vægt på armene. Det gælder så om at finde en alternativ øvelse, hvor det også er tilfældet. Det kan for eksempel være 'trillebør' eller at løfte sig selv/stemme sig selv op siddende i kørestolen.



Når eleverne skal arbejde med kolbøtter, kan alternativet være at rulle, for eksempel på en lige eller en skrå måtte. Se billede.

Når eleverne arbejder med at lave overslag, kan man tænke i vægtoverføring. Det kan være at ligge på en rund skummåtte og flytte vægten fra overkrop til underkrop for derved at opnå et lille kip.

FYSISK TRÆNING

I stedet for at tænke i bestemte træningsøvelser, tænk da i træning af bestemte muskelgrupper.

Rekvisitter og redskaber, der er gode at anvende til træning af muskelgrupper, kan for eksempel være fitness-elastikker eller trænings-elastikker, terapibolde, træningsbolde, ribber og måtter.





DEL 5
KOMPETENCEOMRÅDER OG
AKTIVITETER MED TILPASNINGER
1.-9. KLASSE

På de næste sider gennemgår vi undervisningsforløb og aktiviteter med eksempler på tilpasninger til hver aktivitet inden for seks områder fra 1. – 9. klasse. Udgangspunktet er kompetenceområdet *Alsidig idrætsudøvelse*. Det kombineres med kompetenceområderne *Idrætskultur og relationer* eller *Krop, træning og trivsel*.

Aktiviteterne er valgt, fordi de er lette at tilpasse til alle, samtidig med at de passer til kompetenceområderne på klassetrinene i Fælles Mål.

I udskolingen arbejdes der med temabaseret undervisning. Udgangspunktet er eksempelvis kompetenceområderne *Alsidig idrætsudøvelse* og *Idrætskultur og relationer*, og et tema kan være *idræt og identitet* eller *idræt og handicap*, som grupper med elever i vanskeligheder kan have særlige interesser for at få viden om. Det kan også være temaer som *idræt og historie* eller *idræt og kultur*. Områder, der kan arbejdes med, kan for eksempel være: *Atletikkens historie* eller *tolerance og konkurrence i forskellige boldspil*. Du kan finde et eksempel i bilagene.

Se flere aktiviteter med tilpasninger i Aktivitetsdatabasen på Handicapidrættens Videnscenters hjemmeside handivid.dk.

INDHOLDSOVERSIGT






KLASSE- TRIN	KOMPETENCE- OMRÅDET 'ALSIDIG IDRÆTS- UDØVELSE'	KOMPETENCE- OMRÅDE	AKTIVITETER	SIDE
1. - 2.	Redskaber	Idrætskultur og relationer	På tur i Junglen. På opdagelse rundt på banen. Mærk, føl og løft. Fotograf: Lydløse og rolige bevægelser rundt i junglen Mit yndlingssted	86
	Boldbasis og boldspil	Idrætskultur og relationer	Befrier-bold Trebald Sparke og dribble Stanto Jægerbold	90

	Dans og udtryk	Krop, træning og trivsel	Tryllefanger Robot- eller zombieleg Spejlinger 2 og 2 Star Wars, Pirates of the Caribbean Kongens efterfølger med tema Jordomrejse	94
	Kropsbasis	Idrætskultur og relationer	Drama-tagfat Cirkusforestilling	100
	Løb, spring og kast	Idrætskultur og relationer	Ståtrold med befri-bevægelser fra løb/spring/kast Hoppe-lænke Græsset gror	102
3. - 5.	Redskaber	Idrætskultur og relationer	Redskabsaktiviteter/redskabsbane Kongens efterfølger Tilvænnings/tillidsøvelser: Blind- makker og Bombe Stopdans Balance/spænde/rulle og vende Sammensatte bevægelser	106
	Boldbasis og boldspil	Idrætskultur og relationer	Ståtrold med befrierbold Kaste- og gribeøvelser Kidsvolley	112
	Dans og udtryk	Idrætskultur og relationer	Dansefanger Stilbilleder Rytme-sjippetove	116
	Fysisk træning	Krop, træning og trivsel	Opvarmning Cirkeltræning	120
	Løb, spring og kast	Idrætskultur og relationer	Kryds og bolle-stafet Evighedsstafet Løbebane Springbane Isvaffel Kaste præcist og kaste langt	124

KLASSE- TRIN	KOMPETENCE- OMRÅDET 'ALSIDIG IDRÆTS- UDØVELSE'	KOMPETENCE- OMRÅDE	AKTIVITETER	SIDE
6. - 7.	Redskaber	Idrætskultur og relationer	Spænde/afspænde Rotationer Sammensatte bevægelser	130
	Boldbasis og boldspil	Idrætskultur og relationer	Bulldog Bulldog med samarbejde Indiana Jones Kin-ball med fokus på teknik og taktik Kin-ball med fokus på samarbejde	132
	Dans og ud- tryk	Krop, træning og trivsel	Drums alive Kropsteater / væg-til-væg-udtryk	138
	Fysisk træning	Krop, træning og trivsel	Opvarmning: teori Gruppearbejde: lav opvarmnings- program Afprøvning af opvarmningspro- grammer	142
	Løb, spring og kast	Krop, træning og trivsel	Løb mellemdistance - lav logbog 60 meter løb Længdespring/sæt i fart og højde- spring/riv ned - afsæt og landing Boldkast - tilløb og kast Skyd med armbrøst - fokus på præcision	144
8. - 9.	Redskaber	Krop, træning og trivsel	Parkour	148
	Boldbasis og boldspil	Idrætskultur og relationer	Spiludvikling	150

Dans og udtryk	Idrætskultur og relationer	Labans BESS-teorier Kongens efterfølger med tema Lav koreografi. Tema: Kung Fu fighting eller andre temaer	152
Kropsbasis	Idrætskultur og relationer	Akroyoga	154
Løb, spring og kast	Idrætskultur og relationer	Dogmeatletik: Disciplin, kvalitet og organisering	158

I gennemgangen af aktiviteter indledes det enkelte emne med generelle tilpasninger til emnet for alle grupper af elever i vanskeligheder og eventuelt specifikke tilpasninger til de enkelte målgrupper. Under aktiviteterne er der ligeledes både generelle og specifikke tilpasninger til målgrupperne, som passer til den enkelte aktivitet. Tilpasningerne er markerede med symboler:

-  TILPASNINGER TIL ALLE MÅLGRUPPER
(GENERELLE TILPASNINGER)
-  TILPASNINGER TIL ELEVER MED PSYKOSOCIALE
OG KOGNITIVE VANSKELIGHEDER
-  TILPASNINGER TIL ELEVER MED
BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER
-  TILPASNINGER TIL ELEVER MED
HØREVANSKELIGHEDER
-  TILPASNINGER TIL ELEVER MED
SYNSVANSKELIGHEDER

Tilpasningerne er blot eksempler. Valg af tilpasninger skal altid tage udgangspunkt i den enkelte elevs behov.

1. - 2. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Redskaber

AKTIVITETER:

På tur i Junglen:

1. På opdagelse rundt på banen. Mærk, føl og løft
 2. Fotograf: Lydløse og rolige bevægelser rundt i junglen
 3. Mit yndlingssted
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Stil åbne opgaver. Giv sammen med eleverne eksempler på, hvordan de kan bevæge sig (for eksempel liste, slå kolbøtter, gadedrengehop), men lad eleverne bestemme frit og lad dem eksperimentere.
- > For enkelte elever kan det være nødvendigt at have en fast plads på banen. På den måde udfordrer man dem ikke ved de mange skift og det at skulle finde på nye bevægelser flere gange.
- > Lav aftaler om faste makkerpar med en voksen eller en kammerat. Det skaber tryghed.
- > Lav en mindre bane med færre stationer og benyt samme opstilling hver gang, så eleven kender de fysiske rammer.
- > Fortæl og vis, hvordan forskellige dyr bevæger sig.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Angiv på forhånd, hvor længe eleverne er på samme sted – gerne visuelt med et ur.
- > Aftal gerne et pause-sted, hvor eleven kan opholde sig, for eksempel på en madras ved ribben.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Eleven kan selv bestemme, om bevægelserne skal laves med brug af hjælpemidler eller på gulvet.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Præsenter redskaber og baner fysisk og taktilt.
- > Marker arbejdsområdet taktilt med tape eller snor. Se billede.
- > Giv taktil/motorisk instruktion af basisbevægelser og dyrs specifikke bevægelseskaraktistika.
- > Skab en taktil forbindelse mellem banens enkelte elementer for at vise retningen, for eksempel via tove, der kan følges med fødderne.



AKTIVITETER:

1. På opdagelse rundt på banen: Mærk, føl og løft

Lad eleverne hjælpe med at skabe en jungle af redskaber. Træk en masse redskaber frem og lad eleverne være med til at sætte dem op. Man kan eventuelt på forhånd lave en illustration af redskaber-nes placering, som eleverne kan følge.

Når eleverne er færdige, gennemgås banen og navnene på redskaberne i fællesskab. Tal også om, hvordan man kan anvende de forskellige redskaber. Fortæl for eksempel en historie om et dyr, der bevæger sig rundt i "junglen".

Musik kan hjælpe til at skabe den rette junglestemning. Lad nu eleverne gå på opdagelse på redskaberne. Hvordan føles redskaberne, og hvad kan man gøre med dem?



1. - 2. KLASSE

2. Fotograf: Lydløse og rolige bevægelser rundt i junglen

Eleverne er enten dyr i junglen eller fotografer, som tager billeder af dyrene. Udpeg enkelte elever til fotografer og gennemgå i fællesskab eksempler på forskellige dyr og deres bevægelser. Lad resten af eleverne vælge, hvilket dyr de vil være.

Når en fotograf "tager et billede", er det vigtigt, at han/hun står stille og finder det helt rigtige motiv. Fotograferne må derfor liste rundt og forsøge at bevæge sig uden en lyd, så de flotte dyr ikke skræmmes væk.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Lad eleven være fotograf i hele timen.

3. Mit yndlingssted

Lad eleverne vælge deres/dyrets yndlingssted på redskabsbanen. Hvad kan man på stedet? Kan dyret for eksempel rulle, svæve eller balancere? Lad eleverne fordybe sig i én eller flere bevægelser. Det kan være spændende at vise det for hinanden til sidst.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Balance behøver ikke at være med kroppen. Man kan også skabe balance med en påfuglefjer på fingeren.
- > Tag eleven ud af kørestolen og ned på madrassen. Øv at spænde op i kroppen eller rulle.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Snak om og demonstrer, hvordan dyr bevæger sig.



1. - 2. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Boldbasis og boldspil

AKTIVITETER:

1. Befrier-bold
 2. Trebold
 3. Sparke og dribble
 4. Stanto
 5. Jægerbold
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i legen ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- > Eleven kan være på et afgrænset område.
- > Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- > Der kan laves særlige regler om, at berøring af bolden tæller som grebet.
- > En kammerat kan hjælpe eleven i vanskeligheder med at kaste/gribe.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Brug bløde bolde i stærke farver.
- > Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.



AKTIVITETER:

1. Befriebold

Et antal fangere med veste fanger ved berøring. Den fangede stiller sig med spredte ben og hænderne over hovedet. På gulvet ligger bolde spredt ud over det hele (cirka 1/3 af antallet af elever). Man befrier ved at samle en bold op og kaste den til en, der er fanget. Bolden skal gribes og afleveres tilbage til befrieren, før man er fri igen.

- ★ KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:
- > Vær fanger hele tiden.
 - > Hav egen bold i særlig farve.



1. - 2. KLASSE

2. Trebold

Eleverne går sammen tre og tre. To elever stiller sig overfor hinanden, mens den tredje stiller sig i midten. Det gælder nu om at ramme personen i midten. Denne skal forsøge at undgå at blive ramt uden at flytte fødderne. Bliver eleven i midten ramt, bytter vedkommende plads med den, der kastede bolden.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleven skal rammes 5 gange, før der byttes plads.

3. Sparke og drible

Lav en aktivitetsbane med kegler. Eleverne løber rundt med hver deres bold og øver sparke- og dribleteknik. Eleverne kan øve sig i præcision eller i at drible mellem kegler. De kan også vælge at bruge keglerne som små mål.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Brug kørestolen til at trille bolden i mål eller hen for at ramme keglerne.
- > Brug et nedløbsrør eller en rampe til at trille bolden fra kørestolen.

4. Stanto

Eleverne går sammen i grupper af 5-8 elever. En af eleverne i gruppen kaster bolden i vejret, idet han råber navnet på den, der skal gribe. Når griberen får fat i bolden, råber vedkommende "STANTO", og de øvrige elever stopper. Griberen må nu tage tre skridt og så forsøge at ramme en af de andre med bolden. Eleven, der bliver ramt/forsøgt ramt, skal nu kaste.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Aftal en fast afstand i stedet for tre skridt.
- > Arbejd i makkerpar.



5. Jægerbold

En tredjedel af eleverne får en bold og bliver udnævnt til jægere. Jægerne er de eneste, der må røre boldene. Jægerne skal nu skyde de andre elever. Bliver man ramt, stiller man sig med spredte ben og armene over hovedet. Man kan befries ved, at en anden elev kravler igennem benene på én.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Aftal en alternativ måde at befri på, for eksempel ved at løbe rundt om kørestolen. Inddrag eleverne, de er altid fyldt med gode idéer.

1. - 2. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Dans og udtryk

AKTIVITETER:

1. Tryllefanger
 2. Robot- eller zombieleg
 3. Spejlinger 2 og 2
 4. Star Wars
 5. Kongens efterfølger med tema
 6. Jordomrejse
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- > Tilføj aktiviteten en fast rolle, som eleven kan indtage under hele forløbet. Det kan for eksempel være, at eleven i gul trøje har et specielt rør, og bliver man ramt af det, bliver man forvirret og drejer rundt om sig selv tre gange.
- > Sørg for, at banen er tydeligt markeret.
- > Sig navnet på eleven, før der sker en berøring, så den ikke kommer som en overraskelse.
- > Skab god plads omkring eleven, så vedkommende ikke bliver ramt af andre i salen.
- > Lad eleven gå, hoppe eller lignende i stedet for at løbe.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.



HØREVANSKELIGHEDER:

- > Fortæl, hvilken karakter musikken har: Staccato, svingende, melankolsk og så videre



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Fangeleg: Fangere skal være markeret tydeligt med en kontrastfarve. Det gælder om muligt også isoleringsrøret.
- > Fortæl eleven verbalt, hvilke bevægelser der skal laves og hvordan.

AKTIVITETER:

1. Tryllefanger

Tryllefanger er en fangeleg, hvor tryllekunstnerne (fangerne) bruger tryllestave (isoleringsrør) til at forvandle de øvrige elever til forskellige dyr eller figurer fra film eller tegneserier. Et antal elever er feer, som kan befri de elever, der er tryllet om til dyr. Feerne har en bestemt farve trøjer på. Tryllestavene er forskellige og kan forvandle til det dyr, som tryllekunstneren bestemmer. Når eleven trylles om, skal han/hun bevæge sig som det dyr, tryllekunstneren siger. For at blive befriet skal en fe stryge den tilfangetagne på ryggen med tryllestøv, og den befriede kan så løbe videre.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lad eleven være fanger hele tiden. Det giver tryghed at vide, hvad man skal.
- > Sig navnet på eleven, før vedkommende berøres af tryllestaven. Giv derefter informationen om, hvilket dyr eleven skal være.
- > Når man laver dyrets bevægelse, kan man blive på stedet, til man bliver befriet.
- > Giv eleverne eksempler på, hvordan de aftalte dyr kan bevæge sig.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Lad blinde elever mærke dyrets bevægelse på en kammerat.



1. - 2. KLASSE

2. Robot- eller zombieleg

Tilpas musikken til valget af leg. Brug for eksempel Michael Jacksons "Thriller", hvis det skal være en zombieleg. Der vælges et antal "vendere". Alle andre elever er zombier/robotter, der kun kan gå i én retning, mens de efterligner for eksempel en zombies bevægelser. "Venderne" sørger for, at der ikke er sammenstød, og at der ikke er for mange på vej "ud gennem væggen".

Eleverne skiftes til at være vendere.

Det er en god idé at tydeliggøre, at man kan bevæge sig i flere tempi og niveauer (for eksempel strække sig op eller bøje sig ned og gå på alle fire eller sno sig på gulvet).



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Det kan være en god idé at indføre en regel om, at isoleringsrør kan bruges som "vende"-arme.
- > I stedet for at gå rundt, kan eleven lave bevægelserne på stedet. Der kan også angives retninger for, hvilken vej eleven skal dreje sig.
- > Lad eleven være "vender" gennem hele legen.



3. Spejlinger 2 og 2

Eleverne går sammen to og to. Aftal et tema, spejlingerne skal laves ud fra. Det kan for eksempel være morgen (børste tænder, tage tøj på, spise morgenmad og så videre). Eleverne kan eventuelt anvende isoleringsrør som genstand (tandbørste, rat på en bil, kost til rengøring og så videre).

Det hele laves uden lyd!



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Eleven kan lave en bevægelse, som den anden skal gætte.
- > Eleven kan føle, hvad den anden elev laver .

4. Star Wars, Pirates of the Carribean m.fl.

Eleverne bevæger sig rundt til musik med sværd (isoleringsrør) i hænderne. De skal lade sig inspirere af musikken. Det er en god idé at blande forskellige stemninger, for eksempel ballet, kendte film, hård rock og børnemelodier.

Tal gerne med eleverne om de oplevelser, de får af musikken, og hvordan de får lyst til at bevæge sig.

5. Kongens efterfølger med tema

Kongen bestemmer bevægelserne, der skal passe til temaet i musikken. Det kan for eksempel være Harry Potter, Den lille havfrue eller Tarzan. Det skal selvfølgelig være temaer, som børnene kender. Det kan være en god idé at komme med forslag til bevægelser i fællesskab og sammen tage en snak om, hvad temaet handler om.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Guide verbalt gennem aktiviteten.
- > Eleven kan blive på samme sted i stedet for at gå på række.
- > Vær sammen to og to.



1. - 2. KLASSE

6. Jordomrejse

Forklar eleverne, at de skal ud at rejse, og at vi danser forskelligt rundt omkring i verden. Lav eventuelt en brainstorm over forskellige lande og danse. Måske er der elever, der har rejst til eller kommer fra andre lande.

Hele klassen danner en stor flyver og flyver (løber) fra land til land. Eleverne danner hver især flyets spids, vinger og hale. Det er vigtigt, at alle tager hensyn til hinanden.

Tag med flyet til Spanien og dans flamingo, flyv videre til Tyrkiet og dans mavedans, til Norge og dans folkedans, til Afrika og dans stammedans og så videre

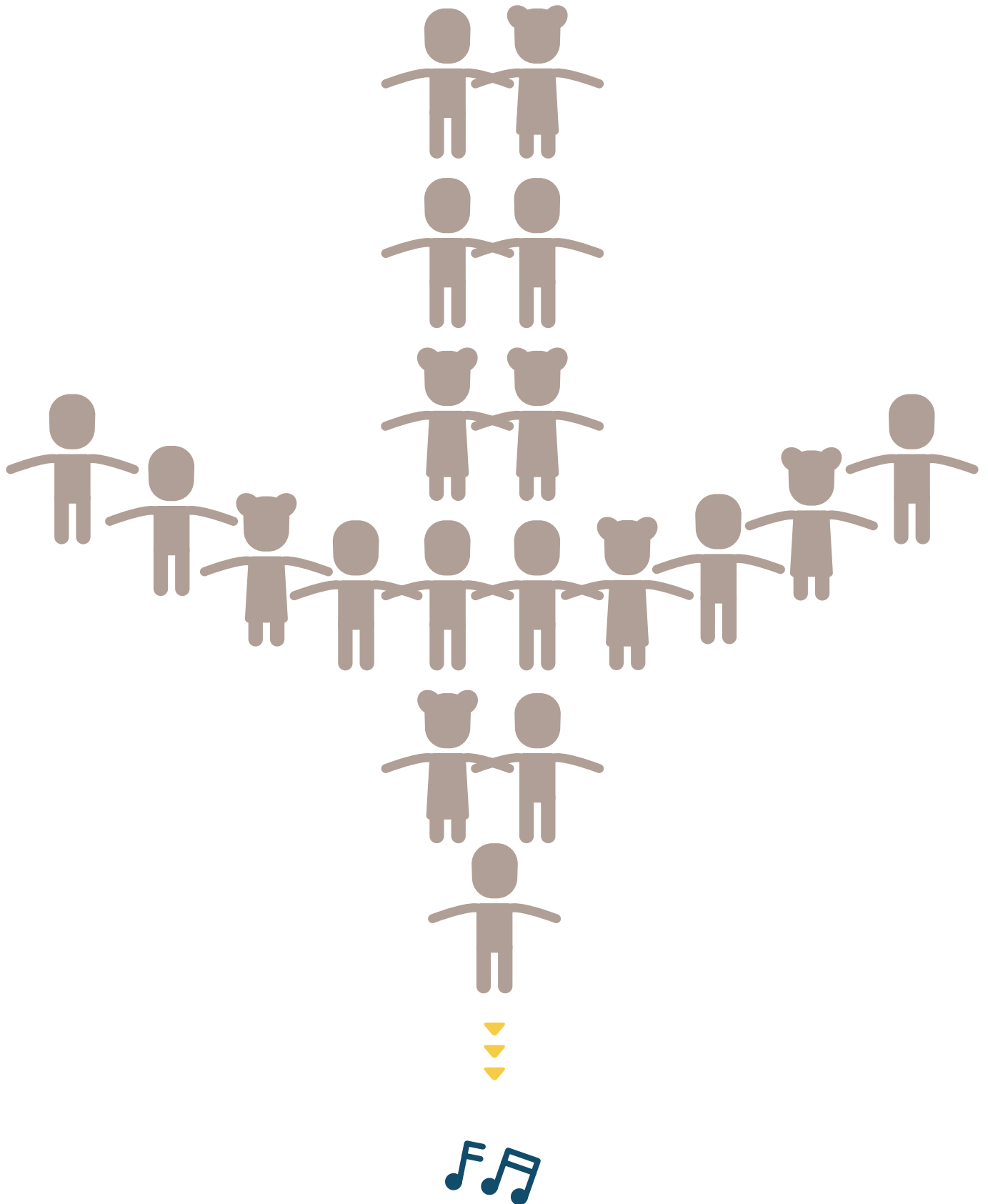
Der er ingen bevægelser, der er rigtige eller forkerte!



HØREVANSKELIGHEDER:

> Fortæl om musikkens karakter.





1. - 2. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Kropsbasis

AKTIVITETER:

1. Drama-tagfat
2. Cirkus



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Nogle elever kan med fordel blive på samme station frem for at skifte.
- > Eleverne kan have stor glæde af at mødes i en rundkreds for at dele erfaringer og vise gode idéer til hinanden.
- > Giv eksempler på forskellige måder at bevæge sig på.

AKTIVITETER:

1. Drama-tagfat (over roller/dyr i et cirkus)

Eleverne deles op i to hold, som går ned i hver sin ende af salen. Holdene går nu på skift på besøg hos den anden gruppe. Det hold, som er på besøg, viser en rolle/bevægelse fra cirkus (for eksempel en jonglør eller en linedanser). Den anden gruppe skal gætte, hvad de viser. Når de gætter rigtigt, giver læreren signal til, at den besøgende gruppe må løbe hjem igen. Det andet hold skal nå at fange så mange som muligt, før de når hjem til sig selv. De fangede er nu på det andet hold.

*Dramatagfat -
"Her kommer vi!"*





GENERELLE TILPASNINGER:

- > Brug isoleringsrør som forlænget arm.
- > Lav en kortere løbebane.

2. Cirkusforestilling

Lav en cirkusforestilling, hvor eleverne viser, hvad de har øvet sig på.

Eleverne skal have kendskab til følgende begreber, som de derefter kan eksperimentere med og øve sig på: Balance og akrobatik, jonglering og domptør-virksomhed (dyretæmmer).

Start med i fællesskab at tale om, hvilke personer der er i et cirkus, og hvad de laver.

Gruppen af elever deles ud på tre stationer:

1. Akrobatik og balance



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Brug påfuglefjer til balanceøvelser ved at balancere fjerens på finger, pande, albue og så videre

2. Jonglør

3. Domptør

Eleverne elsker typisk domptør-stationen. For at undgå konflikter er det en god idé, at den voksne sammensætter grupper og eventuelt vælger dyr og domptør.

Alle elever prøver så vidt muligt det hele. Begrebet balance skal indgå i det, der vises til forestillingen. Den enkelte elev vælger en station, som han/hun gerne vil være på i længere tid. Eleverne øver nu en valgfri scene til cirkusforestillingen enkeltvis eller i grupper.

Husk, at i en cirkusforestilling er det ikke så vigtigt, hvad man gør, men hvordan man gør det.

På domptørstationen kan du vise domptøren, hvordan man kan give dyrene godbidder, så de yder max.

1. - 2. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Legeatletik

AKTIVITETER:

1. Ståttrold med befri-bevægelser taget fra løb, spring og kast
 2. Hoppe-lænke
 3. Græsset gror
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Benyt afgrænsede områder.
- > Gentag aktiviteten flere gange.
- > Lav faste makkerpar.
- > Arbejd i små grupper eller par.

AKTIVITETER:

1. Ståttrold med befri-bevægelser taget fra løb, spring og kast

Eleverne leger fangelegen Ståttrold. For at befri en kammerat skal der laves en bevægelse foran den fangede, som kopierer bevægelsen. Bevægelserne gennemgås i rundkreds, inden legen går i gang. Forslag til bevægelser, der kan befri: Kaste-arm, springe højt, hinke, løbe på stedet, springe over kammerat.



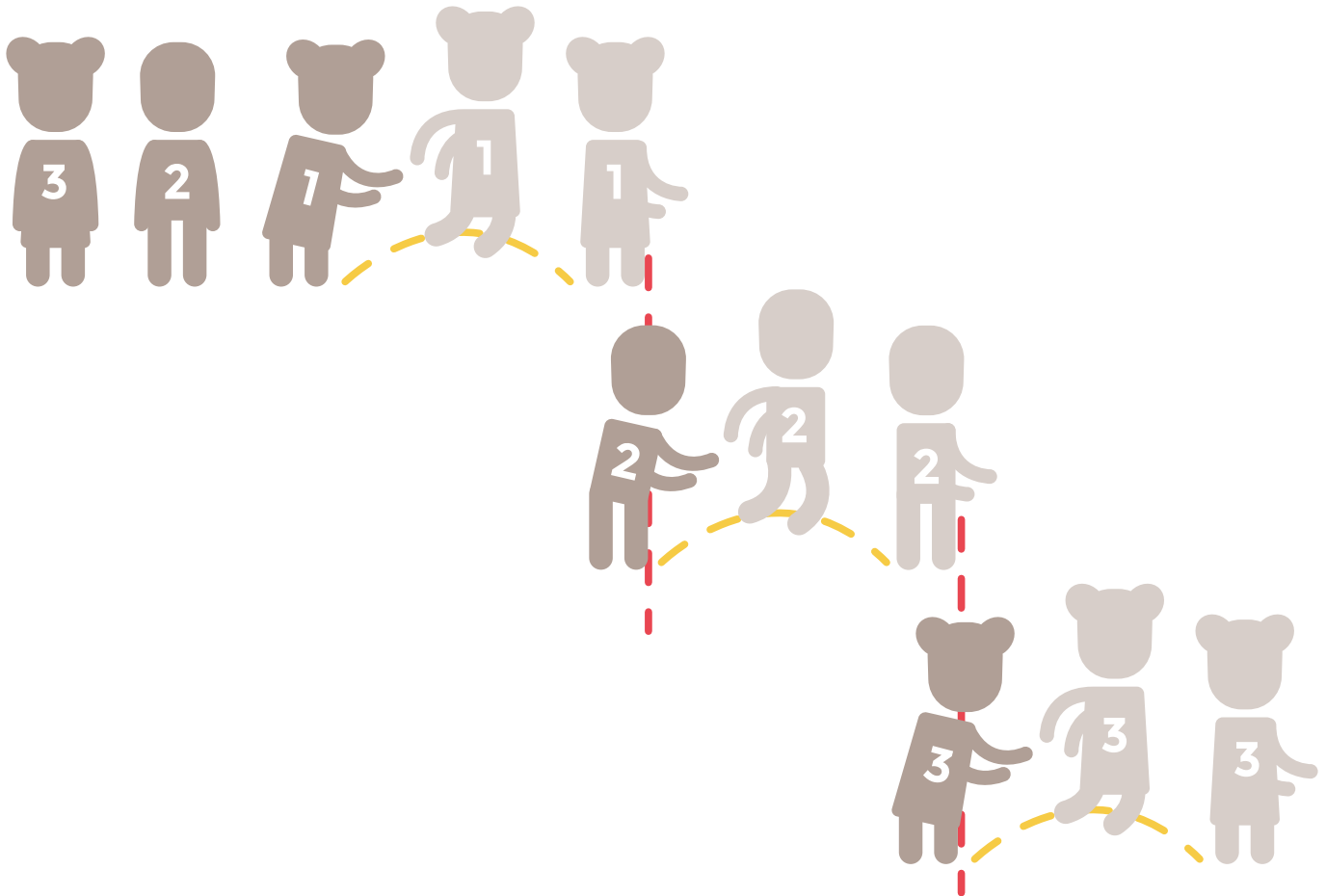
BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Tal i fællesskab om mulighederne for at ændre en befri-bevægelse til en anden. Det kan for eksempel være at løbe rundt om en kørestol i stedet for at springe over en kammerat.

2. Hoppe-lænke

To lige store hold begynder fra en fælles startlinje, hvor børnene skiftes til at lave et langt hop fremad med samlede ben. Første elev på holdet hopper så langt han/hun kan. Anden elev i rækken fortsætter med at hoppe med samlede ben derfra, hvor første elev landede. Tredje barn fortsætter herfra og så videre

Det hold, som kommer længst, har vundet.



VARIATION:

- Hop med eller uden armsving.
- Hop fra hugsiddende.
- Brug gadedrengehop.
- Hop baglæns.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Aftal i fællesskab, hvad en elev i kørestol kan gøre for at lave en afstand, for eksempel trille langt eller række langt.
- > Nogle elever kan gå, kravle eller rulle et aftalt stykke.

● SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Svagsynede eller blinde elever kan have brug for at holde en kammerat i hånden.

1. - 2. KLASSE

3. Græsset gror

Find et langt tov. Tovet lægges på jorden. Børnene stiller sig på en række og skal nu skiftevis hoppe over tovet. To elever holder i hver sin ende af tovet og løfter det gradvist højere op (græsset gror). Hvem kan hoppe over det højeste græs?



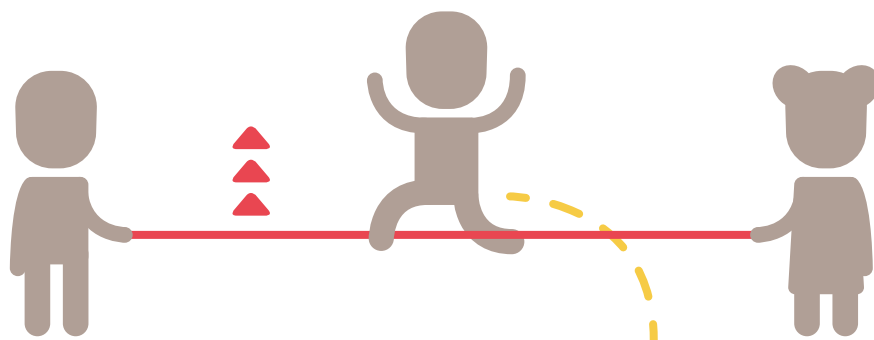
KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Nogle elever kan have brug for en fast rolle i legen, for eksempel at holde tovet hele tiden.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > I stedet for at hoppe over kan nogle elever få lov at gå eller køre under tovet.
- > I stedet for at hoppe højt kan formålet være at komme hurtigt under uden at blive ramt med tovet af dem, der holder det.
- > Det kan også være, at eleven skal strække sig op og røre tovet, som løftes højere og højere op.





3. - 5. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Redskaber

AKTIVITETER:

1. Redskabsaktiviteter/redskabsbane
 2. Kongens efterfølger
 3. Blindemakker
 4. Bombe
 5. Stopdans
 6. Balance, spænde, rulle og vende
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Det kan være en god idé at lave en mindre bane med færre stationer og at gentage samme opstilling, så eleven kender de fysiske rammer.
- > Ikke alle elever behøver at anvende de samme redskaber eller at udføre de samme øvelser.
- > Nogle elever kan have brug for et bredere balanceunderlag og for eksempel gå på en bænk i stedet for en bom.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > I tilpasningerne til redskabsgymnastik skal ændringerne tage udgangspunkt i bevægelsen og ikke i færdigheden. For eksempel skal underviseren gøre sig overvejelser om, hvilke bevægelser der går forud for at kunne lave en kolbøtte eller en håndstand. Kolbøtte tager for eksempel udgangspunkt i at rulle, vende og dreje. Det kan man i stedet gøre på en lige eller skrå måtte. Ved håndstand tages der udgangspunkt i at have vægt på armene. Det kan man for eksempel gøre ved at lege trillebør eller ved at løfte sig selv siddende.
- > I balanceøvelserne er det en god idé at få eleverne ud af eventuelle hjælpemidler og ned på gulvet eller på skumplinte.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Det er en god idé at skabe en taktil forbindelse mellem banens enkelte elementer for at vise retning, for eksempel ved at lægge tove ud på gulvet, der kan følges med fødderne.



3. - 5. KLASSE

AKTIVITETER:

1. Redskabsaktiviteter/redskabsbane

Klassen inddeles i fire hold. Hvert hold indretter en redskabsbane i en fjerdedel af hallen. Lav en liste med de redskaber, det enkelte hold skal sætte op.

2. Kongens efterfølger

Lav Kongens efterfølger rundt på redskabsbanen. Der kan anvendes løbemusik.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Guide verbalt gennem aktiviteten.
- > Lav øvelsen to og to.





3. Blindemakker

Eleverne går sammen to og to. Den ene har blindemaske på, den anden fører "den blinde" rundt på redskabsbanen. Det er vigtigt i fællesskab at tale om forventningerne til den, der fører sin blinde makker rundt.

4. Bombe

Eleverne skal i makkerpar bære en "bombe" (for eksempel en ærtepose) fra den ene ende af redskabsbanen til den anden uden at tabe den. Begge skal hele tiden røre bomben.

Variation: Aflever bomben til makkeren. Den, der har bomben, skal stå stille. Den anden skal bevæge sig forbi makkeren på redskabet og derefter modtage bomben.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > En "bombe" kan eventuelt bæres over skulderen eller ryggen, da en elev i synsvanskeligheder i større udstrækning har brug for sine hænder og arme til orientering.

3. - 5. KLASSE

5. Stopdans

Eleverne bevæger sig rundt på banen til musik. Når musikken stopper, skal eleverne lave det, læreren bestemmer, for eksempel balance/rulle/hoppe ned.

6. Balance, spænde, rulle og vende

Lad eleverne bevæge sig frit rundt på redskabsbanen og forsøge at udfordre sig selv.

Eleverne kan træne det at spænde op ved at gå sammen to og to og lege trillebør eller øve håndstand og vejrmøller. Elever, som ikke kan stå på hænder, kan øve spænding ved at ligge på maven på et rullebræt og spænde op.

Der øves balance på bænke og bom. Eleverne kan også gå, mens de balancerer med påfuglefjer på en finger eller gå på streger på gulvet.

Når der skal øves rulle/vende anvendes en bom og to bænke til at skabe en skrå flade. Herpå lægges en madras, som eleverne kan trille ned ad.

Man kan anvende skrå skumplinte til kolbøtter både forlæns og baglæns samt til at rulle som en blyant (med armene over hovedet).

For at træne det at vende kan man arbejde med en plint foran en madras. Her springer eleverne ned fra plinten og drejer i luften. Man kan bruge et springbræt til at hoppe over på en madras, hvor der øves afsæt og vendes i luften. Man kan også springe fra en ribbe til madrassen.

Sammensatte bevægelser

De fire hold bliver i det område, de satte op i starten af timen. De skal nu fokusere på at sætte bevægelser sammen. Giv eksempler i rundkredsen, før eleverne går i gang. Hver gruppe får udleveret en iPad. De aftaler og øver sig på en sammensat bevægelse, som de filmer. iPaden bliver på stedet. Grupperne bevæger sig på signal fra læreren over til et nyt område, ser den tidligere gruppes video på iPad og forsøger at efterligne bevægelserne. Fortsæt, til alle grupperne har været på alle områderne.



3. - 5. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Boldbasis og boldspil

AKTIVITETER:

1. Ståtrold med befrierbold
 2. Kaste- og gribeøvelser
 3. Bagger- og fingerkast
 4. Kidsvolley
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i legen ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- > Eleven kan være på et afgrænset område.
- > Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- > Der kan laves særlige regler om, at berøring af bolden tæller, som at den er grebet.
- > En kammerat kan hjælpe eleven med at kaste/gribe.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Brug bløde bolde i stærke farver.
- > Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.





AKTIVITETER:

1. Ståtrold med befrierbold

Eleverne leger en variant af fangelegen ståtrold, som passer til boldtemaet. Spred bolde rundt på gulvet i hallen svarende til cirka en tredjedel af antallet af elever. Alle elever kan skyde hinanden, og når man bliver ramt, stiller man sig med spredte ben. Eleverne kan befri en kammerat ved at finde en bold på gulvet og kaste den til den "døde", som kaster tilbage og dermed er befriet. Bolden lægges på gulvet igen.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Eleven kan have sin egen bold, som ikke deles med andre.
- > Eleven kan være fanger under hele legen.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Eleven får en makker, der kan hjælpe med at samle boldene op.
- > Man befrier ved at løbe rundt om eleven i stedet for at kaste.



3. - 5. KLASSE

2. Kaste- og gribeøvelser

Eleverne skal kaste til hinanden med fokus på at aflevere og gribe med begge hænder.

Læreren viser teknikken.

Eleverne kan eventuelt tælle, hvor mange afleveringer de kan nå uden at tabe bolden.

Spil "smørklat". Eleverne går sammen tre og tre. To af eleverne stiller sig overfor hinanden og kaster bolden til hinanden. Den tredje elev står i midten og forsøger at få fat i bolden. Lykkes det, bytter han plads med den elev, der kastede bolden.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > En kurv bindes fast på kørestolen. Det gælder så om at ramme kurven (smørklatten), når eleven er i midten.
- > En makker kan hjælpe med at kaste.

3. Bagger og fingerkast

Læreren viser de to kasteformer (bagger- og fingerkast).

Eleverne skal kaste og gribe med begge hænder (bagger-kast) eller over hovedet (finger-kast).

Eleverne tæller rigtige kast/grib og begynder derefter at kaste til hinanden over nettet.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleverne kan spille med en ballon eller en større og lettere bold for at tage farten af, så der bliver længere tid til at reagere.
- > Nogle elever kan have brug for en fast makker.
- > Nogle elever kan have brug for at have en fast plads i hallen.
- > Eleven kan placeres på en yderbane i hallen, da det skaber mindre forvirring.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Brug bolde i klare og stærke farver.
- > Benyt motorisk eller taktil instruktion af kasteteknikkerne.

4. KIDSVOLLEY

Læreren viser og fortæller om kidsvolley level 0 - 1.

Eleverne spiller på en badmintonbane fire og fire sammen (eller det antal, der passer).

Se reglerne for kidsvolley på: kidsvolley.net



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Det er okay at lade bolden ramme jorden på trods af reglerne i level 0 og 1.
- > Bolden skal blot ramme armen eller hånden, for at det tæller som grebet.
- > Eleven kan blive på samme felt, når de andre elever bytter plads.
- > Eleven kan aflevere bolden til en makker ved siden af sig, der så kaster bolden over nettet.
- > Sænk nettet.
- > Eleven kan have flere "liv" end øvrige elever, før vedkommende er ude.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Råb elevens navn, før der skydes til vedkommende.



3. - 5. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Dans og udtryk

AKTIVITETER:

1. Dansefanger
 2. Stilbillede
 3. Rytme-sjippetove
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Hvis der er flere aktiviteter i gang på samme tid, kan eleven blive på samme sted igennem hele timen.
- > Læreren inspirerer til bevægelser og sørger for, at eleverne kan se hinandens bevægelser.
- > Det giver tryghed at være sammen med en god kammerat.

AKTIVITETER:

1. Dansefanger

Dansefanger er en fangeleg med masser af glæde og samarbejde.

Eleverne finder sammen to og to og holder hinanden i hånden.

Der spilles musik med masser af rytme – gerne samba eller anden karnevalsmusik.

Flere par er fangere og får overtrækstrøjer på. De må på intet tidspunkt slippe hinandens hænder.

Alle andre løber rundt to og to med hinanden i hånden. Et par fanges ved at blive rørt på skulderen. Når det sker, danser parret over for hinanden. De må danse lige, som de vil.

Man bliver befriet ved, at et andet par kommer og stiller sig foran det dansende par og hver tager en fanget danser under armen og svinger rundt. De fangede elever er nu befriet og har fået ny partner. De løber videre sammen som et nyt par.

Efter nogle minutter vælges nye fangere.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Hvis en elev har svært ved at bytte partner, kan vedkommende blive i samme makkerpar efter en befrielse.
- > Brug et markeringsbånd eller en løbesnor mellem hænderne, hvis det er svært at holde i hånden.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > En el-stol kan blinke for at vise, at eleven er fanget.



HØREVANSKELIGHEDER:

- > Angiv karakteren af og rytmen i musikken visuelt.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Eleverne kan gå i stedet for at løbe rundt mellem hinanden.
- > Sig navnet på eleven, før vedkommende mærker en berøring (hånd på skulder).

2. Stilbilleder

Eleverne deles op i grupper af tre-fem elever. Eleverne skal nu danne billeder med deres kroppe. Det er en god idé at give eleverne et emne inden start, for eksempel fødselsdag, konfirmation eller en tivolitur.

Læg en måtte på gulvet eller lav et afgrænset område, som eleverne skal være på, når "billedet" skal tages.

Eleverne kan enten fremvise deres billede en gruppe ad gangen, eller underviseren kan gå rundt til grupperne og tage billeder undervejs.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Nogle elever kan have brug for at være "fotografen" hele tiden.



3. - 5. KLASSE

3. Rytme-sjippetove

Eleverne deles op i grupper af fire-seks elever.

Hver gruppe får to sjippetove. To elever sidder på gulvet over for hinanden med et sjippetov i hver hånd, som de bevæger indad og udad til rytmen i musikken. De andre elever skal nu hoppe over sjippetovene, som bevæger sig på gulvet. Øvelsen minder om at hoppe i elastik. Eleverne skiftes til at bevæge sjippetovene.

Kom gerne med forslag til måder at passere sjippetovene på. Det kan være at dyppe en fod i midten, at hoppe ud og ind af midten, at lave en vejrmølle over og så videre. Eleverne skal anvende musikken i bevægelserne.

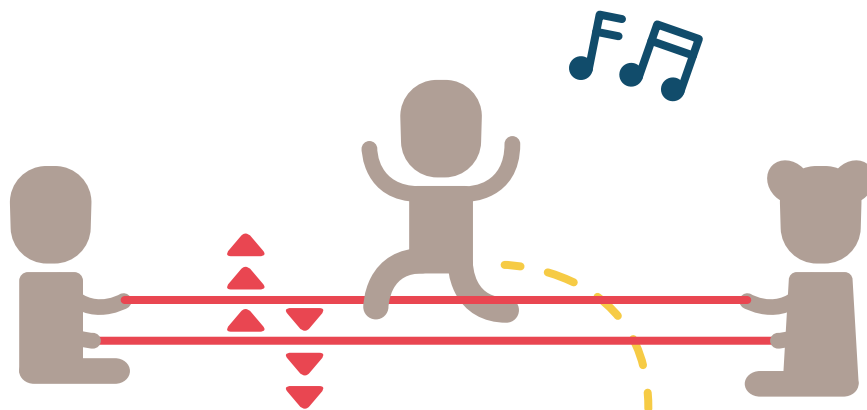
Grupperne kan eventuelt få til opgave at sammensætte tre-fem bevægelser til en koreografi.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Ikke alle elever behøver at komme over sjippetovene på samme måde.
- > Elever i kørestol kan sidde i midten og stikke armene ind og ud mellem sjippetovene, som er hævet til hovedhøjde.

● SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Sjippetovene skal være i en tydelig farve og gerne tykke.
- > Eleven guides til, hvornår der skal hoppes.





3. - 5. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Fysisk træning

AKTIVITETER:

1. Opvarmning
 2. Cirkeltræning
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Når der arbejdes med specifikke kompetencer, er det en god idé at arbejde på forskellige niveauer.
- > Eleverne kæmper mod sig selv om at forbedre deres tid, kaste længere og så videre
- > Det skal give mening at lave aktiviteten. Alle skal ikke nødvendigvis lave det hele.

AKTIVITETER:

1. Opvarmning

Eleverne inddeles i grupper af fire-fem elever. Med den viden, de har fra tidligere undervisning, skal hver gruppe sammensætte et opvarmningsprogram. De skal anvende stikordene:

- Pulsen op
- Store muskelgrupper (ryg, mave, lår og arme).

Eleverne skiftes til at foreslå en aktivitet, som de gennemfører sammen. Det minder om kongens efterfølger, men med en større grad af samarbejde og refleksion.

I oplægget til eleverne er det en god idé at komme med ideer til øvelser.

2. Cirkeltræning

Intro til cirkeltræning:

- Cirkeltræning er ideelt til at designe specifikke træningsprogrammer, der passer til den enkeltes behov.
- I cirkeltræning kan man kombinere konditionstræning med øvelser, der involverer bestemte muskelgrupper.
- Cirkeltræning kan udføres på alle niveauer.

Gennemgå alle øvelserne i fællesskab, inklusive øvelser med tilpasninger.

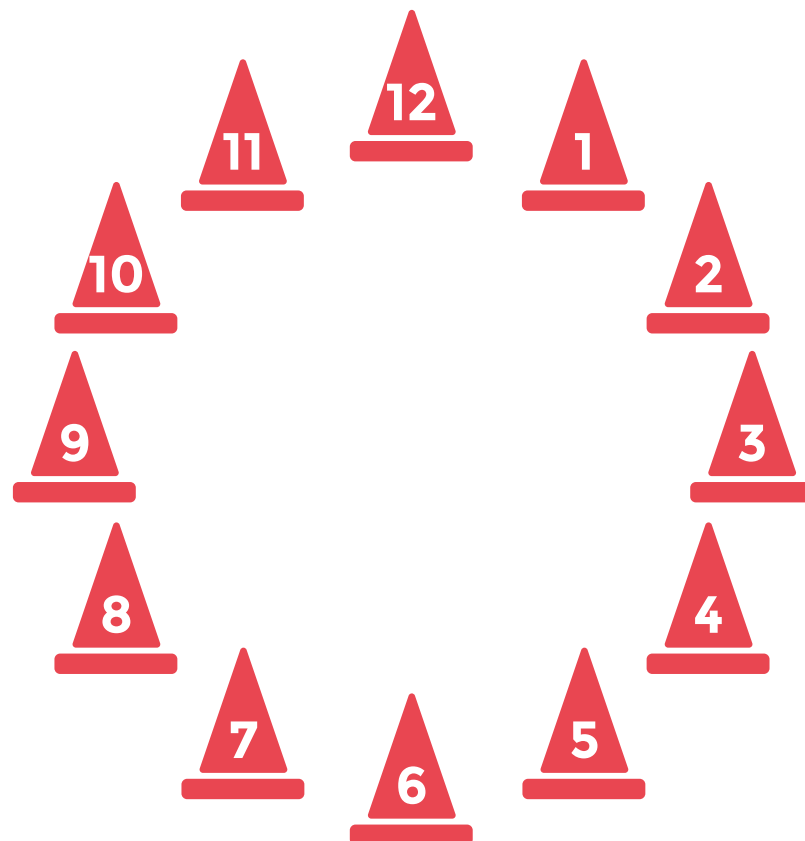
Eleverne er ofte gode til at komme med ideer til en tilpasning, hvis der er en elev, der ikke kan udføre en bestemt øvelse.

Start med at øve, at eleverne skifter station og er klar inden for 30 sekunder, og tag derefter en runde med fuld gas.

Eleverne arbejder i makkerpar, og begge parter er hele tiden i gang. Ved skift af post evaluerer parrene, hvordan øvelsen var (hård eller nem, gjorde man det rigtigt osv).

- ★ KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:
 - > Bliv på stedet, men skift aktivitet.
 - > Aftal på forhånd, hvem makkeren er.
 - > Arbejd alene i stedet for to og to.

- SYNSVANSKELIGHEDER:
 - > Vis øvelserne taktilt og beskriv dem verbalt.



3. - 5. KLASSE

Stationer:



1. Benskift over grøft (marker grøften med for eksempel sjippetov og spring over).



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Brug fitness-elastik: Hold benet løftet i elastikken og forsøg at presse benet ned.



2. Løft en basketball (eller lettere bold) op over hovedet, ned foran kroppen, ned til fødderne og gentag.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Løft bolden med støtte fra en kammerat.
- > Løft bolden med én arm.
- > Lav bevægelsen uden bold.



3. Sjip eller løb op og ned af en stepbænk.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Træn store lårmuskler, for eksempel ved skiftevis at løfte benene i siddende stilling.



4. Skiftevis sidde og rejse sig fra en bænk med armene foran kroppen.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Brug ribben som støtte.



5. Sprællemænd.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Armene ud til siden og samle foran kroppen (uden at bruge benene).



6. Kravl op i en ribbe og ned igen.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Ligge på ryggen og cykle med benene.



7. Løb fra side til side på badmintonbanen.

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
> Køre/cykle/gå/rulle fra side til side.



8. Rygøvelse: Lig på maven og løft modsat arm og ben.

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
> Løft en kropsdel ad gangen.



9. Spring eller kravl over en skumplint.

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
> Lav forskellige højder på skumplinten.
> Kravl eller kryb på et fladt underlag.



10. Lav armbøjninger på plinten (eventuelt på knæ).

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
> Brug fitness-elastikker eller skub på en stor bold. Lad eventuelt en person give modstand til bolden.



11. Lig på ryggen – hop op til stående – ned på maven.

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
> Lav "planken".



12. Hop twist.

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
> Vrid i ryggen fra siddende stilling.

Til sidst giver eleverne hinanden massage med en skumbold i makkerparrene. Byt efter cirka tre minutter.
Slut af med afslapning til stille musik.

Øvelserne kan ændres efter lyst og behov.

3. - 5. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Løb, spring og kast

AKTIVITETER:

1. Kryds-og-bolle-stafet
 2. Evighedsstafet
 3. Løbebane
 4. Springbane
 5. Isvaffel – Kaste præcist
 6. Kaste langt
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Når der arbejdes med specifikke kompetencer, er det en god idé at arbejde på forskellige niveauer.
- > Eleverne kæmper mod sig selv om at forbedre deres tid, kaste længere og så videre
- > Det skal give mening at lave aktiviteten. Alle skal ikke nødvendigvis lave det hele.

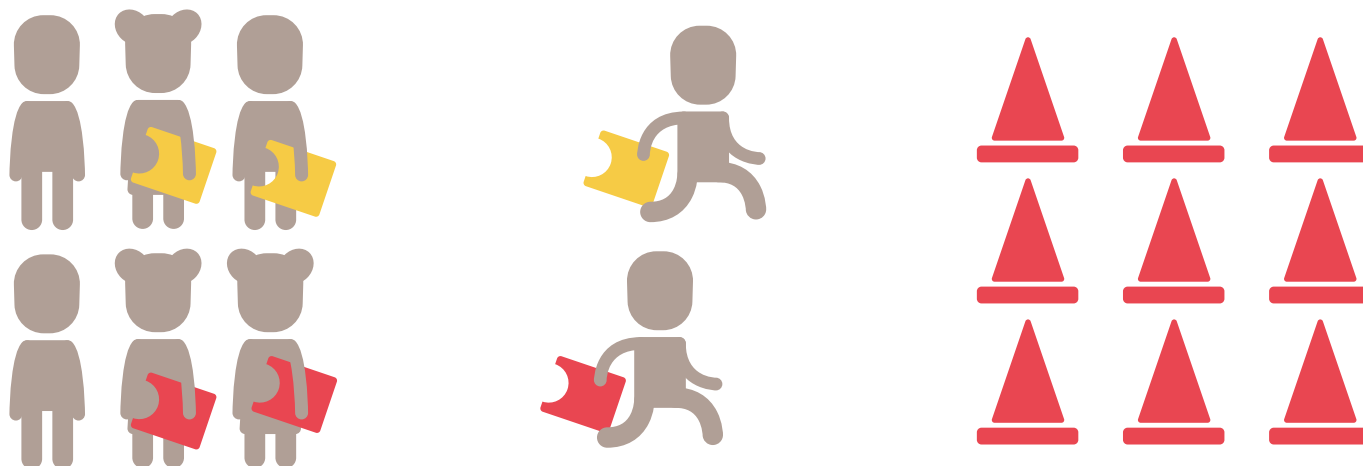
AKTIVITETER:

1. Kryds-og-bolle-stafet

Eleverne deles i to hold. Opstil en spilleplade bestående af ni kegler, som stilles op tre gange tre. Der skal være en løbebane på 30-50 meter fra startstedet til spillepladen. Det gælder for holdene om at få tre på stribe ved at placere overtrækstrøjer på keglene.

De tre første løbere på hvert hold står klar med en overtrækstrøje i hånden (forskellige farver til hvert hold). Første mand på hvert hold løber ned og lægger en overtrækstrøje på en kegle (max én trøje per kegle). Når de kommer tilbage til rækken, løber næste mand på hvert hold ned til spillepladen med en overtrækstrøje, som de lægger på to nye kegler. Når de er tilbage, løber tredje mand afsted og placerer igen en trøje.

Når de tre trøjer per hold er sat i spil, har de efterfølgende løbere ikke en trøje med. De løber i stedet hen til spillepladen, hvor de må flytte en af holdets trøjer til en mere fordelagtig kegle. Når et af holdene har fået tre på stribe, har de vundet.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lav forskellige længder på løbebanerne, så alle har en fair chance for at nå hen og lægge en trøje.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Marker banen med sjippetove i stedet for kegler, så kørestole kan køre henover.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Det kan være en god idé med en hjælper eller en udpeget strateg, der kan overskue pladen og forudbestemme, hvor man skal kaste trøjen.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Vis på brætspil, hvad der foregår på banen. Lad eleven bestemme næste træk, når det er hans/ hendes tur.
- > Hav en makker til at løbe hen til banen med.

3. - 5. KLASSE

2. Evighedsstafet

Deltagerne deles i mindst to hold. Lav en kreds med cirka otte kegler, afhængig af antal elever pr. hold.

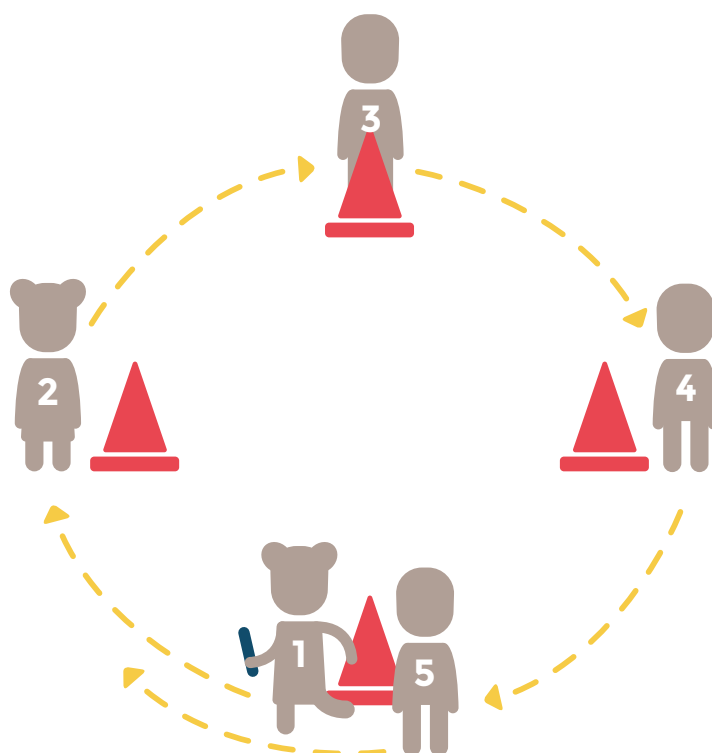
Holdene fordeler sig rundt ved keglerne, så der står én fra hvert hold ved hver kegle. Der skal dog stå to elever fra hvert hold ved den kegle, hvor aktiviteten starter. Første deltager løber frem til næste kegle, hvor depechen afleveres til den ventende holdkammerat, som løber videre til kegle nummer tre. Her afleveres depechen igen og så videre. Sådan fortsættes der i et antal runder eller en fastsat tid.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Er holdene for ulige, kan man justere længden af banen mellem intervallerne, for eksempel med en anden farve kegle. Nogle elever kommer så til at løbe noget længere end andre.

● SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Der kan være elever, der har brug for en løbemand. De kan eventuelt bruge en løbepind/-snor, som de begge holder i.





3. Løbebane

Opsæt en løbebane og løb på tid. Eleverne kan hjælpe hinanden med at tage tid.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lav forskellige afstande og lav eventuelt forhindringer undervejs.
- > Der kan være en løbebane, der er kortere, eller som har streger i siden, der ikke må røres.
- > Nogle elever kan have brug for en løbemaker.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Løb kan også foregå på en race-runner eller cykel. Se billede side 129 øverst.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Eleverne kan løbe to og to.
- > Makkerpar kan eventuelt holde en løbepind/-snor imellem sig for at skabe et godt flow. Se billede.



3. - 5. KLASSE

4. Springbane

Opsæt en springbane med ringe, bænke, sjippetov med mere, som eleverne skal hoppe over. Den kan eventuelt være ved siden af en springgrav. Det er vigtigt at instruere eleverne i, at der er nogle steder på banen, der skal hoppes med samlede ben, andre steder med skridt, mens de til sidst skal sammensættes til tre-spring.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > På springbanen, hvor det gælder om at øve sig i at springe/skabe en afstand, kan aktiviteten være noget andet, der skaber en afstand. Det kan være at trille en bold til et bestemt område, skubbe noget frem til et felt eller selv at komme frem til et felt igennem eller uden om en forhindring.

5. Kaste præcist - Isvaffel

Eleverne øver sig to og to med en kegle og en tennisbold. En elev holder keglen omvendt, så den ligner en isvaffel. Den anden elev kaster en tennisbold, der skal lande i "isvaflen". Afstanden kan variere.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Skyde præcist med en armbrøst. Se billede

6. Kaste langt

Der opstilles en bane med opmålinger af hver fem-ti meter. Det er en god idé at sætte et jordspyd eller en kegle hver femte meter, så det er nemt at se på afstand, hvor langt eleverne kaster. Lad eleverne hjælpe hinanden med at forbedre kasteteknikken ved for eksempel at give gode råd og måle afstanden.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Anvend forskellige typer af bolde.
- > Brug en teamlauncher (se billede).



Løbebane.



Elever i bevægelsesvanskeligheder kan bruge en armbrøst til at skyde præcist.



Elever kan kaste langt ved at bruge en teamlauncher.

6. - 7. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Redskabsaktiviteter

AKTIVITETER:

1. Rulle og spænde



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Arbejd på flere niveauer på samme tid.
- > Lad stationerne indeholde forskellige aktiviteter, så der er aktiviteter, der kan matche alle.
- > Vær tydelig omkring, hvorvidt det er sociale eller fysiske mål, eleverne skal arbejde med.
- > Eleverne skal gøres opmærksom på, at der arbejdes med individuelle mål og progression ud fra disse.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Brug forskellige redskaber til at spænde op i kroppen/afspænde (for eksempel rullebræt) og til at lave rotationer. Brug eventuelt skrå flader, som gør det lettere at rulle.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Det er en fordel med et kontrastfyldt miljø med stærke farver og tydelige afmærkninger.
- > Forklar verbalt og eventuelt taktilt, hvordan en bevægelse skal laves.



AKTIVITETER:

Spænde og rotere

Læreren viser teknikkerne, mens eleverne sidder i rundkreds. Eleverne deles herefter op i grupper efter niveau. De øver de forskellige bevægelser og modtagninger af dem. Der arbejdes på to stationer med henholdsvis spænde/afspænde og rotation.

Spænde/afspænde

Alle aktiviteter handler om at spænde og afspænde, men de foregår på forskellige niveauer, så alle kan deltage:

- Hovedstand
- Håndstand
- Hop ned fra en højde og lav figurer i luften. Hop derefter op på for eksempel en plint
- Kør på rullebræt
- "Vend en kalv" (en elev lægger sig og suger sig fast til gulvet, mens en anden elev skal forsøge at vende vedkommende om)

Rotationer

Alle aktiviteter handler om at rotere, men de er alle på forskellige niveauer:

- Horisontal rotation (for eksempel kolbøtte)
- Vertikal rotation (for eksempel rulle som en blyant)
- Forlæns
- Baglæns
- Skråt underlag, rul ned ad bakke
- Rotation i luften

Sammensatte bevægelser

Der er fokus på samarbejde i gruppen. Tag for eksempel udgangspunkt i begreberne hensyn og tolerance.

I grupperne arbejdes der med at sammensætte bevægelserne til en serie og med samarbejde og modtagning. Alle i gruppen byder ind med en bevægelse. Serien vises for de andre grupper til sidst i modulet.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Tydeliggør, at målet er samarbejde.
- > Giv den enkelte elev forslag til, hvad vedkommende kan byde ind med. Det kan for eksempel være en bevægelse, man kan foreslå i gruppearbejdet.

6. - 7. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Boldbasis/ Boldspil

AKTIVITETER:

1. Bulldog
 2. Indiana Jones
 3. Kinball
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Arbejd med flere forskellige niveauer.
- > Gør eleverne opmærksomme på, hvornår der arbejdes med hvilke mål, for eksempel om fokus er på at forbedre teknik og taktik eller på sociale kompetencer.
- > Giv eleven en fast makker, der kan hjælpe vedkommende med at holde fokus og orientere sig.
- > Eleven kan være på et afgrænset område.
- > Der kan laves særlige regler om, at berøring af bolden tæller, som at den er grebet.
- > En kammerat kan hjælpe eleven med at skubbe til bolden.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.

AKTIVITETER:

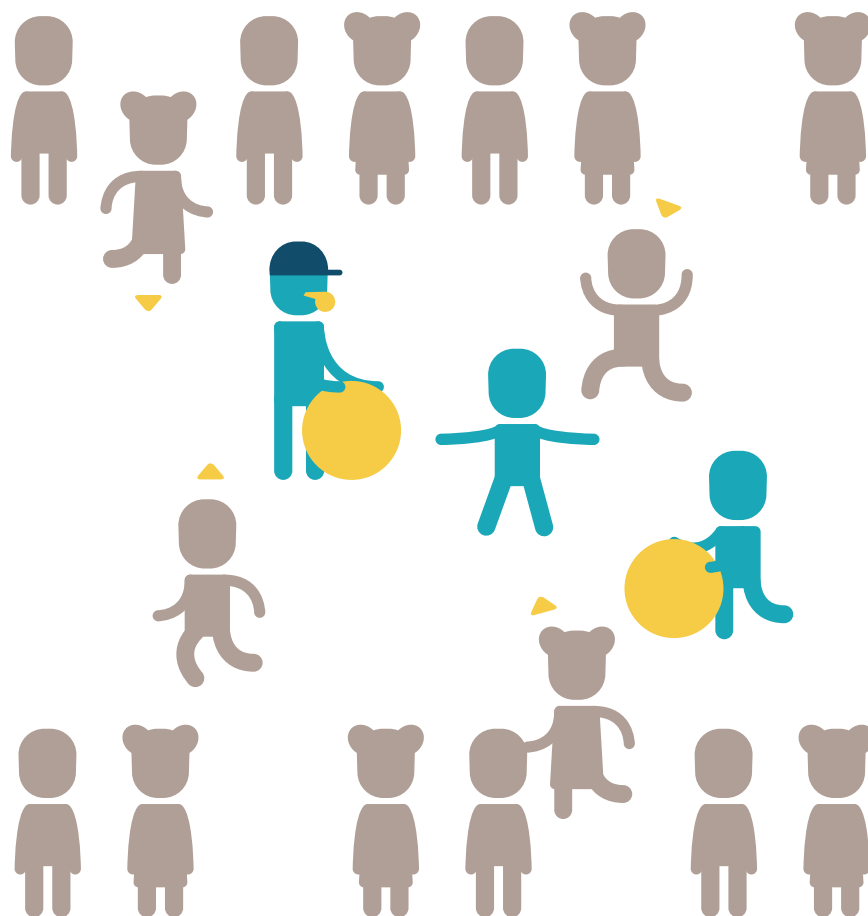
1. Bulldog

Bulldog er en væg til væg-leg. Brug eventuelt sangen "Who Let the Dogs Out". To voksne eller elever styrer de en-to store kinballs og forsøger at ramme eleverne, der løber fra den ene væg til den anden. Bliver en elev ramt af bolden, står vedkommende stille med spredte ben og armene ud til siderne og skal forsøge at røre de elever, der løber forbi. Bliver en elev rørt, skal også denne stå stille med spredte ben og armene ud til siderne. Når alle er blevet ramt af bolden eller rørt af en elev, starter legen forfra.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleven kan have en fast løbebane, for eksempel ude ved ribben.
- > Aftal et alternativt startsted midt på banen, så løbedistancen bliver kortere, mens risikoen for at blive fanget mindskes.
- > Aftal, at eleven kan blive ramt af bolden tre gange, før det gælder.



Bulldog med samarbejde

Leg Bulldog med små hold. I denne version af Bulldog skal eleverne befri deres holdkammerater ved at kravle gennem benene på dem i tilbageløbet. Man har som i ståtrold helle i befrier-øjeblikket.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleven skal kun være opmærksom på at befri én bestemt kammerat.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > I stedet for at kravle mellem benene kan man befri ved berøring eller en tur rundt om kørestolen.
- > Et isoleringsrør kan bruges som "befrier-arm".



SYNSVANSKELIGHEDER:

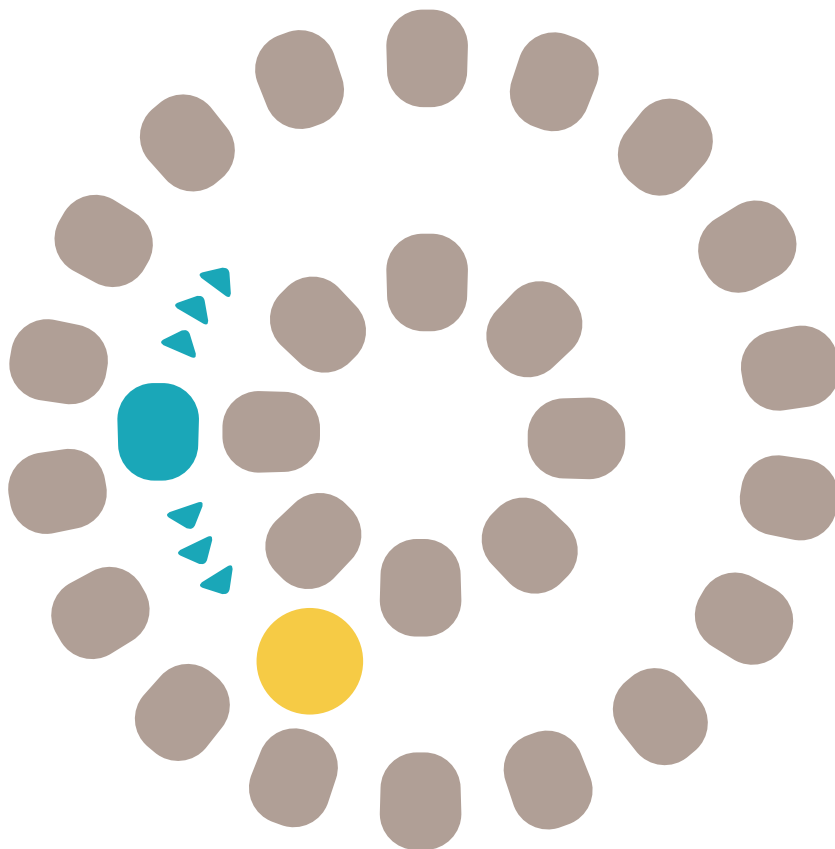
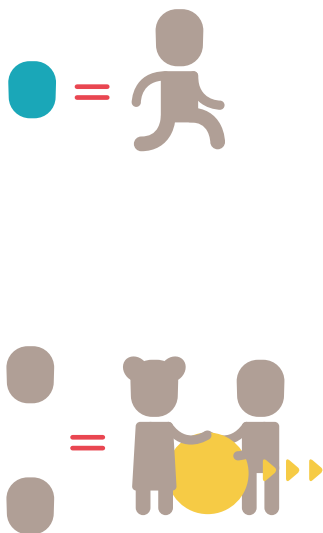
- > Eleven kan løbe sammen med en makker og eventuelt holde i et løbetov, mens der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.



6. - 7. KLASSE

2. "Indiana Jones"

Eleverne stiller sig op, så de danner en lille cirkel i midten og en stor cirkel uden om. På den måde kommer der en gang i midten. En elev melder sig til at være inde i gangen sammen med kinballen. Eleverne i de to kredse skubber bolden rundt, mens eleven i gangen vælger, om han vil fange bolden, eller om han vil undgå at blive ramt af bolden. Afhængig af, hvad han vælger, skal de øvrige elever forsøge at undgå, at han får fat i bolden, eller forsøge at ramme ham med den. Legen er inspireret af en scene fra Indiana Jones-filmen "Jagten på den forsvundne skat".



3. Kinball med fokus på teknik og taktik

Del eleverne op i grupper af fire-fem elever efter teknisk og taktisk niveau.

Grupperne spiller med de små kinballs. De skal forsøge at holde bolden i luften for at vænne sig til, at det er en ballonagtig bold, og til at man er fælles om udfordringen.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lav makkerpar i stedet for grupper.

Derefter spiller eleverne kinball. Find introduktion og regler til kinball ved at søge på nettet.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Spil niveaudelt. Den ene gruppe (gruppe 1) har fokus på opmærksomhed, mens den anden gruppe (gruppe 2) har fokus på teknik og taktik.
- > En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i spillet ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i spillet. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.

Gruppe 1: Fokus på opmærksomhed. Eleverne spiller med baller for at holde tempoet nede. Det gælder om at holde ballonen i luften og at være opmærksom på hinanden og ballonen. Aftal i fællesskab, hvordan point kan komme med i spillet.

Gruppe 2: Eleverne på niveau 2 spiller "begynder-kinball". De øver serv, opsamling og det at melde til farve (på vest). Eleverne skiftes til at serve.



6. - 7. KLASSE

3. Kinball med fokus på samarbejde

Hvis der spilles kinball med fokus på sammenspil og samarbejde, skal der laves blandede grupper/hold. Det skal tydeliggøres for eleverne, at målet er samarbejde. Benyt eventuelt begreberne hensyn og tolerance og spørg ind til, hvad de har gjort i de enkelte grupper.

Som progression kan eleverne fokusere yderligere på det taktiske i spillet. Hvor skal bolden serves hen? Hvor hurtigt skal det gå? Skal det være tydeligt, hvem der server? Kan en elev råbe farven og en anden serve?



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lad eleven råbe den farve, der serves til, mens en anden fra holdet server.
- > Lav en aftale om, at ikke alle behøver at røre bolden, men at alle skal være med i kredsen ved serv.



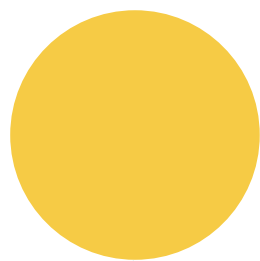
HØREVANSKELIGHEDER:

- > Der laves tegn for den farve, der råbes.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Brug farvestrålende bolde.
- > Hold en makker i hånden.



6. - 7. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Dans og udtryk

AKTIVITETER:

1. Drums alive
 2. Kropsteater
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > For enkelte elever kan det være en fordel at lave bevægelserne sammen med en kammerat. På den måde kan de følges med én, som viser retningen.
- > Tempoet i musikken har betydning. Nogle elever har brug for, at tempoet er langsomt.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Lav ordkort med begreber og billeder med Labans BESS-teorier, som kan understøtte hukommelsen og fastholde opmærksomheden. Hæng dem et sted i hallen.



HØREVANSKELIGHEDER:

- > Tal om musikkens udtryk og bevægelseskvaliteter, for eksempel staccato, svingende, melankolsk.



Drums alive.

AKTIVITETER:

1. Drums alive

Drums Alive er en form for fitness med høj intensitet og musik. Sæt terapibolde i spande eller kurve og brug trommestikker til at slå på boldene. Fokus er på at sammensætte trommetrin, som giver bevægelse for armene.

1. "Følg læreren" – lav en masse forskellige trin og rytmer og lad eleverne følge med, så godt de kan. Det er vigtigt at have fokus på fitness-delen og få ben og arme med, så det ikke kun bliver en trommeserie.
2. Lav koreografien til "Chocolate" (find koreografi og sang ved at søge på "Chocolate Drums Alive" på YouTube). Det er en fast, let koreografi til alle aldre. Den kan sættes sammen ad to omgange og følger nemt musikken.
3. Læreren præsenterer Labans BESS-teorier med rum og planer (findes på Clio-online). Eleverne går sammen i små grupper og sammensætter en lille serie med trin og rytmeslag. Eleverne præsenterer de små serier for hinanden.



6. - 7. KLASSE



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleven kan blive siddende ved en bold og tromme, mens de andre bevæger sig uden om.
- > Eleven kan bruge én trommestik i stedet for to.
- > Eleven kan slå den samme rytme hele tiden.

2. Kropsteater/væg-til-væg-udtryk:

Del eleverne i grupper af fem-ti elever.

Stil to store måtter op ad to bomme eller brug to skillevægge. De to "vægge" skal stå i forlængelse af hinanden med et hul imellem på tre-syv meter.

Eleverne aftaler nu en koreografi i grupperne, som de laver i hullet, når de bevæger sig fra den ene væg over til den anden. Når de er kommet forbi hullet, gemmer de sig bag væggen. Imens ser de andre grupper på.

Eleverne skal anvende akrobatik, fart og slow samt ansigtsudtryk til at danne en koreografi, der viser et udtryk eller en historie.

Det kan være sindsstemninger, hilsener, fortællinger om en situation eller lignende.

Der er mange elever, der "tør" være med, da det kun er få sekunder, de er synlige.

Prøv også at gå nogle gakkede gangarter uden sammenhæng.



Progression:

Hver gruppe beslutter sig for et tema og går i gang med at finde gode udtryk og bevægelser.

Grupperne sætter to-fire små sekvenser sammen og indøver dem.

Eleverne tegner eller skriver øvelserne ned.

Hver gruppe øver bevægelserne til en lille serie.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleverne kan være sammen to og to.
- > En maske, hat eller paryk kan gøre eleven mere modig.
- > Nogle elever kan have brug for "bare" at gå mellem de to vægge.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Eleverne har mulighed for at køre, gå eller kravle mellem de to vægge.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Lad eleven mærke på en anden elevs bevægelser.
- > Giv verbale instruktioner og beskrivelser af scenerne.



6. - 7. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Fysisk træning

AKTIVITETER:

1. Opvarmning



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Hav fokus på muskelgrupper og ikke på særlige øvelser (øvelsen kan for eksempel være at træne armmuskler frem for at lave armbøjninger). Eleverne skal ikke nødvendigvis lave samme øvelse, så længe de varmer den samme muskelgruppe op.
- > Der kan bruges fitness-elastikker til at træne arme og ben.
- > Opfordr eleverne til at mærke efter, hvilke muskler der varmes op.

- > Det er en god idé at bruge ordkort til vigtige ord og begreber, som eleverne skal huske.
- > Hver elev får et kort med en muskelgruppe eller begreber fra undervisningen. Eleverne stiller sig foran en kammerat og fortæller om deres ordkort og sætter en bevægelse på. Derefter bytter de kort, og eleverne går videre til nye kammerater, som de fortæller og viser om det, der står på deres kort.

- > Lav blandede grupper. Det er vigtigt at være meget præcis omkring forventningerne til den enkelte. Opvarmningen laves i grupper, men målet er, at den enkeltes muskler varmes op. Eleverne skal ikke sammenligne sig med hinanden.
- > Man kan have en fast makker, som man er sammen med hele tiden i gruppen.
- > Man kan arbejde i makkerpar i stedet for i grupper.
- > Opvarmningen kan foregå et afmærket sted.
- > Opfordr eleverne til at være kreative og lave en anderledes opvarmning, hvor alle kan være med.
- > Spørg gerne ind til individuelle oplevelser og erfaringer sidst i timen.

▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Snak åbent om, hvordan man kan få pulsen op, hvis man sidder i kørestol.

Teori om muskelgrupper og opvarmning

Fælles gennemgang af de store muskelgrupper.
Idéer til øvelser udveksles.

Opvarmningsprogrammer

Eleverne inddeles i grupper af fire-fem elever. Det må gerne være blandede grupper med forskellige funktionsniveauer og forudsætninger.

I grupperne vælger eleverne øvelser, der opvarmer de forskellige muskelgrupper. De øver opvarmningsprogrammet igennem.

Afprøvning af opvarmningsprogrammer

Gruppernes opvarmningsprogrammer gennemføres i fællesskab.



6. - 7. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Løb, spring og kast

AKTIVITETER:

1. Mellemdistanceløb
 2. Længdespring/sæt i fart og højdespring/riv ned
 3. Boldkast
 4. Skyd med armbrøst
 5. 60 meter løb
-



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Ikke alle elever skal nødvendigvis igennem alle aktiviteter. Det skal give mening for den enkelte at være med.
- > Alle aktiviteter kan laves i makkerpar eller grupper, hvor eleverne skiftes til at tage tid, måle længde eller højde eller tælle point.
- > Nogle elever kan blive på samme aktivitet hele timen.

AKTIVITETER:

1. Mellemdistanceløb

Løb en aftalt distance, for eksempel $\frac{1}{2}$ eller 1 km. Hver elev tager sin egen tid og fører den ind i sit eget skema. Kør gerne emnet over tre moduler/uger eller længere, så eleverne kan nå at opleve progression.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleven kan løbe sammen med en makker.
- > Eleven kan få lov at blive på samme aktivitet under hele timen.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Tilpas distancen efter elevens niveau og hjælpemiddel.
- > Brug racerunner, cavalier eller andre aktivitetshjælpemidler for at komme i fart.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Brug løbesnor.

Løbesnor kan bruges ved synsvanskeligheder.





2. Længdespring og højdespring (fokus på afsæt og landing)

- SYNSVANSKELIGHEDER:
 - > Lav lyde, så eleven kan orientere sig frem til linjen for afsæt og herfra ud i sandgraven.
 - > Lav afsætszone i stedet for en afsætslinje.
 - > Lad eleven føle på højdesnoren.
 - > Lad eleven føle på en krop, der laver bevægelsen.

6. - 7. KLASSE

3. Boldkast (fokus på tilløb og kast)

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
 - > Brug en launcher til at kaste bolden med. Det kræver samarbejde, men det giver den enkelte elev mulighed for at mærke trækket, når bolden hives tilbage i launcheren, og farten, når bolden slippes. Se billede.
- SYNSVANSKELIGHEDER:
 - > Italesæt retningen (gå til højre, gå lige ud og så videre).
 - > Vis på eleven, hvordan bevægelsen skal foregå.

4. Skyd med armbrøst med fokus på præcision

- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
 - > Armbrøsten kan sættes fast på et stativ. Se billede.
- SYNSVANSKELIGHEDER:
 - > Italesæt retningen og antal af point.

5. 60 meter løb

- 📍 GENERELLE TILPASNINGER:
 - > Lad eleven løbe på en kortere bane.
- ▲ BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:
 - > Lad eleven benytte forskellige typer af hjælpemidler, eksempelvis cykler, gangredskaber, racerunner eller cavalier.
- SYNSVANSKELIGHEDER:
 - > Lad eleven løbe sammen med en makker.
 - > Brug løbesnor.



8. - 9. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Redskabsaktiviteter

AKTIVITETER:

1. Parkour



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Sørg for, at stationerne indeholder aktiviteter på forskellige niveauer.
- > Lav en redskabsbane med udfordringer, der er tilpasset eleverne og deres funktionsnedsættelser. Der skal både være mulighed for at komme over og under.
- > Fokus på kvaliteten ved opgaven – ikke den tekniske gennemførelse, men oplevelsen ved bevægelsen.
- > Lav åbne opgaver i stedet for lukkede opgaver – eleverne bestemmer selv og eksperimenterer med, hvordan de kommer over og under redskaber (i grupper eller selv).
- > Lad eleven få en makker. De kan følges ad og støtte hinanden fysisk og psykisk (ved at opmuntre).
- > Skab et sted i rummet, hvor det er okay at gå hen og holde pause.
- > Giv eleven en fast rolle som observatør/fotograf i hele aktivitetsområdet. Sig for eksempel: "Hold øje med, om benene er samlet" eller "tag et billede, når de svæver i luften".
- > Eleven kan have fokus på en bestemt øvelse i stedet for at skifte mellem øvelser.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Giv mulighed for at komme under et redskab i stedet for over.
- > Bliv ved samme redskab, øv samme bevægelse.
- > Brug skrå flader, der gør det lettere for eksempel at rulle under noget.
- > Kør under et redskab på rullebræt.
- > Vær opmærksom på, om målet er fysisk eller socialt.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Præsenter verbalt rum og redskaber.
- > Skab et kontrastfyldt miljø med tydelige afmærkninger.
- > Giv eleverne verbale instruktioner.
- > Lad eleverne føle på forhindringer og bevægelser, hvordan man kan bevæge sig fra et redskab til et andet.
- > Markér med snor på gulvet.

AKTIVITETER:

1. Parkour

Start med at vise teknikkerne i rundkredsen. Lav to stationer med forskellige niveauer og del eleverne op i to niveaudelte grupper, én på hver station. Sørg for, at der på begge stationer er flere niveauer. Del eleverne ind i mindre grupper på hver station og udnævn en observatør og en modtager i hver gruppe. Observatørerne analyserer de øvrige elevers bevægelser og optager video. Lad rollerne gå på skift.

Station 1:

Opstil en redskabsbane med fokus på at komme over og under. Eleverne skiftes til i gruppen at se på hinanden, sætte ord på og analysere hinandens bevægelser (for eksempel bøje i benene og svinge armene, spænde lårmusklerne og så videre). De optager eventuelt en video. Eleverne kan bevæge sig rundt på banen. De kan lunte rundt på banen, bevæge sig rundt to og to, bevæge sig rundt som en ninja, køre rundt om de forskellige redskaber i kørestol eller kravle/krybe rundt.

Station 2:

Opstil en redskabsbane med fokus på at komme fra et sted til et andet:

- Underbar (hoppe under)
- Catleap (springe op i ribbe og hægte sig fast)
- Drop and roll (hoppe og rulle)
- Precision jump (hoppe præcist)
- Lazy vault (bevæge sig dovent over en forhindring)
- Two handed vault (bevæge sig over forhindring, støtte med to hænder)
- Cat balance (balancere og skabe præcision)
- Tic tac vault (klare en forhindring og kun støtte med én fod)
- Speed vault (bevæge sig hurtigt over forhindring)



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Vælg én bevægelse, der øves igen og igen.
- > Brug skrå flader, når der skal rulles.
- > Gør målet socialt. Overvej, hvordan alle ved fælles hjælp kan komme under redskabet uden at bruge hænder.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Lav ledetråde mellem redskaberne.
- > Forklar bevægelsen – hvor skal eleven holde fast, hvornår skal eleven dreje sig.
- > Lad eventuelt eleven føle bevægelsen på en kammerat.

8. - 9. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Boldbasis og boldspil

AKTIVITETER:

1. Spiludvikling



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Eleverne har fokus på udvalgte delelementer af spillet.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Lav aftaler om en mere fast struktur under udviklingen af boldspil (for eksempel "I skal bruge en blå skumbold og et hockeymål").
- > Nogle elever kan have brug for på forhånd at vide, hvem der er i gruppen, og hvad opgaven går ud på. Fortæl eventuelt om det i pausen før timens start.
- > Opsæt muligheder med enkle valg i spiludviklingen, for eksempel om banen skal være seks eller ti meter lang, om bolden skal være stor eller lille og så videre
- > Lav særregler for elevens deltagelse i udviklingen af spillet. Lad for eksempel vedkommende gå til og fra samarbejdet. Det er vigtigt, at de øvrige elever accepterer særreglerne.
- > Giv eleven en fast opgave som for eksempel coach, skribent, tidtager eller dommer, hvis vedkommende har svært ved kaospil.
- > Lav ordkort med ord og begreber, der tages frem i hvert modul for at støtte hukommelse og opmærksomhed.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Giv eleven en makker, der kan hjælpe med at samle bolde op.
- > Sæt en kurv på kørestolen, for eksempel til at score mål i.
- > Giv eleven en fast plads på banen.
- > Overvej størrelse på bold. Store og lette bolde er langsommere end små og hårde.
- > Berøring af bold tæller som grebet.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Brug kontrastfarver og tydelige markeringer af banen.
- > Brug bløde bolde.
- > Sig navnet på den person, bolden kastes til.

AKTIVITETER:

1. Spiludvikling

Eleverne skal udvikle deres eget boldspil.

Undervejs i spiludviklingen skal de blandt andet overveje regler, bane og point. Vis et eksempel, hvor du på pædagogisk vis tænker højt undervejs, så eleverne får en fornemmelse af processen. Planlægningsredskabet præsenteres. Brug for eksempel *spilhjulet* (se også Aktivitetshjulet side 56).

Inddel eleverne i grupper af fire-seks elever.

Start med at sætte en ramme for spillene, for eksempel at gruppen højst må bruge én bold og to ting/redskaber, som læreren har bestemt på forhånd. Det gør opgaven mindre åben og mere konkret, hvilket kan være en stor hjælp for nogle elever. Du kan på forhånd lave en pose med sedler med materialelister, som grupperne kan trække fra. Gruppen må så kun bruge de materialer, der står på deres seddel. Det kan være fire hulahopringe, ti ærteposer og en bold eller fire sjippetove, to bolde og tre spande. Spillet skal kunne spilles af fire-otte personer med tilpasninger.

Grupperne skal:

- Finde på spillet (brug eventuelt spilhjul).
- Navngive spillet.
- Afprøve spillet.
- Alle i gruppen skal kunne forklare spillet til andre med ord og krop. Stil eventuelt krav om, at reglerne nedskrives.

Når to grupper er færdige og har fået deres arbejde godkendt af en lærer, skal de forklare deres spil for den anden gruppe og afprøve hinandens spil sammen. Denne del kan gentages flere gange ved, at man møder nye grupper. Grupperne kan justere deres spil undervejs ud fra de nye erfaringer. Husk hele tiden at få ændringerne tilpasset spilhjulet, hvis det benyttes.

8. - 9. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Dans og udtryk

AKTIVITETER:

1. Dans og koreografi



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Ikke alle elever behøver at lave det samme. Koreografien laves på en måde, hvor alle kan deltage ud fra deres forudsætninger.
- > Lad eleverne tage udgangspunkt i temaer, der fanger deres interesse.
- > Vis Labans BESS-teorier på en projektor på en væg eller hav den klar i kopi med plads til, at eleverne kan skrive til.
- > Arbejd i makkerpar i stedet for i grupper.
- > Lad eleverne filme hinanden med iPad, hvis de ikke har lyst til at vise deres koreografi.
- > En elev kan være fotograf hele tiden.



KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:

- > Aftal et sted i rummet, hvor det er okay at gå hen og holde en pause.

AKTIVITETER:

Kongens efterfølger med tema

Eleverne inddeles i små grupper og laver en form for kongens efterfølger med forskellig slags musik som tema. Det kan være Pirates of the Caribbean, Harry Potter, World of Warcraft, Star Wars, eller hvad der optager klassen lige nu.

Grupperne skal finde på trin og bevægelser, der afspejler temaet. BESS-teorien forklares og begrundes ud fra de bevægelser, grupperne har vist (se teorierne på Dansk Skoleidræt eller Clio-online).

Lav koreografier med Kung Fu Fighting som tema

Alle starter med at se videoen "Kung Fu Fighting" fra Kung Fu Panda på YouTube.

Med udgangspunkt i dette tema og grundtrinene i videoen skal eleverne nu danne deres egen koreografi. Denne skal vises for de andre og begrundes ud fra BESS. Man kan anvende andre temaer som for eksempel World of Warcraft eller en sportsgren.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Bevæg kun armene.
- > Lav enkelte udvalgte bevægelser.
- > Lav bevægelser på samme sted.



HØREVANSKELIGHEDER:

- > Fortæl, hvilken slags musik det er.
- > Aftal visuelt signal, når musikken skifter karakter.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Send musik på forhånd til eleven, så det er muligt at forberede sig.
- > Giv verbale instruktioner.
- > Lav ledelinjer, hvor eleven kan mærke retningen på bevægelserne.
- > Lad eleven lave bevægelser på stedet frem for at bevæge sig rundt i salen.
- > Arbejd med lige mønstre (frem, tilbage og til siden).



8. - 9. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Kropsbasis

AKTIVITETER:

1. Akroyoga



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Nogle elever kan have brug for kun at være base eller spotter og ikke flyver.
- > En af spotterne kan eventuelt være en voksen.

AKTIVITETER:

Præsentation af begreber i Akroyoga

Dan grupper af fire-seks elever. Læreren starter med i rundkredsen at forklare begreberne base, spotter og flyver. Basen bruger ben eller arme til at holde vægten eller balancen og danner grundstammen i de forskellige øvelser. Spotteren hjælper og støtter, hvor der er behov. Flyveren er øverst og den der skal svæve og turde at stole på basen. Hver gruppe udpeger en base og en flyver. Resten er spottere. Eleverne skiftes i grupperne til at påtage sig rollerne. Lad eleverne reflektere over, hvordan man skaber tillid.

Fangeleg

Leg fangeleg med en eller flere fangere. Når man bliver fanget, stiller man sig med hænderne løftet. En fanget elev befries ved, at en anden elev tager fat i vedkommendes hænder. Man står ansigt mod ansigt. Begge læner sig tilbage med strakte arme og skaber balance.

Fangeleg.



BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:

- > Elever i elkørestol kan sætte katastrofeblink på kørestolen for at vise, at de er fanget.
- > Elever i kørestol kan løsne bæltestropperne i kørestolen og finde balance siddende, eventuelt med en makker stående foran.
- > Fangere kan bruge isoleringsrør som forlænget arm.



SYNSVANSKELIGHEDER:

- > Løb eller gå sammen med en kammerat.
- > Fast rolle som befrier i et afgrænset område.





Intro i fællesskab med mål, dagens program og eventuelle tilpasninger.

Tillidsøvelser

1. Eleverne danner kreds om en person i gruppen og løfter hænderne op foran kroppen. Personen i midten læner sig frem og bliver fanget i de andre elevers hænder. Eleven "sendes rundt" i kredsen. Sørg for, at der er tillid i gruppen ved for eksempel at lade eleverne sætte ord på det, de gør.

Tillidsøvelse.



GENERELLE TILPASNINGER:

- > Lav en kreds bestående af tre personer, så eleven i midten bare skal frem og tilbage i stedet for rundt i en cirkel.
 - > Lad en af personerne i cirklen være en voksen.
2. Basen stiller sig bag ved flyveren. Flyveren spænder i kroppen og læner sig lidt frem, mens basen holder vedkommende fast på overarmene. Basen prøver sig frem med at slippe grebet og flytte hænderne ned langs flyverens arme, hofter og lår, afhængig af styrke. Basen løfter én hånd ad gangen og sikrer sig, at makkeren er klar. Flyverens opgave er at stabilisere sig og stole på basen. Spotteren hjælper til. Byt derefter roller.



8. - 9. KLASSE

3. Basen lægger sig på gulvet med benene løftet op. Flyveren læner sig op ad basens ben (øvelsen kan laves både med front mod hinanden og med ryggen til). Basen bøjer og strækker forsigtigt benene. Flyveren skal være opmærksom på at spænde i kroppen og på, at fødderne står stabilt på gulvet. Spotteren giver gode råd og er opmærksom på at hjælpe. Byt derefter roller.
4. Lav samme øvelse som foregående, men denne gang skal flyverens fødder slippe gulvet, og hele kroppen skal op i vandret stilling på basens fødder. Basen sørger for at have fødderne skråt ud og hælene mod hinanden. Fødderne placeres lige under flyverens hofteben. Spotteren står tæt ved og støtter både verbalt og fysisk.
5. Lav en "vandseng". Basen stiller sig på alle fire, og flyveren lægger sig, så han har ryggen mod basens ryg, hovedet cirka mellem skulderbladene, fødderne på gulvet. Basen (vandsengen) vrider sig op og ned og fra side til side, mens flyveren skal holde balancen, slappe af og nyde det.

Tillidsøvelse.



Flyver.





Vandsengen.

- ★ **KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:**
 - > Lad eleven være spotter hele tiden.
 - > Giv eleven mulighed for at betragte på afstand.
- ▲ **BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:**
 - > En voksen er base.
 - > Vær base sammen med en kammerat.
 - > Brug hænderne i stedet for benene til at støtte med.
 - > Lad elever i kørestol komme ned og sidde på gulvet og læne sig tilbage mod makkers fødder eller hænder.
- **SYNSVANSKELIGHEDER:**
 - > Giv verbale og taktile instruktioner.
 - > Lav bevægelsen lidt ad gangen og lad eleven mærke efter.

8. - 9. KLASSE

KOMPETENCEOMRÅDE: Atletik

AKTIVITETER:

1. Dogme-atletik

- ★ **KOGNITIVE VANSKELIGHEDER:**
 - > Giv på forhånd eleven besked om gruppesammensætning og om, hvad der skal foregå. Forbered eventuelt vedkommende i pausen før idrætstimen.
 - > Forbered eleven på, hvilke forventninger der er til vedkommende.
 - > Opstil muligheder med enkle ja/nej-valg, når der skal opfindes øvelser.
 - > Lav særregler for elevens deltagelse i selve udviklingen af øvelsen (for eksempel at eleven har lov til at gå til og fra gruppen).
 - > Giv eleven faste opgaver som skribent, tidtager eller observatør.
 - > Ikke alle i en gruppe behøver at lave præcis den samme bevægelse. Aftal alternativer på forhånd.

- ▲ **BEVÆGELSESVANSKELIGHEDER:**
 - > Løb kan foregå på en racerunner (løbecykel).
 - > Spring kan være en afstand, der på forhånd er aftalt, og som kan tilbagelægges ved at gå, kravle, krybe osv.
 - > Kast kan være at sætte noget i fart, for eksempel et skud med en armbrøst eller en bold, der skubbes ned ad en tagrende.
 - > Spring kan være både over, under og ned, alt efter den enkeltes funktionsniveau.

- **SYNSVANSKELIGHEDER:**
 - > Giv verbale instruktioner til de fysiske øvelser.
 - > Lad eleven løbe sammen med en kammerat. Brug eventuelt en løbesnor.
 - > Benyt afsætszone i stedet for afsætslinje.

AKTIVITETER:

1. Dogme-atletik

Eleverne inddeles i grupper af tre eller fire. Hver gruppe trækker tre kort – et fra hver af de tre kategorier: Disciplin, kvalitet og organisering.

På kortene kan der for eksempel stå:

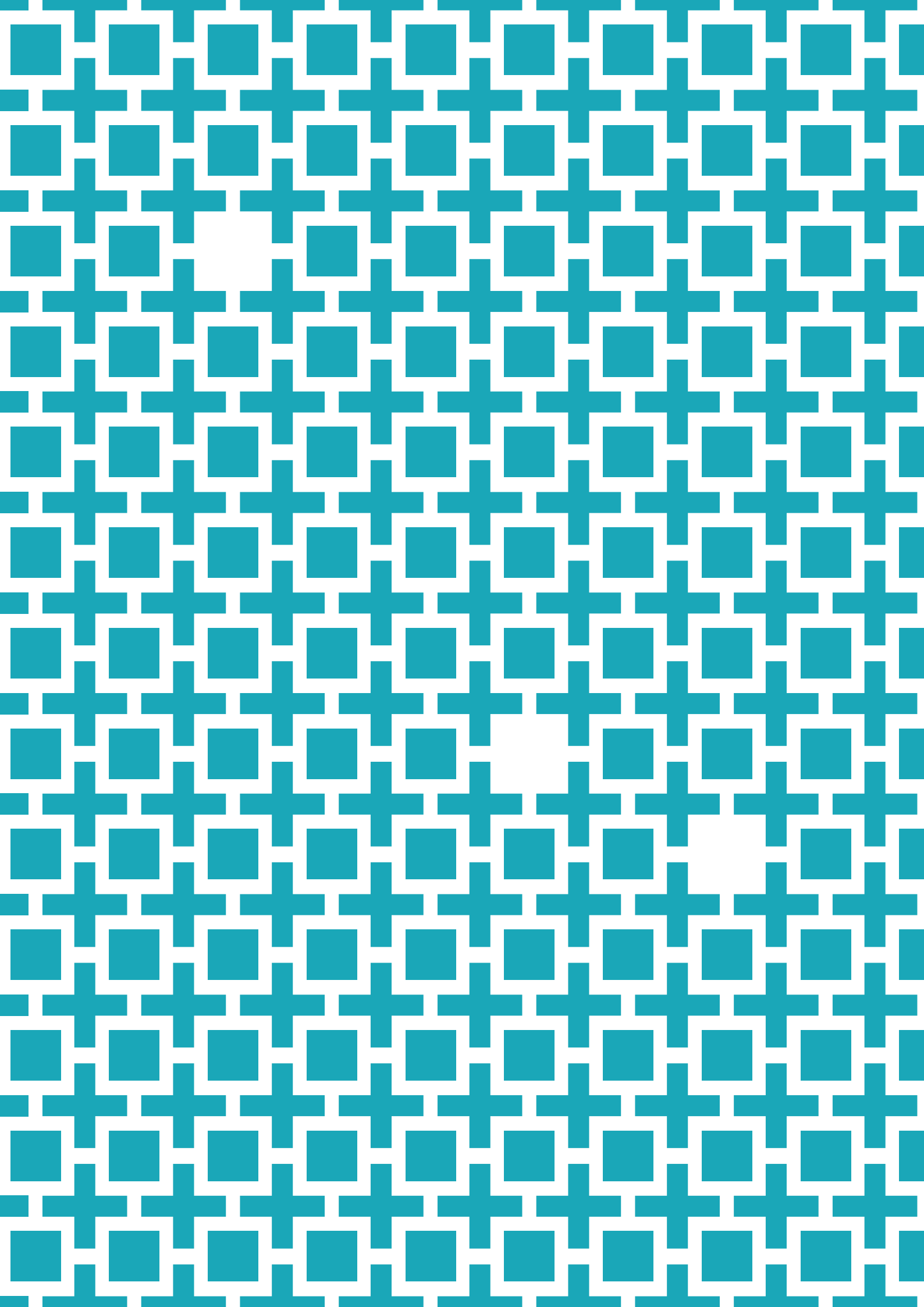
- Spring (disciplin), udholdenhed (kvalitet), to og to (organisering)
- Løb (disciplin), hurtighed (kvalitet), to hold (organisering)

Eleverne skal nu være kreative og bruge cirka en halv time på at vælge eller opfinde en øvelse og øve den. Øvelsen skal leve op til de krav, der står på kortene.

Eleverne skal derefter instruere de andre grupper i at udføre øvelsen.

Alle grupper gennemfører alle øvrige gruppers øvelser.





The background of the page is a repeating pattern of teal-colored squares and crosses. The squares are arranged in a grid, and the crosses are placed in the spaces between the squares. The pattern is consistent across the entire page, with a slight white triangular area in the top right corner.

DEL 6

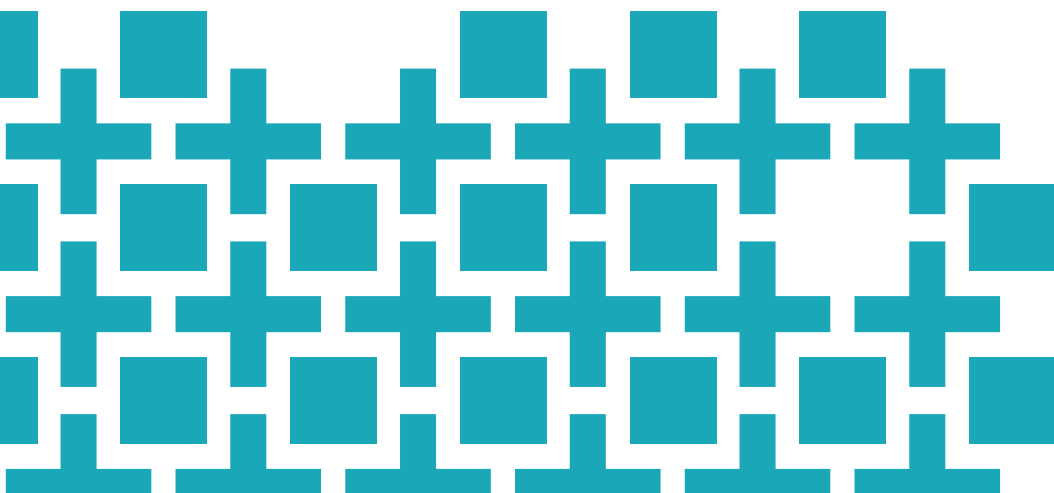
ALLE TIL PRØVE I IDRÆT

I dette afsnit giver vi et bud på, hvordan man kan forberede og gennemføre 9. klassens afgangsprøve, så alle elever kan deltage. Vi følger opbygningen af vejledningen til folkeskolens prøver i faget idræt. Vi tager udgangspunkt i bekendtgørelsen om Prøve på særlige vilkår samt i vejledningen til prøven i idræt for 9. klassetrin. Se Undervisningsministeriets hjemmeside for vejledninger.

Vi har tilføjet vores overvejelser om og erfaringer med at have alle elever med til idrætsprøven, uanset funktionsniveau.

Idrætsprøven skal afspejle den undervisning, der er foregået i årenes løb. Det er derfor vigtigt, at alle elever har haft lige muligheder for at deltage. Det er muligt at søge om tilladelse til at gå til prøve under særlige vilkår (se faktaboks). Hvis man for eksempel har en elev med nedsat ben- og armfunktion, vil man i atletikundervisningen have arbejdet med at 'sætte noget i fart' i stedet for kast og spring. Det skal formuleres i ansøgningen om særlige vilkår og kommunikeres til censor.

Hvis det på ingen måde er muligt at komme frem til en løsning, der giver eleven mulighed for at gå til prøve under særlige vilkår, kan der undtagelsesvis søges om fritagelse (se faktaboks).



§ 29. Særlige prøvevilkår efter § 28 kan omfatte en særlig tilrettelagt prøve for elever, der på grund af deres psykiske eller fysiske funktionsnedsættelse eller tilsvarende vanskeligheder har et særligt behov herfor. Den særlige tilrettelæggelse kan omfatte følgende:

1. Prøvens form og rammer.
2. Brug af hjælpemidler.
3. Tildeling af ekstra tid.
4. Fravigelse af krav om, at en prøve aflægges som en gruppeprøve.
5. Ændring af opgaven.

Stk. 2. Det er en forudsætning for særlig tilrettelæggelse af en prøve, at formålet med prøven fastholdes. Prøverne skal tilrettelægges på samme vilkår, som har været gældende for elevens forudgående undervisning, så prøven afspejler elevens måde at arbejde på.

Stk. 3. En afgørelse om aflæggelse af prøve på særlige vilkår skal være truffet inden den 1. december forud for prøveterminen maj-juni og inden den 1. oktober forud for prøveterminen december-januar.

Fritagelse for aflæggelse af folkeskolens prøver

(Link via side 7 i vejledning for Prøve i idræt)

§ 33. Elever, for hvem prøveaflæggelse på grund af betydelig funktionsnedsættelse eller utilstrækkelige danskundskaber ikke skønnes hensigtsmæssig, kan fritages for at aflægge folkeskolens obligatoriske prøver. Fritagelse kan omfatte en eller flere prøver eller delprøver.

Stk. 2. Beslutningen om fritagelse forudsætter, at der forinden er taget stilling til, om eleven vil kunne aflægge prøve på særlige vilkår, jf. §§ 28-30.

Vi vil her præsentere, hvordan et særligt tilrettelagt prøveforløb kan se ud:

Forarbejde og prøveforløb: Før prøven trin for trin (Vejledning i prøve for idræt på UVM.dk)

1. Gruppedannelse (jf. afsnittet om gruppedannelse)

Eleverne danner grupper af to-fem elever med vejledning fra læreren. Det er lærerens ansvar at sørge for en god gruppedannelsesproces og for, at alle elever indgår i en gruppe.

Det kan være en fordel at opfordre eleverne til at danne grupper ud fra forskellige kompetencer, sådan at gruppen har kundskaber og færdigheder på forskellige områder.

Det er samtidig vigtigt at tage hensyn til elevernes fysiske kompetencer og eventuelle funktionsnedsættelser.

I helt særlige tilfælde kan skolens leder beslutte, at prøven i idræt kan tilrettelægges som en individuel prøve for en elev, når det er begrundet i et specifikt hensyn. Det kunne for eksempel dreje sig om en elev, der bliver indskrevet på skolen, efter at gruppedannelsen i klassen er gennemført, eller en elev der på ingen måde profiterer af at være i en gruppe.

En elev, der går op alene, vil få tildelt samme tid som en gruppe på to elever.

2. Definition af tema

I undervisningen inddrages et antal temaer, som er valgt inden for fagets tre kompetenceområder og eventuelt valgt/konstrueret på baggrund af aktualitet eller særlig interesse fra elevernes side. Temaerne kunne for eksempel være "Idræt og historie", "Idræt og kultur" eller "Idræt og sundhed" (Prøvevejledning for faget idræt 2016).

Det er vigtigt at tænke alle elever med i temaerne. Det kan være, at et tema om idræt og identitet eller idræt og handicap er oplagt, hvis man har en elev med en funktionsnedsættelse. Det kunne også være andre temaer, der kan rumme forskelligheder.

3. Lodtrækning af indholdsområder

Eleverne trækker gruppevis to indholdsområder i henholdsvis pulje A og pulje B senest fem skoledage, før de skriftlige prøver begynder, og tidligst den 1. april (jf. afsnittet om lodtrækning af indholdsområder).

4. Valg af tema

Grupperne vælger – med vejledning fra læreren – ét af de opgivne temaer eller et selvdefineret tema, som eleverne selv vælger. Temaet skal stadig tage udgangspunkt i Fælles Mål og godkendes af læreren. Temaet skal kobles til praksisprogrammet og foldes ud til den mundtlige del (jf. afsnittet om definition af tema).

Vær opmærksom på, at hvis eleverne vælger et selvdefineret tema, er det deres opgave i samråd med læreren at opgive tekster i forhold til temaet. Da tekstopgivelsen skal være ligeligt fordelt mellem tematekster og idrætsfaglige tekster, vil det kræve, at eleverne opgiver 7-10 sider, der er relateret til deres selvvalgte tema. Teksterne skrives på elevernes disposition og skal også være tilgængelige for censor.

Vejlederen skal være opmærksom på, at temaet er bredt nok til, at alle elever i gruppen har lige mulighed for at byde ind til både den praktiske og den teoretiske del af prøven.

Det er for eksempel under boldspil vigtigt at tænke i alternative boldspil og at medtænke parasport-discipliner.

5. Vejledning

Med vejledning fra læreren indkredser grupperne de øvelser, de vil bygge deres praksisprogram op omkring, og hvordan de vil koble praksisprogrammet sammen med deres udvalgte tema og indholdsområderne.

6. Undervisningsbeskrivelse og tekstopgivelse

Når faget er udtrukket (eller eventuelt før) laver læreren en undervisningsbeskrivelse og en tekstopgivelse, som udleveres til eleverne. Undervisningsbeskrivelsen indeholder oplysninger om undervisningens form og indhold inden for de tre kompetenceområder og de tre udvalgte temaer. Det skal fremgå af undervisningsbeskrivelsen, hvilke tekster og multimodale tekster der har været anvendt i undervisningen. Der opgives mellem 15 og 20 normalsider, der fordeles ligeligt mellem tekster inden for de udvalgte temaer og tekster i forhold til idrætsfaglig teori.

7. Udarbejdelse af praksisprogram og disposition

Grupperne udarbejder, med vejledning fra læreren, en disposition for deres praktiske og mundtlige prøve. Dispositionen godkendes og underskrives af læreren og eleverne. Dispositionen afleveres til læreren i to eksemplarer.

8. Eleverne træner og forbereder

Eleverne forbereder sig på prøven ved at arbejde med deres praksisprogram og ved at øve sig i den mundtlige del.

Vær opmærksom på de elever, der har brug for at anvende hjælpemidler eller andre foranstaltninger fra "Prøve på særlige vilkår". Det kan være oplæsning, powerpoint, ordkort, praktisk hjælp, en forlænget arm og så videre

9. Tidsplan for prøven

Læreren udarbejder en tidsplan for prøveafholdelsen, så der er afsat tid til, at grupperne kan stille remedier frem til deres praksisprogram. Det er vigtigt at tage hensyn til de eventuelle elever, der er søgt om prøve på særlige vilkår til. Det gælder blandt andet tid og materialer.

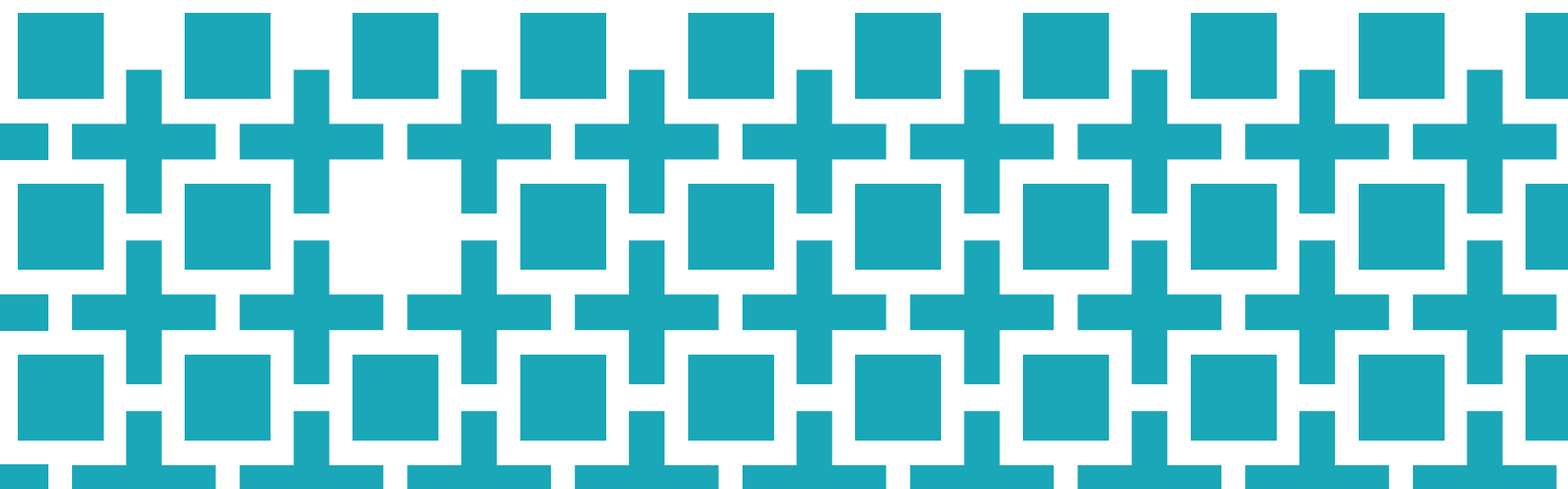
10. Censor

Det er en god idé på forhånd at tage kontakt til censor og skabe en dialog omkring de elever, der skal til prøve på særlige vilkår.

Læreren sørger for, at tidsplan, undervisningsbeskrivelse, dispositioner og tekstopgivelse er tilgængelig for censor senest 14 dage før prøveafholdelsen.

11. Praktiske forhold

Læreren tilrettelægger, hvor og hvordan de praktiske og mundtlige dele af prøven skal foregå. Det er vigtigt at indtænke elever på særlige vilkår. Der kan være tale om hjælpemidler eller andre praktiske forhold.



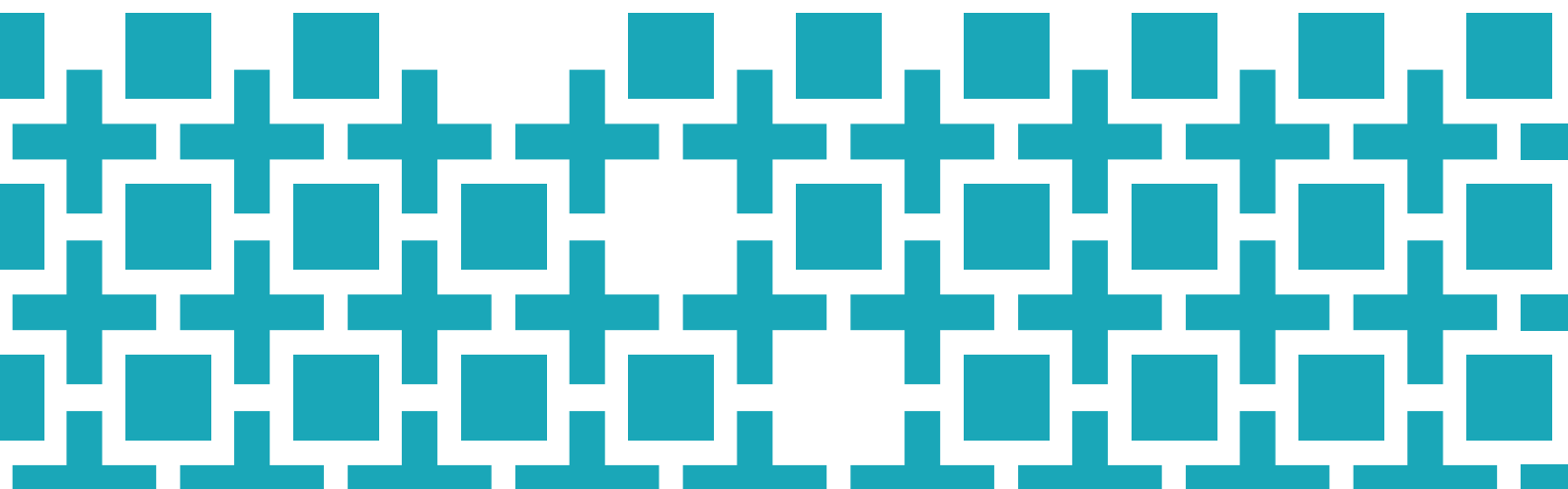
CASE

Gruppen er sat sammen af idrætslæreren. Der er taget udgangspunkt i, at drengene fungerer godt med hinanden, og at de interesse-mæssigt og fysisk er meget forskellige, så de kan supplere hinanden. Gruppen har valgt temaet "idræt og kultur". Casen er fra indholdsområdet kropsbasis. De har valgt at vise balancer inspireret af forskellige yogaøvelser.

Mads er en af de fire drenge i gruppen. Han sidder i elkørestol og har sin fysioterapeut med, som sørger for forflytninger og hjælpemidler til øvelserne.

Drengene skal vise en balanceøvelse. De har valgt at udføre balancen, så den udfordrer dem alle mest muligt. Tre af gruppens medlemmer står på en bom, mens de løfter det ene ben op i vandret stilling. De er meget koncentrerede. Mads sidder på en skumplint. Hans elkørestol og det korset, han normalt har på for at rette ryggen ud, står ved siden af elkørestolen. Mads sidder på plinten. Han er ret i ryggen, hvilket i det daglige kræver, at han har korset på. Hans fysioterapeut sidder bag ham og støtter ham med en finger på ryggen. Mads ser anstrengt ud, smiler og har svedperler på panden. Alle svajer let i deres balancestilling. En elev tæller ned - 3, 2, 1 - og alle slapper af.

Alle fire elever ånder lettet op. De har ydet deres bedste og er klar til at gå videre. Mads bliver løftet tilbage i sin el-kørestol.





The background of the page is a repeating pattern of teal-colored triangles pointing downwards, arranged in a staggered grid. The triangles are set against a white background.

DEL 7
REKVISITTER

REKVISITTER

ARMBRØST



BOLDE MED LYD

Bløde bolde og balloner i forskellige størrelser, vægtklasser og overflade



BLINDEBRILLER



ISOLERINGSRØR



KEGLER I
KONTRASTFARVER



LØBESNOR



NEDLØBSRØR



RAMPE



PÅFUGLEFJER



SKUMREDSKABER



TRILLE MØNT



TEAM LAUNCHER



VESTE I
KONTRASTFARVER



TOV TIL
AFMÆRKNING



TAPE TIL
AFMÆRKNING



PAUSETELT





The background of the page is a repeating pattern of teal-colored wavy lines on a white background. The waves are uniform in height and width, creating a rhythmic, textured effect.

DEL 8
TEORETISKE PERSPEKTIVER
PÅ DELTAGELSE I IDRÆT

I dette afsnit giver vi et uddybende teoretisk perspektiv på deltagelse i idræt. Vi belyser perspektiver på, hvorfor det er vigtigt, at elever med funktionsnedsættelse deltager i idræt og bevægelsesaktiviteter, og vi præsenterer, definerer og udfolder begrebet TIB – Tilpasset Idræt og Bevægelse og begreberne inklusion og undervisningsdifferentiering.

PERSPEKTIVER PÅ DELTAGELSE I IDRÆT

Når et barn går på den lokale folkeskole, men samtidig ses som en, der ikke kan inkluderes i idrætsundervisningen og i stedet må se på eller være et helt andet sted, bliver den kropslige eksklusion meget tydeligt eksponeret for alle – ikke mindst for eleven selv.

Det blik, der læser, hvilken krop der er sund/usund, normal/unormal og så videre bliver indbygget på alle (...) Den stærkeste magt ligger (...) i, at de som ikke bærer denne sunde krop – de læser dem selv gennem den. De ser deres egen krop som en fejlversion, en ringe krop, en defekt krop, en usund eller syg krop. Der sker til og med en individualisering som siger; det er din egen skyld at din krop er usund, uskøn, unormal!

(Larsen 2008; 2009).

Man kan anskue inklusion i idrætsundervisningen ud fra forskellige perspektiver. Vi vil her præsentere fire:

- Et rettighedsperspektiv
- Et anerkendelsesperspektiv
- Et læringsperspektiv
- Et sundhedsfremme-perspektiv

ET RETTIGHEDS- PERSPEKTIV

Alle elever har ret til undervisning i idræt, og alle elever har ret til at blive inkluderet i det sociale fællesskab, som idrætsundervisningen udgør. Alle har ret til et liv med mulighed for deltagelse i idræt og bevægelse (*Bekendtgørelse af lov om folkeskolen og FN's Handicapkonvention*).

Ud fra et rettighedsperspektiv skal alle elever altså deltage i idrætsundervisningen. Men Danske Handicaporganisationer har som nævnt i indledningen påvist, at en fjerdedel af alle børn med forskellige typer af funktionsnedsættelser ikke deltager i fag i skolen. Det er især i idræt, at de ikke modtager den undervisning, de er berettigede til (*Danske Handicaporganisationer 2016*).

ET
ANERKENDELSES-
PERSPEKTIV

Ifølge den tyske sociolog og filosof, Axel Honneth, er anerkendelse essentielt for at udvikle en velfungerende identitet (*Juul 2012*). Der findes tre former for anerkendelse og tre hertil hørende krænkelse, der kan true identiteten. Elever med funktionsnedsættelser bliver ved eksklusion fra idrætsundervisning udsat for alle tre typer af krænkelse:

- Den første form for anerkendelse er kærlighedsanerkendelsen og angår de primære relationer til familiemedlemmer, nære venner og omsorgspersoner. Herigennem udvikles selvtillid. Tab af selvtillid kan til gengæld ske ved kropslig krænkelse som eksklusion og stigmatisering på baggrund af en nedsat funktionsevne.

Krænkeelse af kærlighedsanerkendelsen sker ved, at eleven ikke bliver set som den person, han/hun er, men som en dysfunktionel krop eller som et uartigt barn, der derfor ikke gives adgang til deltagelse i fællesskabet.

- Den anden form er den retslige anerkendelse. I kraft af denne udvikles selvagtelse og selvrespekt. Når et menneske nægtes rettigheder og medlemskab af retsfællesskabet, kan det føre til nedbrydelse af individets selvagtelse.

Krænkeelse af den retslige anerkendelse sker ved, at eleven, på trods af FN's handicapkonvention og et nationalt og lokalt værdigrundlag, ikke bliver fuldt inkluderet i skole og undervisning.

- Den tredje form handler om social værdsættelse af det individuelle menneskes egenskaber og præstationer. Herigennem udvikles selvværd. Nedværdigelse eller stigmatisering nedbryder individets selvværd og fremkalder skam, indignation og vrede (*ibid.*).

Krænkeelse af den sociale værdsættelse sker ved, at eleven bliver stigmatiseret og nedværdiget ved at blive eksponeret som en, der, i modsætning til de andre elever, tydeligvis har svært ved at deltage i idrætsundervisningen. Eleven bliver ekskluderet fra det sociale fællesskab og det sociale mødested, som idrætsundervisningen udgør.

Når eksklusion fører til krænkelse, kan det derfor få afgørende betydning for elevens selvbevidsthed og identitetsdannelse.

ET LÆRINGS-
PERSPEKTIV

Barnet er sin krop, og hele barnets væren i verden er via kroppen. Kroppen er basis for al relation til og kommunikation med andre mennesker. Kroppen og kropslig aktivitet er grundlag for læring og udvikling (*Schilhab 2008; 2017*). Sansepåvirkningerne fra kroppen og omgivelserne, og det at erhverve sig erfaringer med omgivelserne ved at handle med kroppen, er udgangspunktet for for eksempel at lære sig selv at kende, at tilegne sig viden om den fysiske verden og at udvikle begrebsdannelse og sprog.

Kropslig aktivitet og stimulering er derfor essentielt for ethvert barns udvikling, uanset funktionsevner. Det sker i høj grad gennem leg. Kroppens udfoldelse gennem leg er så grundlæggende et behov i ethvert barns liv, at det er en rettighed i FN's børnekonvention. Leg er en del af idræt og en måde, børn og unge kan udfolde sig kropsligt på. Hjælpemidler som kørestole fungerer som en forlængelse af barnets krop. Nogle børn og unge har på grund af deres funktionsnedsættelse et behov for at blive særligt stimuleret og motiveret til idræt.

Krop og bevægelse kan i et læringsperspektiv ses som en udvikling af personlighed og identitet, en udvikling af selvet. Oplevelsen af at kunne mestre kropslige og sociale færdigheder og deltage i idrætslige aktiviteter; at der er aktiviteter, der føles meningsfulde og skaber begejstring, selvforglemmelse og flow; deltagelse i sociale praksisfællesskaber; at blive spejlet (set, forstået og anerkendt) er alt sammen med til at danne en positiv udvikling af selvet (*Tønnesvang 2002*).

I et didaktisk perspektiv kan sammenhængen mellem krop, bevægelse og læring inddeles i flere områder:

- Det emotionelle område: Den personlige læring og udvikling og relationers betydning for identitetsdannelse og trivsel.
- Motorisk udvikling og udforskning og tilegnelse af verden gennem sanserne og kropslige erfaringer.
- Bevidst og reflekteret viden om kroppens grundlæggende funktioner.
- Kroppen relateret til andre i sociale fællesskaber gennem udvikling af sociale kompetencer og evnen til at indgå i fællesskaber på en accepteret og ansvarlig måde i forhold til det pågældende fællesskabs normer og værdier (*Moser og Herskind 2004; Moser 2013; Sederberg et al. 2016*).

Idrætsaktiviteter er kendetegnede ved at være vigtige aktiviteter i det sociale samvær med andre børn og unge. Det er derfor også en vigtig læringsarena for udvikling af personlige og sociale kompetencer. Børn og unge lærer blandt andet om personlige grænser, værdier, styrker og svagheder, normer og regler, og de lærer at positionere sig på mange forskellige måder gennem leg, idræt og bevægelse. De skaber og udvikler deres fællesskabskulturer her. De lærer om medbestemmelse og medansvar. At være udenfor og ekskluderet fra leg, idræt og bevægelse er derfor at være udenfor vigtige sociale fællesskaber, handlinger og forhandlinger.

Skolen er børn og unges vigtigste sociale mødested. Flere og flere børn og unge med funktionsnedsættelser går i den lokale folkeskole. Idealet er, at de skal vokse op som deltagere i de lokale fællesskaber som ligeværdige medlemmer, så de kan blive inkluderede og aktive samfundsborgere.

Børn og unge med funktionsnedsættelser har derfor et stort behov for at blive inkluderet i skolens bevægelsesaktiviteter og i idræt, hvor der er undervisning i både kropslige færdigheder, sociale kompetencer og idrætsværdier og -kultur. Idrætsundervisningen giver læring og erfaring, der kan overføres til andre bevægelsesaktiviteter i og udenfor skolen. Hele klassen lærer samtidig strategier for at inkludere alle, når fysisk aktivitet integreres i undervisning ud over idrætsundervisning, for eksempel i andre fag, frikvarterer, SFO, Åben Skole og lejrskoler – og udenfor skolen: i foreninger og i uorganiseret leg, for eksempel hjemme eller i naturen.

Det er vores erfaring, at det inkluderende læringsmiljø derfor også giver vigtig social læring for de elever, der ikke har en funktionsnedsættelse. De får udviklet deres evner til at operere i en mangfoldig verden, og det vil hjælpe dem i deres opvækst og deres videre vej mod for eksempel uddannelse og arbejdsliv.

Det er dog vigtigt, at man anerkender og italesætter, at eleverne med funktionsnedsættelse har vanskeligheder og særlige behov, som der skal tages hensyn til, og som der kan kompenseres for på forskellig vis. Det er vigtigt, at der er åbenhed omkring, hvad der kan være svært, og hvad der til gengæld er af muligheder. Det hjælper elever både med og uden funktionsnedsættelse til selv at blive inddraget og tage ansvar. Desuden er det vigtigt, at klassekammeraterne kender balancen mellem hensyn og passende udfordringer.

ET SUNDHEDS- FREMME- PERSPEKTIV

Vi vil i dette afsnit tage udgangspunkt i dele af Trygfonden og Dansk Skoleidræts evidensbaserede dokumentation for bevægelses betydning for sundhedsfremme og sammenholde denne viden med, hvad vi ved om tilpasset idræt og bevægelses betydning for mennesker med funktionsnedsættelse.

Betydningen af bevægelsespauser:

Hjernen fungerer bedst i en krop, som er aktiv i samspil med andre kroppe. Bevægelsespauser booster børns hjerner og forebygger fald i koncentrationsevne samt øger den samlede indlæringsperiode. Hvis en elev har en aktiv pause med høj puls i løbet af en lektion, vil eleven en uge senere være bedre til at løse den samme opgave end den passive sidemand. Aktive skolebørn husker bedst.

Sociale faktorer og relationer har stor betydning for børn og unges deltagelse i aktiviteter.

(Sunde børn bevæger skolen, Dansk Skoleidræt 2015, faktaark 2).

Elever med funktionsnedsættelse, klassekammerater og de fagprofessionelle skal kende til tilpasningsmuligheder, sådan at alle får mulighed for at få bevægelsespauser. Og igen ses vigtigheden af, at det foregår i de sociale fællesskaber med andre børn.

Fysisk aktivitet og trivsel:

Fysisk aktivitet og motoriske færdigheder har betydning for børns trivsel. Fysisk inaktive børn opfatter sig selv som mindre glade, mere hjælpeløse, mere trætte og ensomme end børn, der bevæger sig meget. Veltilrettelagt fysisk aktivitet og motoriske lege i skoledagen, opbygger børns sociale kompetencer. Fysisk aktivitet og motoriske færdigheder skaber øget selvopfattelse, mestring og selvværd.

(Sunde børn bevæger skolen, Dansk Skoleidræt 2015, faktaark 3).

Det er videnskabeligt dokumenteret, at tilpasset idræt og bevægelse har en gavnlig effekt på en række sindslidelser. Der findes mange studier, som viser, at fysisk aktivitet og motion har positiv effekt på vores psykiske velbefindende og livskvalitet. Motion har en god forebyggende effekt på mildere former for angst og depression

(Hansen og Sundberg 2015). Studier viser ligeledes, at idrætsdeltagelse er lige så effektivt som kognitiv terapi eller antidepressiv medicin i behandlingen af visse psykiske problemer.

Der peges på, at de tre behandlingsmetoder: medicin, terapi og motion er ligeværdige. For mange vil det være en kombination af de tre, som er det mest effektive (Hansen og Sundberg 2015). Et studie viser, at det ikke er den fysiske træning i sig selv (Krogh 2015), men nærmere deltagelsen i idrætten (sandsynligvis det meningssskabende og fællesskabet (red.)), der gør en forskel.

Mennesker i psykiske vanskeligheder har således gavn og glæde af tilpasset idræt og bevægelse. Men det kan også være psykisk belastende at have andre typer af funktionsnedsættelser. For eksempel ved vi, at personer med fysisk funktionsnedsættelse har fem gange så stor sandsynlighed for at have en større psykisk funktionsnedsættelse end mennesker uden en fysisk funktionsnedsættelse. Af andelen, som har en større fysisk funktionsnedsættelse, har 22 % en psykisk funktionsnedsættelse i mindre eller større grad (Damgaard et al 2013).

Fysisk aktivitet og sundhed:

Et par minutters let aktivitet for hver stillesiddende time reducerer risikoen for at dø med 33 procent hos raske personer. Regelmæssig fysisk aktivitet fremmer generel sundhedstilstand og medfører forbedret fysisk, psykisk og social sundhed. Aktive børn bliver aktive voksne. Jo tidligere i livet god sundhedsadfærd tilegnes, jo større indvirkning vil det have på livslang sundhed. Børn med dårlig kondition er i markant større risikogruppe end aktive børn

(Sunde børn bevæger skolen, Dansk Skoleidræt 2015, faktaark 4).

Hvis man er et menneske med en funktionsnedsættelse, har man 10 gange så stor risiko for at erhverve sig livstilssygdomme sammenlignet med folk uden handicap (Arnhof 2008). Ulighed i sundhed er både et personligt og et samfundsmæssigt problem, som i særlig grad berører mennesker med funktionsnedsættelse. Og deltagelse i idræt og bevægelse er en væsentlig forebyggende faktor. Hverdagslivets bevægelser bliver desuden lettere at udføre med eller uden hjælpemidler (for eksempel kørestol) og med en større grad af overskud og udholdenhed, hvis man er i god form. Det er krævende for kroppen at have en funktionsnedsættelse, og der er derfor et særligt behov for at holde sig i form.

Der er en stor personlig gevinst at vinde ved idrætsdeltagelse: Højere livskvalitet, større selvhjulpethed, højere smertetærskel, bedre søvn, øget selvtillid, positiv selvopfattelse og identitet (*Norlin og Nordmark 2015*). Samfundsmæssigt set er der ligeledes en gevinst på grund af et reduceret behov for velfærdssydelse: Passiv overførselsindkomst, hjemmepleje, assistance, indlæggelser, medicinsk pleje og terapi (*ibid.*).

SOCIAL SUNDHEDSFREMME

Ensomhed og mangel på deltagelse i sociale fællesskaber kan være en stor belastning for mange mennesker med funktionsnedsættelser. De deltager generelt i færre hverdagsaktiviteter sammen med andre, herunder kulturelle og sociale aktiviteter (*Damgaard et al 2013*).

Deltagelse i idræts- og bevægelsesaktiviteter kan være en anledning til at finde sociale fællesskaber både i og udenfor skolen og måske endda venskaber. For mennesker i bevægelsesvanskeligheder er der en sammenhæng mellem at være idrætsaktiv og også at være aktiv i en lang række andre sociale fællesskaber i hverdagen (*Kissow 2013*).

At have det sjovt, at være kropsligt engageret i idræt og bevægelse, at tage del i det sociale fællesskab, og at være i besiddelse af en idræts- og bevægelsesidentitet, er af betydning for både den personlige og den samfundsmæssige gevinst – og en introduktion hertil er som bekendt skolens opgave.

Fysisk aktivitet og læring:

Der er en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring uanset alder. Bevægelse i skoledagen forbedrer ikke altid det faglige niveau – men forringer det aldrig. Aktiviteter, der kombinerer fysiske aktiviteter og samtidig kræver koncentration, skærper børns evne til at huske. Jo højere motorisk grundlag, jo bedre forudsætninger har man for at opfatte tal og rum.

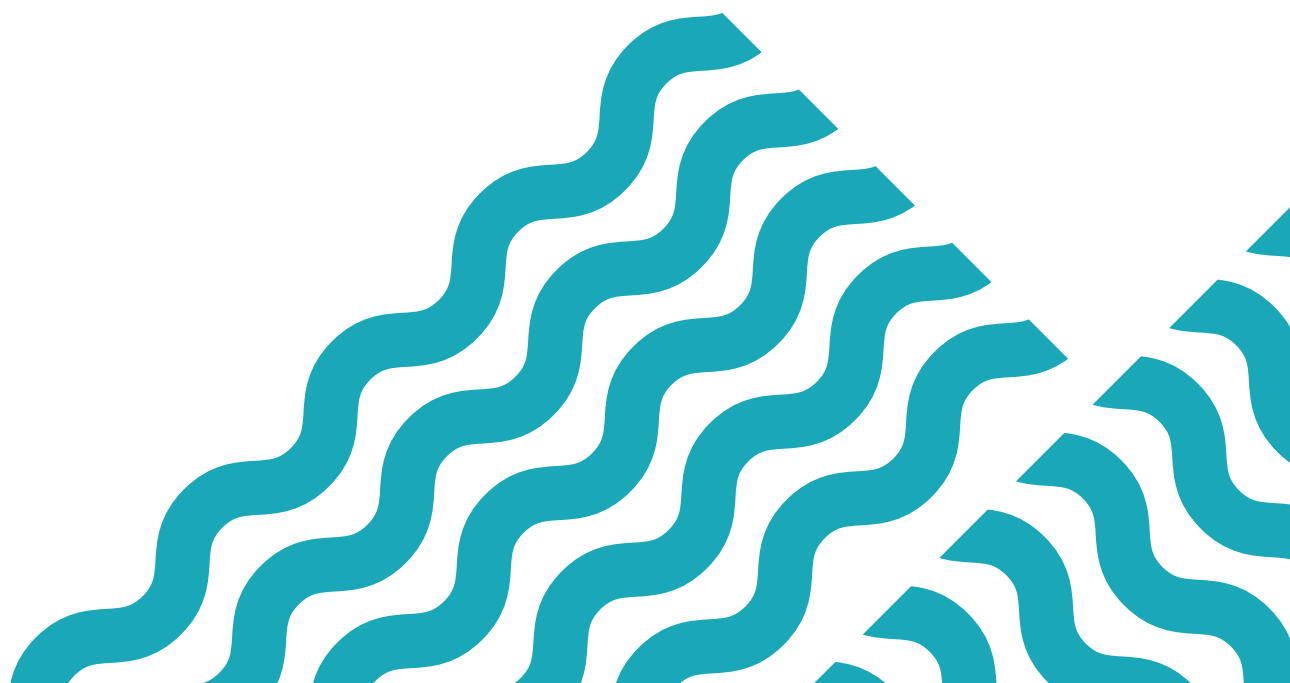
(Sunde børn bevæger skolen, Dansk Skoleidræt 2016, faktaark 5).

Hvordan kan fysisk aktivitet give øget læring?

Fysisk aktivitet kan medføre positive forandringer på de kognitive funktioner og i dele af hjernens struktur og funktion. Bevægelse giver nye tanker. Det er uklart, hvilke mekanismer der er ansvarlige for sammenhængen. Neurale og strukturelle ændringer, sansemotoriske stimuli samt andre faktorer kan forklare de kognitive forandringer

(Sunde børn bevæger skolen, Dansk Skoleidræt 2016, faktaark 6).

Der er bred konsensus om en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring (*Dansk skoleidræt 2016*). Denne viden bør komme alle elever til gode, uanset om de har en funktionsnedsættelse eller ej. Det er underforstået, at det her drejer sig om en bred vifte af fysisk aktivitet, der ikke blot kan erstattes af for eksempel gangtræning. For elever, der døjer med koncentrations- og hukommelsesproblemer og hyperaktivitet (for eksempel elever med psykiske vanskeligheder, elever med ADHD eller autisme) kan sammenhængen mellem fysisk aktivitet og læring få en ekstra stor betydning, hvis de efter at have deltaget i idræt finder ro til at kunne fokusere.



FYSIO- OG ERGOTERAPI OG IDRÆTSUNDERVISNING

Fysio- og ergoterapeuter er vigtige samarbejds- og sparringspartnere i forhold til at bidrage med deres faglige viden til elever og personale og til at tilpasse aktiviteterne til eleverne. De er vigtige deltagere i teamet i undervisningen.

Mange elever med funktionsnedsættelse bliver henvist til fysio- og ergoterapeutisk behandling som alternativ til idrætsundervisning. Men fysioterapi kan ikke erstatte idrætsundervisning, som kræver socialt samspil, og hvor et af hovedformålene er at tilegne sig sociale kompetencer. Den fysioterapeutiske behandling har ofte fokus på individets motoriske udvikling og på kroppens funktionsfejl og sigter på en udbedring af disse gennem behandling og træning. Der er risiko for, at fokus for eleven bliver på den dysfunktionelle krop. Det kan påvirke oplevelsen af egen krop og identitet i relationen til andre.

I idrætsundervisningen vil eleven derimod i stedet for fokus på en genstridig krop få mulighed for at rette fokus på det sjove og udfordrende i selve aktiviteten; en aktivitet, der optager eleven fuldt og helt (flow) og derved bliver selvforglemmende ("den fraværende krop" (Leder 1990)). Det er vigtigt for eleven, at det netop foregår i samspil med andre elever. Med idræt udfordres kroppen på en måde, hvor den automatisk bliver udviklet på en lang række funktionelle områder. Der er jf. afsnittet "Læringsperspektiver på inklusion og idræt" en række områder, som en individuel undervisning slet ikke vil kunne udfylde.

Mange elever med funktionsnedsættelser er ikke vant til at møde de kropslige udfordringer, der gør, at de overskrider grænsen til næste udviklingszone (for eksempel børn i syns- og/eller bevægelsesvanskeligheder). Gennem tilpasset idræt og bevægelse kan det netop betyde, at de på en legende måde får mulighed for at træne og udvikle kropslige færdigheder, blandt andet koordination og fysisk styrke, eventuelt med en kørestol eller andre hjælpemidler. Hvis man er opslugt af deltagelse i idrætsaktiviteter sammen med andre, kan man ofte gå meget længere i at udfordre sig selv, end man vil gøre, hvis man træner en særlig kropslig funktion isoleret og helt bevidst, som man for eksempel gør, når man træner specifikke motoriske øvelser i et træningscenter. Idrætsdeltagelse kan derfor bidrage til, at eleverne klarer sig bedst muligt, også i almene dagligdagsaktiviteter, og at de bliver så selvhjulpne som muligt (Norsten 2001, Jackson og Skarpenhed 1999).

TIB – TILPASSET IDRÆT OG BEVÆGELSE

Begrebet er en dansk betegnelse for det engelske APA, Adapted Physical Activities, som er et større internationalt forsknings- og vidensområde. *Tilpasset Idræt og Bevægelse* defineres som idræt og bevægelse, der er tilrettelagt, så alle kan deltage uanset fysiske, personlige og sociale evner.

Målgruppen for *Tilpasset Idræt og Bevægelse* er personer, eller grupper hvori der indgår personer, der har en funktionsnedsættelse, og som ofte oplever, at de kropsligt er udfordrede i deres møde med og relation til andre mennesker. Det er aktuelt i deres daglige omgang med andre, for eksempel i den måde de spejler sig i andres kroppe eller reagerer på andres blikke. Men det betyder også helt konkret, at de kan have svært ved at deltage i samfundets almene tilbud om idræt og bevægelse.

Tilpasset Idræt og Bevægelse favner alle idrætskulturer og -arenaer og rummer idræt og bevægelse inden for mange forskellige områder, for eksempel fritid, almen-, social- og specialpædagogisk virksomhed, undervisning, sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. *Tilpasset Idræt og Bevægelse* er derfor baseret på viden fra en lang række fagområder, blandt andet social- og specialpædagogik, psykologi, sociologi, kropsfilosofi, humanbiologi, medicin og rehabilitering.

I ideologien bag *Tilpasset Idræt og Bevægelse* er følgende elementer centrale og indikerer betydningen af deltagelse i idræt og bevægelse for elever med funktionsnedsættelse:

- Glæde, energi og trivsel
 - Deltagelse og læring
 - Sundhedsfremme
- (se under "Sundhedsfremmeperspektiv" i det foregående)

GLÆDE, ENERGI OG TRIVSEL

Tilpasset Idræt og Bevægelse tager udgangspunkt i idræt og bevægelse som noget, der kan skabe glæde, energi og trivsel. I idræt bliver man eksponeret kropsligt og kommunikerer bevidst eller ubevidst sine følelsesmæssige oplevelser. Deltagerne er kropsligt "på spil". De ser, hører og fortolker og skal samtidig kunne bære selv at blive set, hørt og fortolket, uden at det truer deres grundlæggende positive selvopfattelse. Også med en krop, der synes dysfremtrædende (*Duesund 1995*).

Gennem idræt har deltagerne mulighed for at blive set, hørt og fortolket præcis, som de er. I legen og aktiviteten træder den objektive funktionsnedsatte krop i baggrunden. Deltagerne glemmer, at de har en krop og er i stedet for optaget af at danse, spille bold og så videre. Den subjektive krop træder frem. Eleverne er til stede med det mod, engagement og den interesse for forskellige typer af kropslig aktivitet, som de hver især besidder.

Det er derfor vigtigt, at idræt defineres bredt, og at aktiviteten tilpasses, så alle har mulighed for at deltage. Det kan byde på kropslig udfoldelse med en følelse af glæde, energi og trivsel – en fortabelse i omverdenen gennem sansning og beskæftigelse med aktiviteter, der engagerer eleven til fulde og skaber en oplevelse af flow.

DELTAGELSE OG LÆRING

Deltagelse i idræt skaber grundlag for læringsprocesser, som kan være transformative. Følgende elementer er centrale: Empowerment, self-efficacy/handlekompetence, deltagelse og kropslige færdigheder.

Empowerment (myndiggørelse og mægtiggørelse) er knyttet til menneskets udvikling af identitet, fælles forståelse og troen på eller ønsket om at kunne gøre en forskel. Empowerment hænger sammen med menneskers konkrete erfaring og læring og handler om den enkeltes evne til at bruge de givne muligheder eller evne til at kæmpe for, at mulighederne bliver givet. Idræt kan være et led i denne proces for mennesker med funktionsnedsættelser, fordi:

- Fysisk udfoldelse fører til forbedret funktion.
- Mestringsoplevelse medfører øget oplevet handlekompetence.
- Større tillid til kroppen forbedrer selvopfattelsen og selvtægtelsen.
- Mentale problemer som store følelsesmæssige udsving mindskes.
- Højere aktivitetsniveau fører til øget social accept

(Hutzler 1990).

Oplevet handlekompetence/self-efficacy, forstået som oplevelsen: 'jeg-kan', indgår i empowermentprocessen og er personens egen vurdering af evnen til at udføre en bestemt handling. Troen på handlekraft og mestring påvirker lysten til at forsøge at mestre situationer. Jo større oplevet handlekompetence, desto mere aktivt er forsøget på at mestre problemer eller krævende situationer *(Bandura 1977)*.

Den gode idrætsoplevelse vil ofte understøtte individets tro på egen handlekraft – også uden for idrætsarenaen (Kissow 2013). Det betyder, at det er vigtigt at pointere og kommunikere om opnåelse af nye kompetencer, så læreren og kammeraterne derved kan hjælpe i processen med transfer (overførbare) til andre områder.

Deltagelse ses som menneskelig handling, der foregår i forhold til konkrete betingelser sammen med andre i social praksis i forhold til en fælles sag (Røn Larsen 2011). *Tilpasset Idræt og Bevægelse* inviterer til deltagelse i sociale praksisfællesskaber, fordi aktiviteterne tilrettelægges, så alle kan være fuldt deltagende. *Tilpasset Idræt og Bevægelse* giver på den måde gode muligheder for at skabe en ramme om et situeret idrætsligt praksisfællesskab. I idrætsundervisningen kan et praksisfællesskab bestå af grupper af elever eller hele klassen.

Etienne Wenger (1998) beskriver de fire elementer, som kendetegner en social deltagelse i et praksisfællesskab:

1. Oplevelsen af en meningsfuld livsverden.
2. Praksis, som er handlinger, der udføres med støttende og gensidigt engagement.
3. Fællesskab som rammen for handlinger, og hvor den enkelte deltager er en ressource.
4. Identitet ved at forme sig selv gennem handling i praksisfællesskabet.

Idræt og bevægelse bliver identitetsskabende gennem deltagelse i inkluderende læringsfællesskaber.

Kropslige færdigheder er afgørende for, at et menneske kan handle og agere i hverdagen med eller uden brug af hjælpemidler. Det er hårdt arbejde at have en funktionsnedsættelse, og det kræver færdigheder, der skal læres, trænes og vedligeholdes. Gennem idræt og bevægelse bliver de kropslige færdigheder udfordret, mens deltagerne er så dybt optaget af legen, kampen, dansen og så videre, at de kun har fokus på aktiviteten og glemmer kroppen. Engagemmentet gør, at de udfordrer sig selv, og træningen bliver funktionel.

Læs mere om *Tilpasset Idræt og Bevægelse* og Centrale begreber på handivid.dk.

INKLUDERENDE LÆRINGSMILJØER OG UNDERVISNINGSDIFFERENTIERING

Skolen, og især idrætsundervisningen, fungerer i høj grad som et socialt mødested, og som vi har argumenteret for i de foregående afsnit, er det vigtigt, at eleverne oplever deltagelse i et inkluderende bevægelsesfællesskab.

Inklusion og differentiering i idrætsundervisningen kan som nævnt i indledningen kræve et paradigmeskifte. Især for de undervisere, der tænker 'sportsdiscipliner', 'holdspil' og/eller 'konkurrencer' som det første, når de tænker på idræt i skolen. Undersøgelser viser, at undervisningen ofte er målrettet "gennemsnitseleven" eller primært tilgodeser drengene med fokus på især boldspil (*von Seelen og Munk 2012*).

Den pædagogiske og didaktiske opgave med at inkludere og undervisningsdifferentiere kræver en fundamentalt anden tilgang og et helt andet mindset.

Vores forståelse af begreberne inkludering og inklusion er i tråd med blandt andet Lotte Hedegaard-Sørensen og Sine Pentthin Grumløses (*2016*).

De skelner mellem inkludering og inklusion:

Begrebet inklusion henviser til en antagelse om, at det er muligt, at læringsmiljøer og pædagogiske miljøer kan realisere en vision om inklusion, dvs. kan skabe adgang og fuld deltagelse i aktiviteter for alle elever.

Vi bruger begrebet inkludering, når vi vil betone, at inkludering er en proces hen imod en løbende udvikling af læringsmiljøer og pædagogiske miljøer og ikke et endemål.

Den universelle inklusion henviser til, at der er barrierer i læringsmiljøer og pædagogiske miljøer, som inkluderende processer må stræbe efter at fjerne. Det betyder, at lærere og ledelser må arbejde med skolens organisering, skolens kultur og undervisningen tilrettelæggelse med henblik på at øge adgang og deltagelsesmuligheder for alle.

I den moderate inklusion indgår både en forestilling om barrierer i omverdenen og barrierer i individet. I forhold til børn i mere omfattende vanskeligheder betyder det, at skolen også må tilpasse sig – for eksempel igennem et kompetenceløft i forhold til specialpædagogisk viden – til det forhold, at nogle elever har individuelle, særlige behov, som det kan være et mål at arbejde med i tæt tilknytning til klassefællesskabet.

(ibid. s.24-25).

Både den universelle og den moderate inklusion kan være relevante i den inkluderende idrætsundervisning.

Vi finder, at to forhold er vigtige for, at man kan tale om inklusion i idrætsundervisningen:

1. Et reelt fællesskab kræver samspil og aktive relationer. Det er ikke nok at være fysisk tilstede i samme rum. Det betyder ikke, at alle skal gøre det samme hele tiden.
2. Eleverne skal opleve, at de har et gensidigt udbytte af deltagelse. Alle børnene (ikke kun enkelte eller udvalgte grupper af børnene) skal have gavn af deltagelsen i fællesskabet. Både fagligt og socialt.

Processen mod inklusion sker med et princip om at undervisningsdifferentiere:

Princippet om undervisningsdifferentiering indebærer en undervisning, der såvel i tid, rum, organisation, metode og indhold på samme tid søges tilrettelagt ud fra den enkelte elevs forudsætninger, potentialer, behov og interesser samt ud fra en hensigt om at udvikle det samlede læringsfællesskab

(Kirkebæk 2010).

Undervisningsdifferentiering er med andre ord, når undervisningen imødekommer alle elevernes behov og forudsætninger inden for fællesskabets rammer. Undervisningsdifferentiering er således komplekst (Hedegaard-Sørensen & Grumløse 2016).

Elevdifferentiering er individuelt tilrettelagt undervisning med separat tilrettelagt undervisningsindhold

(ibid. s. 25).

Undervisningsdifferentiering derimod er en type undervisning, der også retter sig mod hele klassen, grupper og individer. Differentieret undervisning retter sig ikke mod alle eleverne eller de fleste elever. Snarere kan undervisningsdifferentiering beskrives som en undervisning, der er tilrettelagt på en sådan måde, at elevernes læreprocesser er organiseret i fleksible grupper. Gruppedelingen relaterer sig til elevernes individuelle forudsætninger, niveauer, interesser og læringsstile i forskellige fag. Sammen med hensynet til individuelle forudsætninger rummer undervisningsdifferentieret undervisning en ambition om, at alle kan deltage i klassefællesskabet og i undervisningen – men på forskellige måder

(ibid.).

Undervisningsdifferentiering betyder, at læreren har forberedt sig på, at indhold, aktiviteter, metoder, processer og produkter kan være mangfoldige afhængig af de deltagende elever. Det kræver tydelig klasseledelse, involvering af eleverne og ad-hoc-justeringer i samspil med eleverne undervejs (*ibid.*).

Undervisningsdifferentiering kan sammenlignes med et begreb, man benytter indenfor arkitektur og design, nemlig universelt design. Med begrebet forstås, at man tænker alle deltagere/målgrupper ind i samtlige processer, fra man får idéen til et byggeri, og til byggeriet står færdigt. Det gør man blandt andet for, at man ikke bagefter skal skabe tilgængelighedsløsninger med for eksempel ramper, der både er upraktiske og uæstetiske løsninger. Det er langt bedre, at tilpasningerne er en integreret del af byggeriet. På samme måde er det hensigtsmæssigt, at man har tænkt samtlige elever ind i undervisningen med eventuelle tilpassede aktiviteter til de, der har brug for det. Det gælder lige fra man har udvalgt kompetenceområder og læringsmål i idrætsundervisningen, til man har forberedt og gennemført en lektions aktiviteter.

SAMFUNDSMÆSSIGE STRØMNINGER

Inklusion er en del af en samfundsmæssig udvikling, hvor alle så vidt muligt skal inddrages i og bidrage til samfundet. Det er i tråd med både nationale og internationale værdier og konventioner. Inklusion i skolen skal skabe de bedste betingelser for deltagelse, læring, trykke fællesskaber og det inklusive samfund.

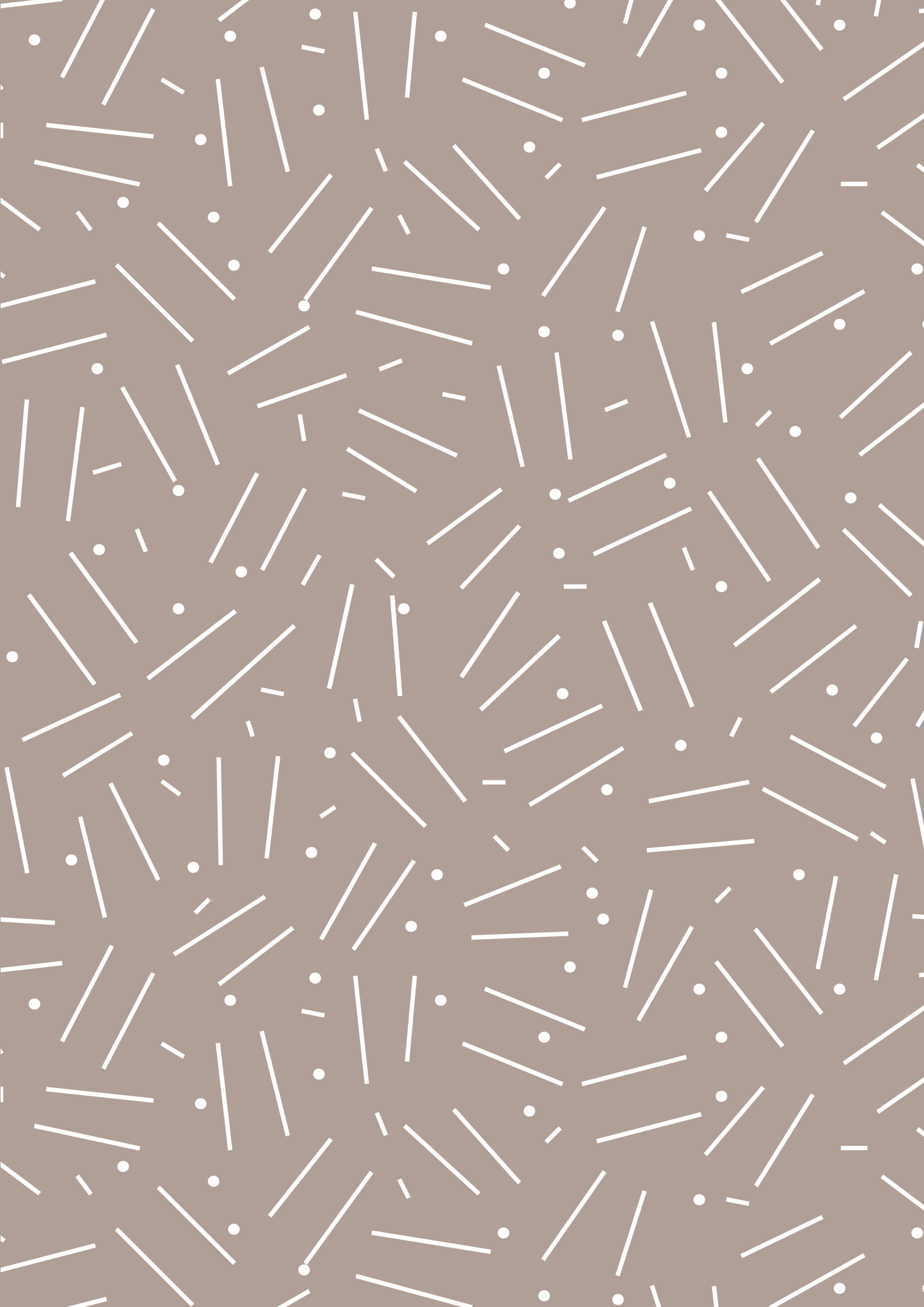
Samtidig er der med skolereformen fra 2014 fokus på, at samfundet bliver så konkurrencedygtigt som muligt ved at optimere vidensressourcerne. Der er et øget krav om præstation og høj faglighed (Fælles Mål, nationale test, Pisatest, offentliggørelse af skolers karaktergennemsnit og så videre). Der er samtidig blevet indført 9. classes afgangsprøve i idræt.

Det at skabe inkluderende læringsmiljøer kan være en stor udfordring i en tid med fokus på tests og præstation hos både elever, lærere og skoleledere. Lærerne er i et krydspres af forventninger fra flere sider. Med inklusionsreformen i 2012 er der forventninger om, at de skal undervise børn med mange forskellige forudsætninger. Inklusionen af elever med særlige behov kan få svære vilkår, hvis både lærere og elever, forældre, ledelse og kollegaer har en udtalt ambition om høje faglige præstationer på bekostning af at skabe inkluderende læringsmiljøer og læringsfællesskaber med plads til alle (*Hedegaard-Sørensen og Grumløse 2016*).

Inkluderende læringsmiljøer i idræt kræver undervisning af høj kvalitet sammen med en parathed til og viden om idræt og inkludering som forudsætning for at undervisningsdifferentiere. Det er både kommuners, lederes og læreres ansvar, at inkluderende læringsmiljøer ikke bliver underprioriteret på bekostning af et snævert fokus på faglig præstation. De to områder bør i stedet gå hånd i hånd med en forståelse af, at inkluderende læringsmiljøer rent faktisk kan sikre deltagelse for elever i vanskeligheder og samtidig bidrage til at højne kvaliteten af undervisningen i idræt for alle elever.









SUPPLERENDE LITTERATUR
OG REFERENCER

SUPPLERENDE LITTERATUR, FILM MED MERE OM INKLUSION I IDRÆT

LITTERATUR OM AKTIVITETER TIL INKLUSION I IDRÆT

Bielenberg, K. (2008). All Active: 35 Inclusive Physical Activities. Human Kinetics.

Byl, J. (2002). Co-Ed Recreational Games. Human Kinetics.

DeKoven, B. (2005). Junkyard Sports: Make sports fun again! Human Kinetics.

Downs, P. (2002). Spil mig. Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid. Handicapidrættens Videnscenter og Australian Sports Commision.

Fit for all: Including children with sight problems in sport. (2005). RNIB: Royal National Institute for the Blind.

Hammar, L. & Johansson, I. (2008). Visst kan ALLA vara med! I idrott, lek och spel. Varsam AB.

Inklusion i idrætsundervisningen: Vejledning i, hvordan man inkluderer børn med funktionsnedsættelse i folkeskolens idrætsundervisning. (2012). Handicapidrættens Videnscenter.

Kasser, S. L. (1995). Inclusive Games. Movement fun for everyone! Human Kinetics.

Krop, M. & Groeneveld, R. (2006). Fuld fart frem. En idé- og inspirationsbog til undervisning for bevægelseshandicappede. Specialpædagogisk Forlag.

Lent, M. V. (red) (2006). Count me in: a guide to Inclusive Physical Activity, Sport and Leisure for Children with a Disability. Education and Culture.

FILM OM INKLUSION I IDRÆT

<https://www.spsm.se/stod/specialpedagogiskt-stod/fysisk-aktivitet/film/>

AKTIVITETSDATABASE

På Handicapidrættens Videnscenters hjemmeside findes en aktivitetsdatabase med tilpassede aktiviteter. Se handivid.dk

REFERENCER

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

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bengtsson, S.(2008). Handicap og samfundsdeltagelse 2006, SFI. Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

Bentholm, A. (2013). Idræt flytter grænser. Handicapidrættens Videnscenter.

Bredahl, A. (2012). Freedom of the treadmill:Physical activity, disability and existence. Oslo Norwegian School of Sport Science 2012

Bonfils, I.S. et al. (2013). Handicapforståelser mellem teori, erfaring og virkelighed. Kbh. Akademisk Forlag

Christensen, B. (2013). Terrængående forskning:Et litteraturstudie omhandlende friluftsliv i terapeutisk og pædagogisk arbejde med funktionshæmmede personer. Syddansk Universitet

Dam, J. & Soulié, T. (2006). Inklusion & idrætsundervisning: en undersøgelse af elever med funktionsnedsættelsers deltagelse i den danske folkeskole. Handicapidrættens Videnscenter.

Damgaard M., Steffensen, T & Bengtsson, S (2013). Hverdagsliv og levevilkår formennesker med funktionsnedsættelse. En analyse af sammenhænge mellem hverdagsliv, samliv, udsathed og type og grad af funktionsnedsættelse. København SFI – Det Nationale forskningscenter for velfærd

Danske Handicaporganisationer (2016). DH Temperaturmåling: Inklusion af børn med handicap i den almindelige undervisning. Danske Handicaporganisationers spørgeskemaundersøgelse om inklusion, april 2016. Lokaliseret 10.10.17: <https://www.handicap.dk/media/214560/dh-inklusionsundersoegelse.docx>

Dansk Skoleidræt (2016). Sunde børn bevæger skolens evidensbaserede faktaark. Lokaliseret 10.10.17: <https://skoleidraet.dk/sundeboernbevaegerskolen/inspiration-og-materialer/faktaark/>

Duesund, L. (1995). Kropp, Kunnskap og selvoppfatning. Universitetsforlaget, Oslo.

Dyssegård, C.B. & Larsen, M.S. (2013). Viden om inklusion. Dansk Clearing House for Uddannelsesforskning. Institut for uddannelse og pædagogik. Århus Universitet.

Fredens, K. (2012). Mennesket i hjernen – en grundbog i neuropædagogik. Hans Reitzels forlag

Hagberg, A., Kjellberg, K. & Sjöwall, Å. (2017) DATE-lärmaterial. Funktionsrätt Sverige

Hammar, L. (2013). Lära tillsammans: Samarbetsorienterat lärande för ökad delaktighet. Härnösand Specialpedagogiska skolemyndigheten

Hansen, A & Sundberg C.J. (2015). Motion som medicin. Nyt nordisk Forlag

Hansen J.H. et al. (2017). Inklusion og eksklusion i skolens praksis. Lokaliseret 10.10.17 <https://www.folkeskolen.dk/607715/inklusion-og-eksklusion-i-skolens-praksis>

Hedegaard-Sørensen, L & Grumløse, S.P. (2016). Lærerfaglighed, inklusion og differentiering. Pædagogiske lektionsstudier i praksis. Samfundslitteratur.

Hutzler, Y. (1990): The Concept of Empowerment in Rehabilitation Sports. I: Doll-Tepper, G. et al: Adapted Physical Activity. Berlin. Springer-Verlag.

Jackson, A. & Skarpenhed, A. (1999). Rulletræning. Frösunda Center.
Jensen, S. (2005). Aktiviteter i hallen – for fysisk og psykisk udviklingshæmmede. Frydenlund.

Jerlinder, K. (2005). Rättvis idrottsundervisning för elever med rörelsehinder – dilemma kring omfördelning och erkännande. Institutet för handikappvetenskap, IHV

Juul, S. (2012). Nyere kritisk teori. I Juul, S & K.B. Pedersen: Samfundvidenskabernes videnskabsteori. En indføring. Kbh.: Hans Reitzels Forlag

Kirkebæk, B. (2010). Almagt og afmagt. Specialpædagogikkens holdninger, handlinger og dilemmaer. Akademisk Forlag.

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

Kissow, A. (2013). Idræt, handicap og social deltagelse. Roskilde Universitet.

Kjellberg K.& Westerdahl P. (2015) DATE. Ett lärmaterial om mötet mellan elev och lärmiljö för alla elever och alla ämnen årskurs 4–9. Handikappförbunden

Klavina,A. et al. (2014). Cooperative oriented learning in inclusive physical education. European Journal of Special Needs Education nr. 2; år:2014 side 119-134

Krogh, J. (2015). Exercise training for patients with depression. Københavns Universitet

Larsen, Kristian (2008): Får vi også en sundhedskanon?, Dagbladet Information 28.marts 2008

Larsen, Kristian (2009). Kroppe: sundhed og social ulighed s. 188-218. I S. Glasdam (red). Folkesundhed i et kritisk perspektiv. Nyt Nordisk forlag Arnold Busck

Larsen, M.R. (2011). Visitationsprocesser – som betingelse for at arbejde med børn i vanskeligheder. I Højholt, C. Børn i vanskeligheder: Samarbejde på tværs. Dansk Pædagogisk Forlag.

Leder, D (1990) The absent body. The University of Chicago Press.

Moser, T. & M. Herskind (2004). I begyndelsen er bevægelsen. LLD (Learning Lab Denmark)

Moser,T. (2013) Det kropslige barn – nogle tanker om kropslighed og dannelse. I: Jensen, J. (red.) Motorik og bevægelse i børns liv. Århus, VIASystem

Midtsundstad, J. (2017). Forventningers betydning for deltagelse. Aktivitet, mestring, deltagelse. Aktiv Ung konferansen 2017. Lokaliseret 10.10.17: <https://www.youtube.com/watch?v=c4550ZVwczg&feature=youtu.be>

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

Norlin, Å.L. & Nordmark, T. (2015). Ohälsan är onödig, så vad gör vi åt det då? Rapport från Svenska Handikappidrottsförbundet och Sveriges Paralympiska kommitté

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

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

Olsen, K. et al. (2010). Fri leg. Handicapidrættens Videnscenter.
Sederberg, M., Kortbek K. & Bahrenscheer, B. (2016). Bevægelse, sundhed og trivsel – i skole og fritid. Hans Reitzels Forlag

Schilhab, T. (2008): Kropslig viden i udeskole. Temahæfte Friluftsliv. Specialpædagogisk Tidsskrift 2008

Schilhab, T. (2017). Læringens DNA. Århus Universitetsforlag

Schneekloth, M.S. & Gunnløgsson K.F. (2017). Idræt for børn med særlige behov – en håndbog. DGI dgi.dk/inklusion

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

Standal, Ø.F. & G.Rugseth (2015). Inkluderende Kroppsøving. Cappelen Damm.

Statens Institut for Folkesundhed (2011). Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11 fra Databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder.

Statens Institut for Folkesundhed (2014) Bilag til årsberetning - om børn født i 2012 og børn indskolingsundersøgt i skoleåret 2013/2014.

Svendby, E. B., Dowling, F. J. (2012). Negotiating the discursive spaces of inclusive education: narratives of experience from contemporary physical education. Scandinavian Journal of Disability Research, 15, s. 361-378.

Svendby, E.B. (2013). "Jeg kan og vil, men passer visst ikke inn": En narrativ studie om barn og unges erfaringer med kroppsøvingfaget, når de har en sjelden diagnose (fysisk funksjonshemming). Oslo Norges Idrettshøgskole.

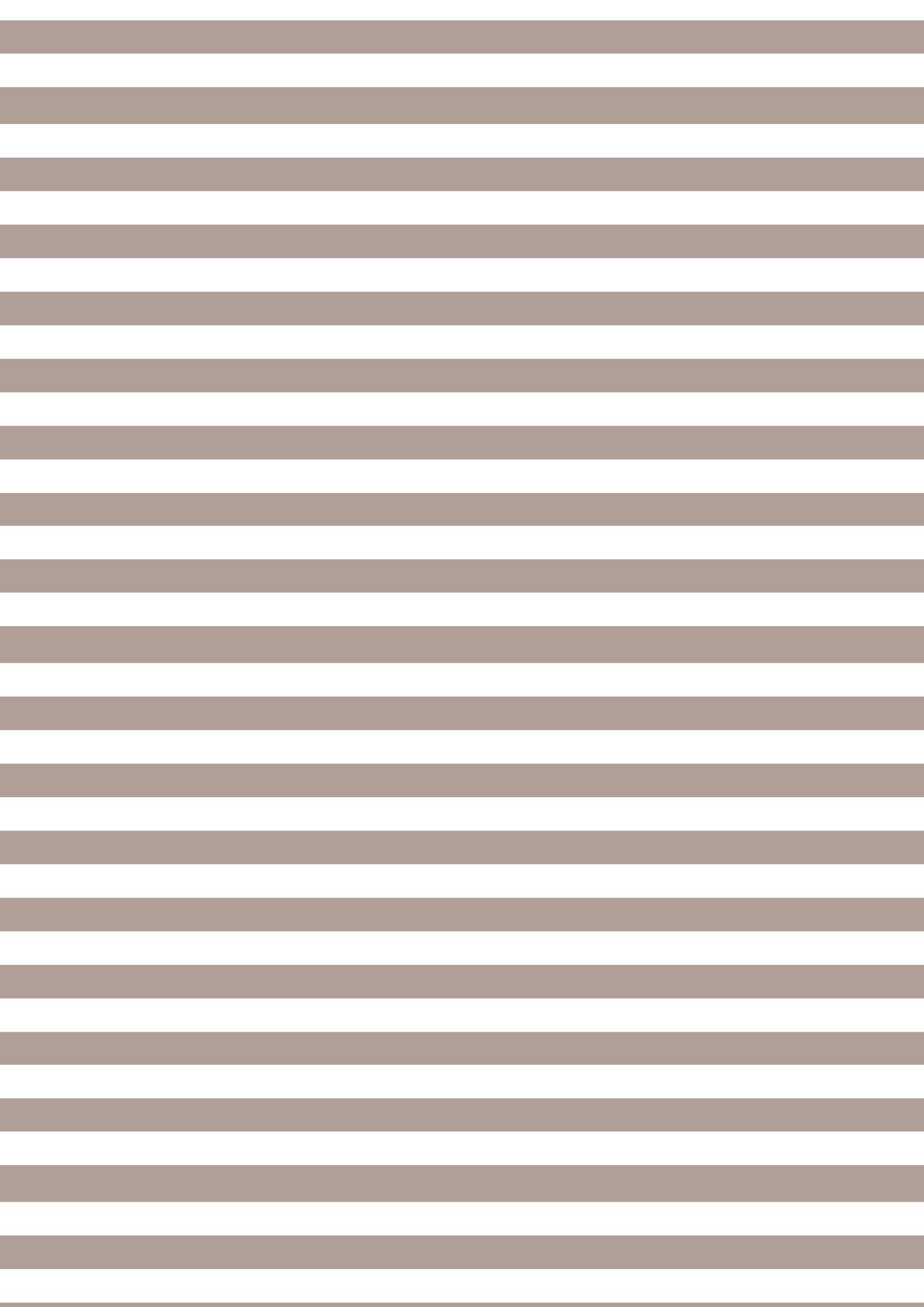
Von Seelen, J. & Munk, M. (2011). Status på Idrætsfaget 2011 SPIF-11, Nationalt videnscenter Kosmos UC-syd

Tetler, S. (1998). Social integration: om at mestre forskelligheden. I: Specialpædagogik tidsskrift for specialundervisning og anden specialpædagogisk bistand, 18 (3)

Tønnesvang, J. (2002). Selvet i Pædagogikken - selvpsykologiens bidrag til en moderne dannelsepædagogik. Århus: Klim

Wenger, E. (1998). Communities of practice. Learning, meaning and identity. Cambridge University Press.





BILAG
EKSEMPEL PÅ
UNDERVISNINGSPLANLÆGNING
BOLDBASIS OG BOLDSPIL I 8. KLASSE

PERIODE: UGE 37-41	KLASSE: 8. ÅRGANG	EMNE: IDRÆT OG KULTUR
Kompetence- område og mål	Alsidig idræts- udøvelse Idrætskultur og relationer	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. • Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
Fælles Mål Idræt	Nævn de mål fra Fælles mål i idræt du vil anvende	<p>Færdigheds- og vidensmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan udvikle et boldspil • Eleven har viden om spilkonstruktion • Eleven kan beherske og har viden om tekniske og taktiske elementer i boldspil • Eleven kan vurdere udvikling af normer, værdier og etik i idrætskulturer
Omsatte læringsmål for forløb	Hvad vil det konkret betyde: Start sætnin- gen med JEG kan/skal/vil ...	<p>Uge 37-39</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan fortælle om det bedste kast/skub/slag • Jeg kan forklare, hvor det er mest hensigtsmæssigt at stå på banen i boldspil • Jeg kan forklare hvilke dele, der er med i boldspillet ud fra model (Spilhjulet) • Jeg kan forklare de væsentlige elementer i det boldspil jeg har deltaget i <p>Uge 40-41</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan forklare begrebet tolerance • Jeg kan forklare begrebet konkurrence • Jeg kan forklare begrebet samarbejde • Jeg kan give eksempler på, hvordan værdier og normer kan være forskellige fra spil til spil • Jeg kan forklare, hvilke værdier der er i spillet

<p>Valg af aktiviteter</p>	<p>Hvilke aktiviteter skal timen/forløbet bestå af:</p> <p>Redegør for hvad JEG skal gøre og hvad LÆREREN skal gøre.</p>	<p>Uge 37-38 Opvarmning fælles: "Følg en kammerat" Hold 1: Skubbe-bold, ét til to mål, stor terapibold Hold 2: Bold over net, lille kinball, tre berøringer inden over nettet, point til andet hold når bold tabes Hold 3: Pointbold, antal afleveringer der giver point. Start med "smørklat" og udvid...</p> <p>Uge 39-40-41 Inddeling: Tre grupper Ét spil pr. gang. Spillene er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan Jam • Ballebold • Kinball <p>Øv teknik, spil spillet og snak taktik. Hvad er vigtigt/hvilke værdier eller normer er vigtige i spillet, konkurrence, tolerance, samarbejde? ... Er der nogen, som spytter på græsset/gulvet når kampen er færdig ...</p>			
<p>Ramme-faktorer</p>	<p>Hvilke Rammer er der for undervisningen. Herunder aftaler og gruppearbejde m.m.</p> <p>Tilpasninger</p>	<p>Niveaudelt undervisning i uge 37-38 med fokus på tekniske og taktiske elementer samt spilkonstruktion.</p> <p>Fordeling af voksne:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00968f; color: white; padding: 5px;">Hold 1 BiF</td> <td style="background-color: #00968f; color: white; padding: 5px;">Hold 2 Skj</td> <td style="background-color: #00968f; color: white; padding: 5px;">Hold 3 PeL</td> </tr> </table> <p>Undervisningsdifferentiering, blandede grupper i uge 39- 41 med fokus på boldspil, normer og værdier. Kan jam: BiF Ballebold: SKj Kinball: PeL</p> <p>Vi starter og afslutter timen fælles i rundkreds midt på gulvet i hallen. Mål for timen vises på tavle. Der spørges ind til mål og oplevelser.</p> <p>Eleverne går i bad kl. 9.45</p>	Hold 1 BiF	Hold 2 Skj	Hold 3 PeL
Hold 1 BiF	Hold 2 Skj	Hold 3 PeL			

PERIODE: UGE 37-41			KLASSE: 8. ÅRGANG			EMNE: IDRÆT OG KULTUR		
Tilpasninger og særlige aftaler			Elever der har brug for individuelle tiltag/tilpasninger			<p>Kan jam: Brug skumrør og eventuelt en lettere frisbee. Måske en hjælper, kan være en kammerat.</p> <p>Ballebold: Elev i el-kørestol har vest på og er sammen med en makker, der kaster og samler bolde op fra gulvet.</p> <p>Kinball: Husk at bruge tegn også, når der meldes til farve. Alle skal røre bolden, hjælp hinanden med at sende den afsted ved behov (fokus på værdier, samarbejde etc).</p> <p>OBS på Mikkel vedr. temperament: PeL</p> <p>OBS på elever, der skal tidligt til omklædning. Julius, Nikolaj, Mikkel, Bella</p> <p>OBS: Bella kan få det dårligt ved fysisk aktivitet.</p>		
Tegn på læring			Hvornår kan eleven se, at der er sket en læring? Start sætningen med eleven kan/skal/vil ...			<p>Eleven kan se sammenhænge mellem motivation for et givent boldspil set i forhold til spillets værdier og normer.</p> <p>Eleven vil komme med kommentarer i rundkredsen om, hvilke værdier og normer forskellige boldspil har.</p> <p>Eleven kan bruge elementer fra "Spilhjulet".</p>		
Tekster						<p>http://www.clioonline.dk/idraetsfaget/udskoling/emner/temaer/tematekster/idraetskulturer/vores-idraetsforening/?unit_plan=18862a7c-b37c-4c43-a0b1-907982137195&active_element=b24772ca-2d7d-4018-a349-7cb4d93eb4f3&show_unit_plan=1</p> <p>http://www.clioonline.dk/samfundsfaget/emner/samfund/grupper-og-faellesskaber/subkultur-og-modkultur/</p>		
Planlægger:						BiF		



FORFATTERPRÆSENTATION

TINE SOULÉ

Tine Soulié har en baggrund som lærer. Hun er cand.scient.idræt og har en European Masters degree in Adapted Physical Activities. Tine har arbejdet med specialundervisning for børn og unge i mere end 20 år og som konsulent i Handicapidrættens Videnscenter i mere end 10 år. Her har hun haft et særligt fokus på inklusion i idrætsundervisningen i folkeskolen, blandt andet gennem forskning og udviklingsarbejde.

BIRGIT FLYGSTRUP

Birgit Flygstrup er idrætslærer på Byskovskolens Afdeling Asgård og har en Diplomuddannelse i Idræt med fokus på tilpasninger og inklusion. Hun har mere end 10 års erfaring med at arbejde med inklusion i idrætsundervisningen og er derudover uddannet PAS-konsulent og har mange års erfaring med specialundervisning og prøveafvikling i udskolingen. Birgit har skrevet artikler og afholdt kurser og workshops i ind- og udland om inkluderende idrætsundervisning.

JETTE SELMER

Jette Selmer er afdelingsleder på Byskovskolens Afdeling Asgård. Hun har en Diplomuddannelse i Idræt med fokus på tilpasninger og inklusion. Hun har mere end 10 års erfaring med at arbejde med inklusion og specialundervisning og er beskikket censor på 9. klasses afgangsprøve i idræt. Jette har desuden skrevet artikler og afholdt kurser og workshops i ind- og udland om inkluderende idrætsundervisning.

TAK

Følgende synskonsulenter har desuden bidraget til materialet med deres viden om elever i synsvanskeligheder:

Tine Teilmann, synskonsulent for børn og unge i Roskilde kommune

Lone Ibsen, synskonsulent på Synscenter Refsnæs, Region Sjælland

Sanne Otterstad Koppeschaar, synskonsulent i børneteamet, Kommunikationscentret Region Hovedstaden

Tak til idrætslærerne Ditte Pedersen, Lasse Højstrup Sørensen, Mads Fuglsang, Morten Green og Steffen Petersen for grundig gennemlæsning og kommentering.

Tak til Benja Christensen, Roskilde Lilleskole for beskrivelser af undervisningen (8.-9. klasse) samt prøvens indhold og organisering for en klasse med en elev i synsvanskeligheder.

Tak for indspark og sparring til Jesper von Seelen, Lektor, Videncenter for Sundhedsfremme, UC SYD og til Rinze van der Goot, pædagogisk konsulent, Malene Schat-Eppers, læringskonsulent og Karen-Kathrine Vedel Sørensen, fuldmægtig, Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, Undervisningsministeriet.



SUPER
Bayern
SINCE 1905

Fly
Emirates

10





Handicapidrættens
Videnscenter

www.handivid.dk

Blekinge Boulevard 2
2650 Taastrup

Tlf. 4634 0000

E-mail: post@handivid.dk

ISBN 978-87-90338-22-5