



Idræt i øjenhøjde

Inspirations- og vejledningsmateriale målrettet børn og unge med synsnedsættelses deltagelse i idræt i grundskolen

REGION SJÆLLAND
SYNSCENTER REFSNÆS



-vi er til for dig

Idræt i øjenhøjde

1. udgave, september 2019

ISBN: 978-87-990985-3-8 (trykt) & 978-87-990985-4-5 (elektronisk)

Udgivet af Viden- og Udviklingsenheden på Synscenter Refsnæs

– Det nationale specialpædagogiske ressource- og videnscenter for børn og unge med synsnedsettelse

Kystvejen 112

4400 Kalundborg

Tlf. 59 57 01 00

www.synref.dk

I samarbejde med DTHS (Danske Tale, Høre- og Synsinstitutioner):

Alice Balster – Hjernecenter Syd & Tale Høre Syn

Anders Hostrup – CSV Vejle

Anders Sølund Dolleris – CKU Skive – Viborg

Bente E. Pedersen – Vordingborg Synscentral

Dorte Larsen – Synscenter Refsnæs

Isabelle Genevey – IBOS

Kåre Lissner – Synscenter Refsnæs

Lone Ibsen – Synscenter Refsnæs

Maj-Britt Olsen - Kommunikationscentret Region Hovedstaden

Per Mortensen – CKV Syn, Odense

Pernille Geisler – Kommunikationscentret Region Hovedstaden

Philippa Steen – CHS Aarhus

Tina Hillersborg – Kommunikationscenter Hillerød

Tine Teilmann – SCR Roskilde

Vejledningen er støttet af puljemidler fra Undervisningsministeriet og DTHS (Danske Tale, Høre og Synsinstitutioner)

INDHOLD /

1. Indledning:	5
1.1 Målgruppe	6
1.2 Faglige begreber	6
<hr/>	
2. Opmærksomhedspunkter for børn og unge med synsnedsættelse i idrætsundervisningen	7
2.1. Elevens synsfunktionsevne – det individuelle behov	7
2.2. Sansning, sanseintegration, bevægelse og synsnedsættelse	7
2.3 Forsinket udvikling af basale motoriske færdigheder	8
2.4 Manglende referenceramme	8
2.5 Udtrætning i idrætsundervisningen	9
<hr/>	
3. Organisering af undervisningen	10
3.1. Rammer og organisering – en ”tjekliste”	11
3.2. Rekvisitter, tjekliste til opstart i idræt for elev med synsnedsættelse	13
3.3. Instruktionsformer	14
<hr/>	
4. Inspirationsmateriale og vejledning til alsidig idrætsudøvelse	15
4.1. Redskabsaktiviteter	15
4.2. Boldbasis og boldspil	17
4.3. Dans og udtryk	19
4.4. Kropsbasis	21
4.5. Løb, spring og kast	22
4.6. Vandaktiviteter	29
4.7. Natur- og udeliv	30
<hr/>	
5. Cases	32
5.1. Folkeskolens afgangsprøve i idræt – perspektiv på prøven fra en elev med synsnedsættelse	32
5.2. Skab et inkluderende læringsfællesskab	34
<hr/>	
6. Rådgivning og vejledning	36
<hr/>	
7. Find mere inspiration	37
<hr/>	
8. Referencer	38
<hr/>	



Billede fra Alle til Idræt, Videnscenter for Handicap

1 / INDLEDNING

Denne vejledning har til formål at inspirere idrætslæreren til den praktiske tilrettelæggelse af undervisningen, der skal understøtte, at elever med synsnedsættelse kan deltage aktivt og inkluderende i undervisningen og have de bedste forudsætninger for at aflægge prøve som afslutning af 9. klasse.

Idræt er et fag, hvor elever med synsnedsættelse kan have svære vilkår for at deltage i alle aspekter i undervisningen på lige fod med klassekammeraterne. Det nedsatte eller manglende syn medfører blandt andet tab af visuel information, udfordringer med orientering og mobilitet, vanskeligheder ved at overskue instruktion i aktiviteternes udførelse og brug af rekvisitter. Elever med synsnedsættelse oplever at blive fritaget fra idræt eller at blive taget ud af læringsfællesskabet for at lave soloaktiviteter. Her er eleven ekskluderet fra læringsfællesskabet og mister dermed læring og erfaring med fælles idrætsaktiviteter og de sociale og relationelle elementer faget indeholder.

Som idrætslærer kan det være en udfordring at have en elev med synsnedsættelse i klassen, fordi det typisk blot er den ene elev, der har behov for, at undervisningen tilrettelægges efter hensyn til synsnedsættelsen. Der er heldigvis mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere undervisningen, så eleven inkluderes i læringsfællesskabet, eksempelvis ved hjælp af specifik introduktion, regler og organisering, baner og rammer og endelig ved hjælp af rekvisitter. Målet er, at eleven med synsnedsættelse kan deltage aktivt i idrætsfællesskabet, når omgivelserne, aktiviteten og rekvisitterne er tilpasset elevens behov.

Det er nødvendigt, at idrætslæreren har kendskab til den enkelte elevs praktiske synsudfordringer og har

forudsætninger for at kunne tilrettelægge og gennemføre en inkluderende undervisning. Derfor kan denne vejledning ikke træde i stedet for forældrenes viden og den lokale synskonsulents rådgivning. Vejledningen er tænkt som værende retningsgivende for, hvordan idrætsundervisningen kan tænkes inkluderende, men kvalificeres i det nødvendige samarbejde med eleven selv, forældre og den lokale synskonsulent.

Vejledningen har afsæt i folkeskolens fælles mål for idræt og sætter fokus på kompetencemålet "alsidig idrætsudøvelse", netop fordi det er i udøvelsen af de konkrete idrætsaktiviteter, deltagelsen for børn og unge med synsnedsættelse i stor grad udfordres. Et bærende element i vejledningen er, at den er praksisorienteret og let for idrætslæreren at tilgå.

Vejledningen er resultatet af en vidensindsamling og indkredsning af god praksis på folkeskoler og i synsrådgivninger, herunder synskonsulenternes praksiserfaring samt kvalitative interviews med idrætslærere og elever, understøttet af systematiske litteratursøgninger i anerkendte databaser.

Vejledningen er udarbejdet i et samarbejde mellem Synscenter Refsnæs og skolekonsulenter fra synsrådgivninger organiseret i DTHS (Danske Tale-Høre og Synsinstitutioner). Vejledningen er udarbejdet i forbindelse med Undervisningsministeriets "Pulje til undervisning i idræt og bevægelse for børn og unge med handicap i grundskolen".

Berit Houmølle

Projektleder på udgivelsen og skoleleder på Synscenter Refsnæs.

1.1 Målgruppe

Vejledningen er målrettet idrætslærere, pædagoger, terapeuter, studerende, støttepersoner og andet personale, der underviser i faget idræt på folkeskoler, hvor der går elever med synsnedsættelse. Vejledningen er ligeledes tænkt som retningsgivende for skoleledelserne i folkeskolen med inspiration til, hvordan denne kan understøtte idrætslæreren i at skabe inkluderende læringsfællesskaber i idrætsundervisningen.

1.2 Faglige begreber¹

Synsnedsættelse: En synsnedsættelse er en begrænsning i en persons evne til at se som resultat af en funktionsnedsættelse i kroppens anatomi eller

funktioner, eksklusiv de mentale funktioner. Evnen til at se omfatter eksempelvis synsskarphed, synsfelt eller synskvalitet. Begrænsning dækker hele spektret fra betydeligt nedsat til fuldstændig ophevet funktion (blindhed). Synsnedsættelse udgør kun en funktionsevnenedsættelse i tilfælde, hvor nedsættelsen rækker ud over det, der almindeligvis kan korrigeres for.

Inklusion: Inklusion er, når en person eller en gruppe af personer deltager aktivt og ligeværdigt i gensidigt udviklende fællesskaber uanset forskelle i forudsætninger og funktionsevne, herunder kontekstuelle faktorer. Med ligeværdigt menes gensidig accept af forskellighed. Med fællesskaber forstås de almindelige samfundsmæssige institutioner, hvor mennesker interagerer og påvirker hinanden, som eksempelvis arbejde, uddannelse og foreningsliv og lokalsamfundet.

¹ Fra www.socialebegreber.dk



2 / OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER FOR BØRN OG UNGE MED SYNSNEDSÆTTELSE I IDRÆTSUNDERVISNINGEN

Alle elever er unikke. Det er vigtigt at være opmærksom på den enkelte elevs synsfunktion og forudsætning for deltagelse i undervisningen, men også på en række generelle udfordringer, som eksempelvis forsinkelse i udviklingen af basale motoriske færdigheder. De generelle udfordringer beskrives i dette afsnit, indledt med en kort introduktion til, hvorfor det er vigtigt at kende til den enkelte elevs synsfunktionsevne, og hvor du kan indhente information.

2.1. Elevens synsfunktionsevne – det individuelle behov

I vejledningen skelnes mellem aktiviteter tilpasset henholdsvis elever med svagsynethed eller elever med blindhed. Svagsynethed dækker over en stor variation af synsfunktionsevne.

Den bedste kilde til viden omkring elevens synsfunktion er eleven selv. Vær nysgerrig og hav kontinuerlig dialog med elev, forældre og synskonsulent. Du skal være tryk ved at stille spørgsmål, også dem, der er svære. Hvad lykkes godt i idrætstimerne? Hvad mislykkes? Samtalen gør desuden eleven mere kompetent til selv at foreslå tilpasninger, som sikrer deltagelse. Den kontinuerlige dialog og samtale er et inklusionsværktøj. Del gerne din viden fra dialogen med kolleger.

Du kan også søge viden hos elevens synskonsulent. Flere lokale synsrådgivninger afholder kurser, hvor idrætslærer eller støtteperson får en række tips og gode idéer til hvilke tiltag, man kan anvende i idrætsundervisningen for at inkludere en elev med synsnedsættelse. Her får man også mulighed for, ved hjælp af afblændingsbriller eller svagsynsbriller, at få et indblik i, hvordan eleven ser og mærker verden. Dette gør ofte en forskel for forståelsen for elevens udfordringer. Henvend dig til elevens synskonsulent for at høre, om der findes et kursus i dit lokalområde eller på Synscenter Refsnæs.

Du kan få et indblik i din elevs synsfunktionsnedsættelse ved at prøve en online synssimulator, som

eksempelvis [Syn - Simulator \(helsekompetanse.no\)](#), den statslige specialpædagogiske tjeneste i Norge, hvor du kan se videoer med gængse synsfunktionsnedsættelser.

2.2. Sansning, sanseintegration, bevægelse og synsnedsættelse

Gennem vores sanser får hjernen informationer fra verden omkring os og om vores krop. Kropssanserne fortæller hjernen om kroppens position og bevægelser, mens sansninger fra for eksempel syn og hørelse giver os informationer, der kan kortlægge verden omkring os. Det hjælper os til at forstå verden, og hvor vores krop er i verden. Sanseinformationerne fra alle sanser - smag, syn, hørelse, berøring, lugt, bevægelse, muskelaktivitet, tyngdekraftsforfølelse og kroppsposition skal sorteres, bearbejdes, reguleres og integreres i hjernen for at udvælge det, der skal fokuseres på, så hjernen kan fortælle kroppen, hvad den skal gøre (Ayres, 2007; Dunn, 2012).

Vi modtager 75-85 % af vores sanseinformationer om omgivelserne fra synssansen, og synssansen er dominerende i forhold til informationer fra vores øvrige sanser. Synet bruges til at skelne genstande fra baggrunden, tolke afstande og planlægge kroppens stilling efter de rumlige forhold, andre personer og genstande, holde balancen og justere balancereaktioner. Det visuelle sansesystem er derved med til at påvirke børns adfærd i forhold til bevægelse og leg.

Ved en nedsat eller manglende synsfunktion kan sanseintegrationen påvirkes og give udfordringer både i forhold til at få sikre informationer fra synssansen, koordinere sanseinformationerne og i forhold til at udføre aktiviteter, som synssansen skal være med til at styre. Synsdiagnoser, som for eksempel giver urolige øjenbevægelser, kan give langsommere fokusering, mens andre kan give sløret syn og/eller synsfeltsindskrænking og -udfald. Uforudsigelige synsindtryk som bolde i fart, løbende børn, som flytter rundt uden om barnet,

uden at barnet kan vide præcis hvor og hvornår det sker, vil medvirke til at barnet ofte forsøger at undvige disse ting. Det sker uden barnets bevidste planlægning, men som en beskyttelse for at undgå at blive ramt eller støde ind i andre. Den grundlæggende udvikling af sanseintegration sker frem til 7-8 års alderen. Udviklingen fortsætter efter denne alder og følger den grundlæggende rækkefølge for alle børn i et hurtigere eller langsommere tempo (Ayres 2007; Nissen 2016).

Undersøgelser viser, at børn med nedsat synsfunktion kan have en forsinket motorisk udvikling. De har gavn af målrettede og strukturerede indsatser, hvor der samarbejdes mellem lærere, idrætslærere, forældre, elever og synsprofessionelle om undervisning og træning af bevægelse og forståelse af egne sanssemæssige reaktionsmåder og færdigheder (Lieberman, Haegele, Columa and Conroy, 2014).

Når en elev har svært ved at danne sig et visuelt overblik og viser ubehag og trækker sig, er det vigtigt at være empatisk og vise forståelse for elevens oplevelse og følelse. Idrætslæreren har derfor brug for at få kendskab til elevens synsevne og synsudfordringer for at kunne tilrettelægge undervisningen relevant (Nissen, 2016).

2.3 Forsinket udvikling af basale motoriske færdigheder

Elever med synsnedsættelse er typisk forsinket i udviklingen af de basale motoriske færdigheder i bevægelsesapparatet, objektkontrol, balance, begrebsforståelse og tids- og rumopfattelse.

Planlægning og afviklingen af idrætsaktiviteterne skal kunne tage hensyn til dette i kombination med nedsat eller intet syn, men samtidig også udfordre eleven til udvikling af egen og fælles fysisk aktivitet.

Som idrætslærer, der skal planlægge idrætsaktiviteter for elever med synsnedsættelse, er det vigtigt at være opmærksom på, i hvor høj grad elevens motoriske forudsætninger er påvirket af det manglende syn. Synsevnen er helt afgørende for en elevs motivation til fysisk udfoldelse. Allerede fra indskolingsalderen ses forskellen mellem børn med og uden synsnedsættelse. Ikke alle børn med synsnedsættelse er i stand til, i samme grad som seende børn, at tilegne sig basale bevægelsesmønstre. Jo mindre

barnet kan se – jo oftere opleves det, at barnet ikke stimuleres motorisk, fordi det ikke får vakt samme nysgerrighed på at opdage verden. Samtidig bruger barnet energi og koncentrerer sig om at lytte og må af den grund forholde sig fysisk i ro. Barnet foretrækker måske generelt stillesiddende aktiviteter, hvor bevægelseserfaring, kondition og motorisk udvikling ikke styrkes (Soulié et.al. 2018).

Børn med synsnedsættelse kan godt udvikle et godt og varieret bevægelsesmønster, såfremt der tages hensyn til deres særlige behov for hjælp og støtte. Hvis undervisningen tilrettelægges efter, at eleven kan udnytte sine andre sanser, kan det få udbytte af undervisningen. Det er vigtigt, at eleven med synsnedsættelse præsenteres for relevante aktiviteter, som kan trænes, så eleven opnår konditionsmæssige færdigheder, styrke, udholdenhed og kondition. (Soulié et.al 2018).

Derudover betyder idræt og bevægelse meget for elevens selvtillid og selvfølelse. Det er vigtigt at tænke på zone for nærmeste udvikling og at udfordre eleven, uanset hvilket bevægelsesniveau, eleven ligger på. Det skal være udfordrende og sjovt at være idrætsaktiv.

2.4 Manglende referenceramme

Elever med synsnedsættelse mangler ofte grundlæggende referencerammer, som læreren forudsætter de seende elever har, fordi synsnedsættelsen begrænser eller afskærer barnet fra de referencer, som et seende barn konstant opbygger i den visuelle perception.

Det drejer sig om bevægelsesmæssige færdigheder, som seende børn inspireres til og tillærer sig ved at se og kopiere, hvad andre børn gør. Børn med synsnedsættelse skal aktivt anvises de pågældende bevægelsesmønstre. Det drejer sig om bevægelsesmønstre, som tilegnes og raffineres med afsæt i de helt basale bevægelsesformer såsom at kravle – gå – løbe – hoppe – springe – svinge – kaste – gribe – balancere - rulle – trille – for senere at udvikles til mere avancerede færdigheder – eksempelvis kast til under- og overhåndskast, kuglestød, slyngkast, spydkast, kast med stor eller lille bold, etc.

Vær derfor særlig opmærksom på, hvilke begrænsninger der er hos eleven med synsnedsættelse

samt hvordan denne begrænsning kan imødekommes ved specialpædagogiske tilgange som eksempelvis forforståelse, synstolkning og motorisk instruktion. Disse tilgange er beskrevet i afsnittet ”organisering af undervisningen” nedenfor.

2.5 Udtrætning i idrætsundervisningen

Børn og unge med synsnedsættelse er i idrætsundervisningen særligt udfordrede i forhold til at udtrættes.

Idrætsundervisning er aktivitet og bevægelse, skiftende rammer og rekvisitter, høj puls og mange kammerater, der befinder sig snart til venstre, snart til højre, snart bagved og pludselig foran. Det er særdeles krævende for eleven med synsnedsættelse at orientere sig, følge med i hvad der sker og handle hensigtsmæssigt. Samtidig med den forventede fysiske energiudfoldelse i idrætsaktiviteterne må eleven med synsnedsættelse i udstrakt grad anstrenge sig for at se mest muligt, at høre, føle og lugte sig til alt det, de seende kammerater opfatter på et splitsekund, og derefter tilpasse sig nye situationer. Udover at eleven med synsnedsættelse skal

indfri de fysiske krav, fordres derfor ekstra mental energi, hvilket kan føre til, at eleven bliver hurtigere udtrættet end de seende kammerater.

Ofte er akustikken i idrætshallen endvidere dårlig og støjniveauet i idrætsundervisningen højt, hvorfor det kan være vanskeligt for eleven med synsnedsættelse at orientere sig via sin hørelse og ligeledes følge verbal instruktion. Eleven med en synsnedsættelse skal derfor arbejde hårdere for at koncentrere sig og tilpasse sig omgivelserne, end de seende børn skal. Endvidere er elevens arousalniveau muligvis højere end hos seende klassekammerater, da eleven netop ikke hurtigt kan afkode de mange og ofte høje lyde ved blot at kigge. Derfor kan der ske yderligere udtrætning, da kroppen og hjernen hele tiden er udsat for stimuli, og er på overarbejde.

Det er vigtigt for idrætsunderviseren at være opmærksom på denne udtrætning hos eleven med synsnedsættelse, der kan indtræde hurtigere end hos deres seende kammerater, hvorfor udbyttet af undervisningen har vanskeligere forudsætninger for at være optimalt.

Forhold i idrætsundervisningen, der er med til at mindske elevens risiko for udtrætning:

- Eleven er godt kendt med selve rammerne for idrætsundervisningen – hallens udstrækning med indretning, redskabsrum, ribbeområde, bomsæt og andet fast inventar, indgang og udgang, evt. scene og tilskuerpladser, etc. Ligeledes omklædningsrum med våd- og tørrområder, toiletter, etc.
- Hensigtsmæssig brug af rammerne ved instruktion m.v. – hvor eleven ved instruktion er placeret tæt på underviseren.
- Fast og stram struktur i undervisningen, så eleven ved, hvad der forventes af hans/hendes deltagelse.
- Så vidt muligt foregår aktiviteter i mindre grupper, så eleven ikke skal forholde sig til mange kammerater.
- Et lavt støjniveau bedrer elevens mulighed for at udnytte sin høresans.
- Brug af kontraster og/eller taktile kendemærker ved afmærkning af spilleplads, veste, rekvisitter, etc.
- Giv eleven mulighed for pauser og vær opmærksom på elevens adfærd. Ændrer det sig, når eleven er udtrættet? Vil eleven eksempelvis ikke deltage? Virker eleven uinteresseret, fjollet eller lignende, kan dette være tegn på udtrætning. Måske mærker eleven ikke selv, at eleven er på overarbejde, hvorfor det anbefales at holde regelmæssige pauser, således at eleven ikke når at blive alt for udtrættet.



3 / ORGANISERING AF UNDERVISNINGEN

Basiselementer for god tilrettelæggelse af undervisningen:

- De fornødne fagpersoner så læringen kan foregå på individuel basis.
- Tilstrækkeligt med tid til repetition og til at gennemføre samme aktivitet flere gange.
- Nok tid til at aktiviteten ikke bliver præget af stress og pres.
- Tilgængelighed til de fysiske rammer.
- Åbenhed hos lærer for at møde de behov eleven med synsnedsættelse har. Det kræver ikke nødvendigvis fagkundskab, men kræver at man vover noget nyt, spørger om det man undrer sig over, og at man bruger kroppen, når man skal give instruktion.

(Blindeforbundet 2010)

3.1. Rammer og organisering

For at skabe et trygt og udviklende læringsmiljø for eleven er det vigtigt, at eleven med synsnedsettelse har mulighed for at få kendskab til omgivelser, øvelser og rekvisitter. Forudsigelighed, orden og systematik er vigtigt for eleven, fordi eleven ikke har det samme overblik over omgivelserne, som de seende klassekammerater. Derfor kommer du langt ved at have fokus på struktur og forudsigelighed i undervisningen.

Her er en kort tjekliste med de mest væsentlige tilpasninger, du som idrætslærer kan lave, for at give eleven den bedste ramme til at kunne deltage i undervisningen på lige fod med elevens seende kammerater. Husk altid at have en dialog med elev, forældre og synskonsulent om hvilke tilpasninger, der virker bedst for den enkelte elev. Nogle elever kan eksempelvis have gavn af en bold med lyd, mens andre ikke synes, det hjælper på muligheden for at deltage.

Tjeklisten er delt op i kategorierne "Det fysiske rum", "igangsætning og formidling" og "Under øvelsen/aktiviteten".

3.1.1 Det fysiske rum

Idrætsundervisningen starter allerede i omklædningsrummet...

- Sørg for at eleven har kendskab til omklædnings- og badefaciliteter – toilet, våd- og tør-områder og så videre.
- Sørg for at eleven har en fast omklædningsplads, der er let at finde. Gerne i et hjørne nær en væg, hvor det er lettere at holde styr på personlige ejendele.
- Hvis der er sko-frie zoner, så sørg for at have en fast plads, hvor eleven kan sidde og tage sine sko af.

I gymnastiksalen og idrætsarealerne...



- Lad eleven lære rummet at kende – udgange, ribbeområder, bomsæt og andet fast inventar, redskabsrum, tilskuerpladser og så videre. Fortæl eleven, hvis der sker ændringer eller placeres redskaber eller rekvisitter på idrætsarealet, så eleven ikke risikerer at gå ind i eller snuble over dem.
- Marker eventuelt banerne med stærke farver, lydgivere og/eller taktile linjer, eksempelvis en snor dækket med tape. Lyde kan eksempelvis være kald, klap i hænderne og evt. lydfyr. Dette hjælper eleven med at orientere sig.
- Benyt eventuelt snore dækket med tape over eller tove på gulvene til at markere baner og ruter. Måtter og kegler kan også benyttes til at markere områder med.
- Efterlad ikke eleven alene i hallen eller på sportspladsen.

- Sørg for at have gode aftaler med den lokale idrætsforening om placering af inventar osv. i hallen/salen.

3.1.2 Igangsætning og formidling

- Vær opmærksom på at undervisningsmaterialer er tilgængelige for eleven. Send eventuelt tekster, filmklip med mere til eleven på forhånd, så eleven kan forberede sig på undervisningen og aktiviteterne.
- Oparbejd rutiner. Start timen på en bestemt måde hver gang. Hav faste pladser. Fast struktur og organisering, så eleven ved, hvad der skal ske, hvor eleven skal befinde sig, banens udstrækning, hvem der i øvrigt deltager, og hvor lang tid aktiviteten varer.
- Lad eleven undersøge redskaber og rekvisitter med hænderne. Dette kan eventuelt gøres før undervisningens start.
- Sørg for at eleven med synsnedsættelse står tæt på instruktøren. Sørg for et lavt støjniveau under instruktionen. Sluk for eventuel musik.
- Tal direkte til eleven og henvend dig altid til eleven med elevens navn. Bemærk, at eleven måske ikke kan se kropssprog og gestikulation, også selvom eleven har en synsrest.
- Vær kort og præcis i den verbale instruktion, når du skal forklare øvelser og aktiviteter. Den verbale instruktion kan naturligt ledsage den visuelle instruktion. Ofte er den verbale instruktion ikke tilstrækkelig og eleven har behov for **motorisk og taktil instruktion**.

- Tag en dialog med den lokale synskonsulent omkring elevens behov for lys. Det er samtidig en god mulighed for at få kigget på lysforholdene i idrætssalen.
- Sørg for at have faste bevægelsesbaner. Tal med eleverne om hvor og i hvilken retning man løber under opvarmning og andre øvelser.

3.1.3. Under øvelsen/aktiviteten

- Hvis eleven er svagsynet, gør kontraster og stærke farver kammerater, bane og rekvisitter lettere at skelne. Sørg eksempelvis for at have overtrækstrøjer i forskellige kontrastfarver til samtlige hold og tag eventuelt selv en overtrækstrøje på.
- Er der meget bevægelse i aktiviteten, eksempelvis ved fangelege og boldspil, er det lettere for eleven at orientere sig i små grupper, i et område af hallen eller i et alternativt lokale med færre deltagere, end det antal børn, der oftest deltager på et helt idrætshold. Læs om hvordan idrætslæreren Jakob aktivt bruger småspil i **afsnit 5.2**.
- Hav ekstra fokus på mange gentagelser, eksempelvis når det handler om sammensatte bevægelser.
- Hensigtsmæssig fodtøj. Vær opmærksom på, at eleven kan mærke underlaget gennem sålen, da en del af orienteringen er taktil med fødderne.



Kegler med stærke farver, goalball og fittbold.

3.2. Rekvisitter, tjekliste til opstart i idræt for elev med synsnedsættelse

Der findes mange hjælpemidler og rekvisitter, der kan understøtte eleven i at få det bedste ud af idrætstimen. I mange tilfælde vil flere i klassen have gavn af de tiltag, der hjælper eleven med synsnedsættelse. Der er mange elever, der synes at det kan være voldsomt at spille med en tung bold som en basketball. Her kan man med fordel skifte bolden ud med en lettere bold med længere svævefase.

Herunder finder du en liste over de rekvisitter, det kan anbefales at indkøbe, så skolen er forberedt på at modtage en elev med synsnedsættelse.

Du kan få et overblik over de forskellige hjælpemidler, der findes til deltagelse i idrætsaktiviteter på [Socialstyrelsens hjælpemiddeldatabase](#). Her kan du også se, hvor hjælpemidlerne forhandles. Flere af nedenstående hjælpemidler forhandles også i diverse sportsbutikker eller supermarkeder.

3.3. Instruktionsformer

Et væsentligt specialpædagogisk element i lærerens vejledning af en elev med synsnedsættelse er verbal instruktion og motorisk instruktion. Disse målrettes og differentieres i forhold til elevens grad af synsnedsættelse.

3.3.1 Verbal instruktion

Det er vigtigt, og en god hjælp for eleven med blindhed, løbende at bruge verbal instruktion og synstolkning i undervisningen, så elevens forståelse af fagbegreber og referenceramme hele tiden udbygges.

Ved verbal instruktion forklares øvelsen ved hjælp af en fast terminologi. Metoden kræver, at læreren formulerer sig kort og præcist og anvender glosser, eleven kender. Synstolkningen består af verbal information og vejledning, som beskriver de dele af undervisningssituationen, som eleven ikke kan

	Generelt	Redskabsaktiviteter	Boldbasis og boldspil	Dans og udtryk	Løb, spring og kast	Vandaktiviteter
Elev med blindhed	Løbetov Lydfyr	Kegler Tryllesnor og tov på gulv	Bolde med klokker i forskellige størrelser og forskellige svævefaser	Snor til markering af område	Løbetov Kasteplade Elastisk overligger til højdespring	Banetov
Svagsynede	Overtræksveste i kontrastfarver i forskellige farver, også til underviser Afmærkning/tape/maling til bænke, gulv, redskaber, målrammer	Kegler i god højde og kraftige farver Tryllesnor og tov på gulv	Indendørs filtbold Bolde i stærke farver og med lang svævefase af forskellige slags f.eks. bold med hale, balloner, tørklæde med mere	Farvede handsker til instruktøren, så det er let at se, hvor hænderne er	Tryllesnor Løbetov Farvestrålende og elastisk overligger til højdespring Kalk til markering af afsæt zone	Banetov i stærke farver

se eller ser uskarpt eller fragmentarisk. Det kan omfatte alt fra en beskrivelse af kammeraternes placering i hallen, hvem er i den gruppe, som hygger sig sammen i et frikvarter, hvordan er omklædningsrummet indrettet osv. Hvis læreren sætter et godt eksempel, lærer klassekammerater ofte også at anvende beskrivende synstolkning for at støtte elevens deltagelse og kontekstforståelse.

Forforståelsen udgør en væsentlig del af synstolkningen. Dette indebærer, at eleven før undervisningen introduceres til fysiske rammer, rekvisitter og andre genstande, der skal indgå i undervisningen. Forforståelsesundervisning er væsentligt, fordi det udvider elevens begrebsramme, og når læreren omtaler eksempelvis en bom, ribbe eller buk, har eleven været i kontakt med genstanden og forstår derfor referencerammen. Herved får eleven en forforståelse og får begrebsliggjort de fagsproglige termer, som indgår i aktiviteten (rekvisitter, opstillinger m.m.)

3.3.2 Motorisk instruktion

Motorisk instruktion vil sige, at læreren placerer eleven i den ønskede stilling eller fører elevens krop/ben/arme gennem den ønskede bevægelse. Metoden kan ikke så godt anvendes ved hurtige eller meget komplekse bevægelser, men er god i præcisionsfase eksempelvis i visse tilløbsøvelser i atletik (*Ankerdal, W. et al. 1995*) og til at vise benenes bevægelse i for eksempel brystsvømning.

Denne tilgang kan anvendes efter behov og meget gerne som øvelser for eleven med blindhed i forfor-

ståelsesundervisningen. Så er eleven forberedt og kan i undervisningssituationen umiddelbart deltage i læringsfællesskabet, evt. med støtte fra en makker.

Når der bruges motorisk instruktion, er det vigtigt også at benytte verbal instruktion. Fortæl og forklar hvad du gør, mens du fører elevens arme, ben og krop. Ellers kan du komme til at fratage eleven ansvaret for at tillære begreber og referencer. Det er derfor vigtigt at forstå, hvor meget man skal vise ved fysisk instruktion. Det er en individuel vurdering fra elev til elev og hænger sammen med elevens forståelse af begreber og referenceramme.

At læreren kan anvende den kropslige instruktion i mødet med eleven, kan bidrage positivt til elevens læring og deltagelse. Husk dog altid at afstemme med eleven, hvordan du bruger motorisk instruktion.

3.3.3 Taktile instruktion

En alternativ metode til motorisk instruktion er at vise eleven øvelsen på håndryggen, eksempelvis, hvis det skal forklares hvordan en slange snor sig, eller at lade en klassekammerat tegne bevægelsen på ryggen af eleven.

Ved taktile instruktion mærker eleven bevægelsesmønstret på instruktøren, en kammerat eller på sig selv.



4 / INSPIRATIONSMATERIALE OG VEJLEDNING TIL ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

Alsidig idrætsudøvelse er et af tre kompetenceområder under de fælles mål i faget idræt i folkeskolen. Eleverne skal gennem alsidig idrætsudøvelse opnå viden og færdigheder, der udvikler deres forståelse for idrættens mangfoldighed og idrætslige kompetencer (Undervisningsministeriet 2018).

Inden for kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse er syv kategorier af idrætsaktiviteter: redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis, løb, spring og kast, natur- og udeaktiviteter samt vandaktiviteter.

Som beskrevet tidligere kan elever med synsnedsettelse opleve udfordringer ved den praktiske udførelse af idrætsaktiviteter, fordi elevens motoriske forudsætninger ofte er påvirket af det manglende syn. Synsevnen er, som nævnt tidligere, helt grundlæggende for et barns motivation og inspiration til fysisk udfoldelse.

I dette afsnit finder du inspirationsmateriale og vejledning til, hvordan du som idrætslærer eller underviser kan tilpasse og tilrettelægge aktiviteter, så eleven med synsnedsettelse inkluderes i det fælles læringsmiljø.

4.1. Redskabsaktiviteter

Redskabsaktiviteter er et af de kompetenceområder, hvor det er muligt at inkludere alle elever, fordi man kan tilpasse øvelser og stationer til den enkelte, så eleven udfordres ud fra de motoriske forudsætninger, eleven har.

I stedet for at lade alle elever anvende de samme redskaber, kan du lave stationer, hvor eleverne har mulighed for at øve færdighederne på forskellige niveauer. Du kan lade eleven arbejde i et hjørne af en stor redskabsbane forbundet med eksempelvis et tov. På den måde har eleven mulighed for at fordybe sig i få af banens elementer, mens de øvrige elever kan benytte resten af banen.

Sørg for at skabe et kontrastfyldt miljø med tydelig og klar afmærkning. Benyt ledesnore på gulvet eller andet til at vise vej fra et redskab til det næste (Soulié et al. 2018).

Eleven har behov for gentagelser for at lære redskabet at kende. Det er lettere for eleven at udfordre sig selv fysisk, når eleven er tryk ved redskaberne. Brug gerne tid på at lade eleven lære redskaber og klatrestativ at kende før undervisningen går i gang.

I afsnit 5 kan du læse en case, der beskriver hvordan Søren, en blind elev, klarede afgangsprøven i idræt, hvor han trak redskabsgymnastik og fysisk træning.

4.1.1 Forhindringsbane og klatremiljø

Ovenstående kan overføres direkte til aktiviteter på en forhindringsbane eller på legepladsens klatremiljø, hvor tilsvarende retningslinjer gør sig gældende. Et klatrestativ er oftest stationært, og dets udformning ændres sjældent, hvorfor eleven kan blive fortrolig med dets opbygning.

Brug tid på at lade eleven lære forhindringer på en aktuel eller stationær bane at kende. Ligeledes legepladsen og klatrestativernes placering og opbygning, så eleven er fortrolig med de enkelte elementer og ikke behøver bruge energi på at orientere sig i omgivelserne. Er eleven tryk i omgivelserne, kan eleven lettere udfordre sig selv fysisk, indgå i aktiviteter med kammerater og dermed rykke sine fysiske grænser.



Eleve, der laver øvelsen plankeværkspring

Øvelse: Plankeværksspring

Plankeværksspring er en sjov øvelse for alle elever. Den er god for elever med synsnedsættelse, fordi eleven starter med at have hånden placeret lavt og kan have fat med begge hænder på samme tid. Når eleven bliver tryk ved bevægelsen, kan du øge bommenes højde og afstand.

Materialer: Bomsæt og blød nedspringsmåtte.

Man sætter bomsættet op med den runde side opad på begge bomme og placerer en blød nedspringsmåtte under sættet.

Eleven tager fat på den øverste bom med modsatte skrivehånd.

Eleven vipper henover den øverste bom med hoften og tager fat i den nederste bom med skrivehånd.

Eleven svinger benene opad og henover bommen.

Som modtager står man på landingssiden på den bløde måtte. Modtageren har fat i overarmen på elevens nederste arm, så eleven har støtte.

4.1.2 Parkour

Parkour handler i sit udgangspunkt om at bevæge sig mest effektivt og hurtigst muligt fra A til B - udelukkende ved brug af kroppen. I idrætsundervisningen kan haller og gymnastiksale med tove, bomme, ribber, plinte, skumredskaber danne ramme om udviklende og sjove parkourmiljøer.

I parkour kan alle elever være med, hvis du sørger for, at stationerne indeholder aktiviteter på forskellige niveauer og har fokus på kvaliteten ved opgaven – ikke den tekniske gennemførelse, men oplevelsen ved bevægelsen.

Flere elever har måske behov for længere tid til at kunne mestre en øvelse, og derfor kan du lade nogle elever have fokus på en bestemt øvelse i stedet for at skifte mellem øvelser.

Du kan tilpasse undervisningen i parkour til gavn for eleven med synsnedsættelse ved at:

- Verbalt præsentere rum og redskaber
- Skabe et kontrastfyldt miljø med tydelige afmærkninger
- Give eleverne verbale instruktioner
- Lade eleven føle på forhindringer og bevægelser, hvordan man kan bevæge sig fra et redskab til et andet
- Marker eventuelt med snor på gulvet

(Soulié et. al. 2018)

4.2. Boldbasis og boldspil

4.2.1 Tilpasning af traditionelle boldspil

Traditionelle boldspil er svære for eleven med synsnedsættelse at gå til, fordi spillet foregår hurtigt, der er mange deltagere i konstant bevægelse, og det er svært at orientere sig.

Der kan benyttes en mængde greb til at tilpasse aktiviteten, så elever med synsnedsættelse kan deltage.

- Del eleverne op i små grupper til alternative småspil med anderledes og dynamiske regelsæt på mindre arealer.
- Arbejd i grupper på et afgrænset element af boldspillet f.eks. kast af bold.
- Brug forskellige slags bolde med forskellig svævefase.
- Hvis eleven er blind eller stærkt svagsynet, kan der bruges en bold med bjælde i.
- Tilpas eventuelt regler såsom at bolden må røre gulvet eller gribes inden aflevering.
- Brug god tid på delementerne i boldspillet og mindre tid på at spille det færdige spil.
- Benyt løbemakker og/eller giv eleven en fast plads på banen.
- Sørg for at banen er tydeligt markeret.
- Brug spilletrøjer/overtrækstrøjer i stærke farver og gerne i forskellige farver på hvert hold.

Involver alle elever i planlægningen og gennemførelsen af undervisningen. De er ofte fulde af gode idéer til, hvordan de får udfordringer ved og motivation for aktiviteten. Hvis der ændres meget på et traditionelt boldspil, kan man sammen navngive aktiviteten på ny for at undgå fastlåste forventninger til aktivitetens struktur og indhold (Soulié et. al. 2018).

Når der arbejdes med boldbasis og boldspil, er det en god idé at bruge aktivitetshjulet. Aktivitetshjulet er en model, der kan bruges til at beskrive, analysere og udvikle aktiviteter. Du kan finde mere info om aktivitetshjulet i bogen *Alle til Idræt*, som frit kan downloades på [Videnscenter for Handicaps hjemmeside](#).

4.2.2 Boldspil udviklet til personer med synsnedsættelse

Der findes boldspil, der er særligt udviklet til personer med synsnedsættelse. To af de bedst kendte er goalball og showdown. Alle kan være med til disse spil, fordi deltagerne bærer mørkemasker for øjnene, og derfor kan eleverne, om de er blinde, svagsynede eller seende, spille mod hinanden på lige vilkår.

Alternative boldspil

Boldspil er meget mere end fodbold, håndbold eller basketball. Herunder får du to lærerige og sjove idéer til alternative boldspil, hvor alle elever kan deltage.

Væg til væg bold

På Efterskolen på Synscenter Refsnæs er eleverne vilde med at spille væg til væg bold.

Rekvisitter: Stor og blød gymnastikbold med klokke i. Evt. mørkemasker.

Spillet spilles i en gymnastiksal med en stor og blød gymnastikbold med klokke i. Holdene står ved hver deres bagvæg og må først flytte sig, når bolden er spillet op. Salens sidevæg er banens yderpunkter og indervæg er holdenes mål. Man scorer ved at ramme det modsatte holds indervæg. Man kan bruge både hænder og fødder.

Dette er et spil, hvor der kan laves uendelige tilpasninger. Brug aktivitetshjulet til at tilpasse spillet. Gå i dialog med eleverne om regler og tilpasninger. På Synscenter Refsnæs har elever og idrætslærere spillet væg til væg bold på 100 forskellige måder. Kun fantasien sætter grænser.

Armkrogs blinde fodbold

Rekvisitter: Bold og mørkemasker/tørklæder.

Alle finder sammen to og to, stiller sig ryg mod ryg og holder fast i begge armkroge. Derefter deles de ud på to hold.

Der spilles nu almindelig fodbold, dog med den regel, at den ene i armkrogen skal have bind for øjnene, og at det er denne person, der som den eneste må sparke til bolden. Den anden person styrer den afblændede i armkrogene.

Herunder finder du en kort beskrivelse af de to populære spil.

4.2.2.1 Goalball

Goalball er et dynamisk og intensivt holdspil for personer med synsnedsættelse. Goalball kan bidrage til at udvikle elevernes motorik, styrke og orienteringsevne. Derudover er der fokus på kommunikation og samarbejde, fordi det er nødvendigt med præcis og god kommunikation for at få en god spiloplevelse.

I goalball bærer alle deltagere mørkemasker for øjnene. Derfor kan eleverne, om de er blinde, svagsynede eller seende, spille mod hinanden på lige vilkår.

Goalball spilles af to hold, hvor hvert hold består af tre spillere. Der spilles med en bold med bjælder

i, der kastes langs gulvet, så det er muligt at høre og flytte sig efter bolden for at forhindre en scoring. For at eleverne kan orientere sig på banen skal linjerne være taktile, brug her evt. snor og tape. Der spilles to halvlege à 10 minutter.

[Læs mere om goalball og find reglerne på Parasport Danmarks hjemmeside.](#)

Se [en video fra Paralympic Games, der forklarer spillet.](#)

4.2.2.2 Showdown

Showdown spilles på et aflangt bord med bander, som sikrer, at bolden bliver på banen. Et showdown-bord er 3,66 meter langt og 1,22 meter bredt. I hver ende af banen er der en mållomme. Spillerne har bind for øjnene, så de kun bruger hørelsen under spillet, derfor kan eleven med synsnedsættelse del-

For at spille goalball skal man bruge:

- En goalball (se billede). I de små klasser, kan det være en fordel at spille med en lettere bold. Bolden skal dog have lyd i, da eleverne skal kunne orientere sig efter den.
- Mørkemasker til afblænding.
- En rektangulær bane med to mål. Banen kan nemt sættes op i idrætshallen ved hjælp af kegler eller snor.



Billede fra Alle til Idræt, Videnscenter for Handicap

Find forhandlere af goalballs og mørkemasker på Socialstyrelsens Hjælpemiddelcentral.

tage på lige fod med sine seende klassekammerater.

Man får to point, når bolden går i mål, og modstanderen får ét point, når man laver en fejl. Man må kun have én hånd inden for rammen, da man ellers kan forhindre modstanderen i at score.

Man spiller i sæt som i bordtennis. Normalt 15 minutter pr. sæt, men det kan tilpasses efter behov. Vinder de to spillere et sæt hver, skal det hele afgøres i et tredje sæt (Olsen, Soulié og Teilmann 2010).

4.3. 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, såsom sørøver- eller stammedans. Det kan være hensigtsmæssigt ikke at benytte færdige danse eller koreografier, hvor der normalt skal laves bestemte trin eller bevægelser. Det betyder, at den enkelte kan være med ud fra

egne forudsætninger (Soulié et al. 2018).

Baggrundsmusik kan være forstyrrende for eleven. Brug derfor kun musik når det har et formål. Vær opmærksom på at eleven måske hverken kan høre eller se noget. Selvom eleven er svagsynet, er det ikke sikkert, at eleven kan se gestikulation og mimik.

4.3.1 Kropssprog

Kropssprog er en integreret del af dans og udtryk. Her skal du være opmærksom på, at eleven måske ikke har den samme referenceramme som elevens seende kammerater. Vendinger og sætninger som eksempelvis "let på tå", "gå som en gorilla" og "bevæg dig som en slange" kan være svære for eleven at forstå.

Disse bevægelser skal derfor vises til eleven. Hvordan går en gorilla? Her må du benytte **motorisk og/eller taktil instruktion**.



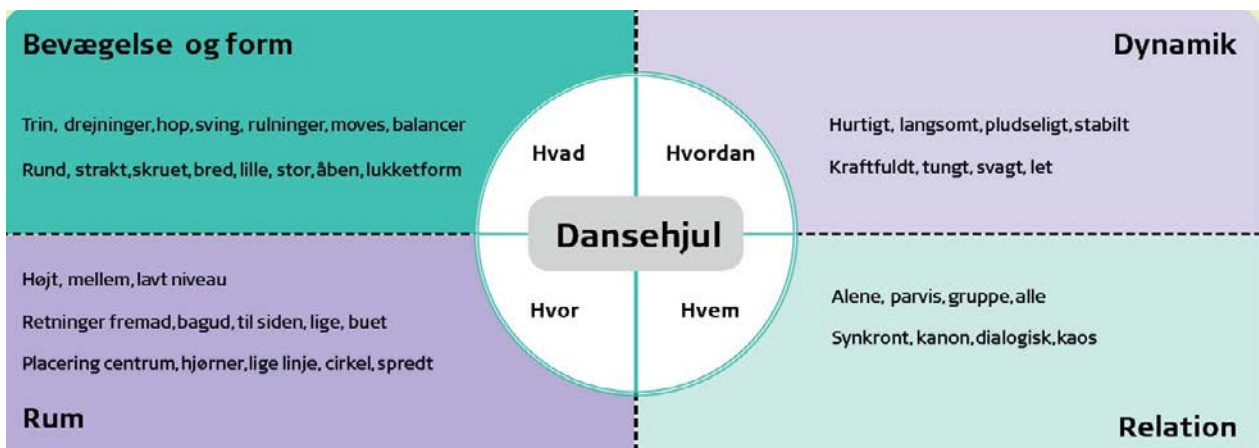
4.3.3 Rudolf Labans bevægelseskvaliteter

For eleven med synsnedsættelse er det særligt givende at tage afsæt i en form for struktur i sammensætningen af et bevægelsesmæssigt udtryk – eksempelvis via modellen dansehjul.

Tag i forberedelsesfasen stilling til de grundlæggende elementer i en aktivitet: Hvad? Hvordan? Hvor? og Hvem?

Eleven bliver ikke som de øvrige elever via synet inspireret af, hvad kammeraterne gør i forhold til at eksperimentere med og skabe et bevægelsesmønster, der indeholder variation og alsidighed.

Ved at anvende Labans bevægelseskategorier – Body (bevægelse og form), Effort (dynamik), Space (rum) og Shape (relation) - kan man sætte ord på de momenter, der er med til at forme, udvikle og kvalificere en koreografi til en dans, en sindsstemning eller til andre fysiske udtryk.



(Model fra Aktiv Året Rundt)

[Læs mere om Rudolf Labans bevægelseskvaliteter på Dansk Skoleidræts hjemmeside](#)

4.4. Kropsbasis

Eleven med synsned-sættelse har brug for **verbal, taktil og/eller motorisk instruktion** for at sikre, at bevægelserne udføres efter hensigten (Soulie et al. 2018).

Start med at arbejde med få og simple bevægelser med enten arme eller ben, hvis det er svært for eleven at arbejde med sammensatte bevægelser. Som du kan læse ovenfor, har elever med synsned-sættelse ofte motoriske udfordringer, og har måske ikke den samme kropsfornemmelse, som seende børn og unge.

Som med dans og udtryk, er det vigtigt i kropsbasis, at eleven opbygger en terminologi. Eksempelvis hvad er gadedrengeløb? Hvad vil det sige at svinge med armene? Hvad er en mavebøjning? Det er hensigtsmæssigt, hvis læreren bruger en fast benævnelse for de forskellige bevægelsesmønstre. Vær konsekvent og præcis i dit sprogbrug. Kalder man det eksempelvis for armbøjninger eller armstrækker.

Basisbevægelser, hop, spring, rul, kravl osv. læres af seende børn ved at kopiere bevægelsen fra andre. Elever med synsned-sættelse skal have disse bevægelser præsenteret. Dette medfører, at eleven med synsned-sættelse ofte har et mere begrænset grundlag end sine seende kammerater, for at lære mere avancerede bevægelsesmønstre som eksempelvis klatring, sjipling, cykling og håndstand.

Bevægelserne bliver mere raffinerede som eleverne bliver dygtigere, og det er vigtigt, at man demonstrerer og indøver forskellen når man eksempelvis går fra kast til overhåndskast til underhåndskast og måske videre til spydkast eller et skud på mål i håndbold. Her er det nødvendigt med god tid og gentagelser.

4.4.1 Judo

Alle elever, både blinde, svagsynede og seende har gavn af kampsporten judo, som giver øget fysisk styrke, smidighed og god form. Judo er en sport, der er særdeles velegnet til personer med synsned-sættelse, fordi det er en kontaktsport, hvor tæt fysisk kontakt er grundlæggende, og man mærker hinandens tilstedeværelse på en anden måde end for eksempel til fodbold. Judo er derfor et godt valg til en aktivitet, hvor alle elever inkluderes i læringsfællesskabet på lige fod.

Judo betyder "den milde vej", fordi det er en kampsport, hvor det er muligt at kæmpe og træne uden at skade hinanden. Judo handler imidlertid om mange andre ting end at angribe, blandt andet træning af basisbevægelser og samarbejdsevner. Judo er motorisk udviklende, da netop bevægelse af og bevidsthed om kroppen er grundlæggende for et barns udvikling (Judo Danmark).

Mathias Krabholm fra Judo Danmark underviser et hold af personer med synsned-sættelse i judo i klubben Amager Judo Skole og har undervist børn og unge med synsned-sættelse i judo på sommerskolen på Synscenter Refsnæs.



”Som træner handler det om at skabe små succeshistorier. Har deltageren aldrig lavet en kolbøtte, men formår at gøre det, har man som underviser været med til at skabe en succeshistorie, som man kan vende tilbage til og anvende som et kognitivt redskab til at motivere yderligere”

– Mathias Krabholm

Her er hans gode råd til dig, der gerne vil køre et undervisningsforløb i judo med en elev med syns- nedsættelse i klassen:

- Det er først og fremmest vigtigt at have et kendskab til elevens synsfunktion, så du ved, hvordan du kan imødekomme eleven.
- Vær specifik i forhold til øvelsen eller legen. Fortæl konkret hvad du gør i situationen – f.eks. her tager jeg venstre ben frem og højre arm ligger jeg på min makkers højre skulder.
- Er det en leg eller øvelse, hvor man skal gøre noget særligt med kroppen så vis det og få eleven til at mærke på din krop hvordan positionen udføres korrekt.
- Brug lyde/ klap og giv evt. væggene navne for at indikere hvor eleverne skal placere sig i øvelserne.
- Vær opmærksom på at inkludere eleven i alle øvelser. I øvelser hvor det kan være svært for eleven, kan man som underviser få en kammerat til at hjælpe eller modificere øvelsen i en sådan grad at eleven med en syns- nedsættelse også kan være med. Mathias kæmper for eksempel ofte med bind for øjnene.

På Judo Danmarks hjemmeside kan du læse mere om judo i grundskolen. Her finder du også forslag til tilrettelæggelse af fire undervisningstimer.

4.5. 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 (Soulié et al. 2018):

Løb: 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.

Spring: Det kan være en god idé med fleksible zoner for afsæt, så afsættet ikke skal være præcist. Marker zonen med farvede genstande (gule kegler) eller sørg for at der gives lyd af en person eller med lydfyr ved zonen.

Kast: Det er nødvendigt at give en tydelig instruktion om retning og mål. Her kan anvendes klap, lydfyr eller klokke.



Billede fra Alle til Idræt, Videnscenter for Handicap

4.5.1 Atletik

Atletik er en idrætsgren, hvor læreren med få tilpasninger kan skabe et inkluderende læringsmiljø, der sikrer at eleven med synsnedsættelse kan deltage (Ankerdal, W. et al. 1995). Dette skyldes, at der i

atletik er en fast geografi med samme positioner, det er let at organisere med gennemskuelig struktur, eleven bruger de samme bevægelsesmønstre og der er kun behov for enkelte nødvendige tilpasninger med få særlige rekvisitter.

Dogme-atletik

Aktivitet til idrætsundervisningen:

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.

Tilpasning til eleven med synsnedsættelse:

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

(Soulié et. al. 2018)



Billede fra Alle til Idræt, Videnscenter for Handicap

4.5.1.1 Atletik for blinde

Løb

Løb er den fysiske forudsætning for udøvelsen af mange idrætsaktiviteter, og for børn indgår løb også som en naturlig aktivitet i hverdagen i det aktive børnefællesskab.

I de mindre klasser er det naturligt, at eleven med synsnedsættelse løber hånd i hånd med en makker eller med underviseren. Når eleven bliver ældre,

kan man i stedet anvende løbesnor (se billede ovenfor), løbepind eller en trøje, som eleven kan holde i sammen med en makker.

Der kan bruges klap, råb eller lydfyr til at skabe en orienterende retning for eleven. Vær klar og tydelig i instruktionen om retning og underlag.

Eleven skal løbe i trit med makkeren, men ikke i takt, så begge får det rigtige armsving, når man løber med hinanden i hånden.

Idéer til fællestræning af løbeteknik og løbekvalitet tilpasset eleven med synsnedsættelse:

Løbeballet: Skift mellem fjedringer, høje knæløft og hælspark. De tre bevægelser indgår som delelementer i løb.

Løbekvaliteter: Brug dyr som forestillingsbilleder. Løb som en elefant, antilope, skildpadde og så videre. Vær opmærksom på løbekvalitet og instruktion/ korrektion af den blinde elev som kompensation for den manglende evne til imitation.

Løb i rundkreds: En tryllesnor bindes sammen til en ring. Alle holder fast i ringen, som holdes i en stram cirkel. Hvis alle vender samme side til ringen, kan der løbes fremad rundt.

Stafetter: Stafetter arrangeres som togstafetter, hvor den første henter nr. 2, de henter nr. 3 osv.

Slangeøvelse: En »slange« bestående af mindst otte elever på række. Den forreste forsøger at fange den bagerste, som er forsynet med en bjælde.

(Ankerdal, W. et al. 1995)

Spring

Ved spring er det vigtigt at være opmærksom på følgende forudsætninger hos eleven: Muskelstyrke, eksplosiv styrke, koordination, fodafvikling, bevægelighed, yderstillinger, spænding/afspænding, kropskendskab, rum/retningsans, koncentration, mod og tryghed (*Ankerdal, W. et al. 1995*).

Højdespring

Hæv eventuelt nedfaldsmåtten, så faldhøjden bliver mindre og springet føles tryggere for eleven. Brug tryllesnor eller oppustelig overligger i stedet for en hård overligger. Har eleven en synsrest, brug da en tryllesnor med stærke farver.

Som udgangspunkt bør eleven have nogle faste holdepunkter, såsom tryllesnor, ribbe, holde i hånd og/eller rulle måtte, indtil eleven er tryk ved at springe i det frie rum.

Før start er det hensigtsmæssigt at lade eleven føle på højdesnoren (*Ankerdal, W. et al. 1995*).

Længdespring

Anvend afsætszone i stedet for afsætslinje.

Start med at øve springet stående med samlet afsæt. Det hjælper med at give eleven en forståelse for det frem-opadgående afsæt og landingen.

Del gerne springet op i tre elementer: afsæt, svævefase og landing.

Du kan med fordel træne elevens afsæt og landing, før du lader eleven lave det samlede spring. Herunder er der forslag til øvelser, der træner afsæt og landing, som hele klassen kan lave som forberedelse til længdespring.

Bed gerne eleven om at markere den retning som tilløb og spring foregår i, før eleven sætter i gang. Således sikrer du, at eleven ikke løber uden for løbebanen eller springer skævt ud i springgraven.

Øvelser til træning af afsæt:

- Hoppeøvelser fra stående eller hugsiddende.
- Stående samlede hop fra plint, springbræt og trampet ud på nedspringsmåtten.
- Hvis man har mulighed for det, er stortrampolin og hoppepude meget gode til indøvelse af afsætsteknik.
- Ovenstående øvelser med fokus på armtrækket.
- Stående spring fra gulvhøjde og op på nedspringsmåtten.
- Spring fra kanten af springgraven over tryllesnor og ud i sandet.
- Afsæt fra kanten af springgraven (kanten virker også som retningsgivende), to-tre parallelle armsving, spring ud i sandet.

(*Ankerdal, W. et al. 1995*).

Øvelser til træning af landing:

- Forlæns kolbøtter (for at anskueliggøre den fremadrettede bevægelse efter landingen - husk også armenes bevægelse).
- Nedspring fra forhøjede afsætssteder.
- Som ovenfor med så lang en svævefase at springeren kan nå at strække benene til den korrekte landingsposition.
- Ovenstående øvelser med fokus på fremadbevægelsen efter landingen.



Billede fra Alle til Idræt, Videnscenter for Handicap

Kast

Der skal en målrettet indsats til af underviseren/ instruktøren, for at lære en blind elev at kaste. Hvor et seende barn kaster med mange ting, er der ikke noget, der umiddelbart motiverer et blindt barn til at kaste, fordi barnet ikke har et "mål" at kaste efter. Når blinde børn kaster, ses det derfor ofte, at barnet blot slipper genstanden, da der ikke er en udfordring i at kaste for at ramme noget eller at kaste for at nå langt ud. Det blinde barn kan motiveres af anden feedback som lyd.

Det kan være vanskeligt for eleven at koordinere kasteretning, armbevægelse og afleveringstidspunkt, så der kommer højde og kraft i kastet. Derfor kan du med fordel starte med at træne et stående kast med bold. Se hvordan på næste side.

Det er desuden en god idé at øve kast med mange forskellige redskaber, så tyngde og form fornemmes i forhold til, hvor langt der kan kastes.

Lege som træning til kast

Følgende lege er egnet til seende elever såvel som til elever med synsnedsettelse og inkluderer derfor alle elever i læringsfællesskabet.

Præcisionskast efter forskellige mål

Over en bom hænges et par tæpper, som således deler salen op. I den ene halvdel placeres kasterne.

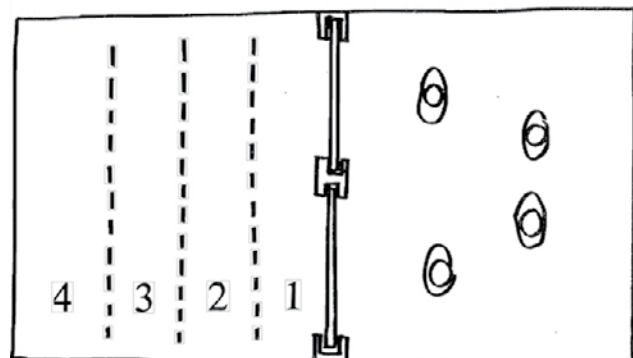
I den ene ende placeres forskellige mål, som kasterne ikke kan se - f.eks. kurve, ophængte aviser osv. Sorte briller kan erstatte tæpperne. Der kan kastes med ærteposer, bolde eller lignende.

Præcisionskast efter pointfelter

Opstilling for kasterne som ovenfor, men nu inddeles gymnastiksalen på den anden side af bommen ved hjælp af tryllesnore eller sjiptetove i fire felter. Hvert felt har sit værdital - f.eks. 1, 2, 3, 4.

Legen går ud på, at kasteren skal ramme bestemte felter. Man kan eventuelt give et vist antal point for rigtigt kast. Legen kan udvides, så kasteren f.eks. ved hjælp af fem kast sammenlagt skal ramme tallet 13 (f.eks. felt 2, 3, 4, 1, 3).

(Ankerdal, W. et al. 1995).



← Kasteretning

Øv stående kast med bold med elev med synsnedsættelse (blind)

Her instrueres i to forøvelser, stående kast med og uden omspring og tilløb.

Forøvelse 1:

Formål: at indøve armens slutbevægelse, at få højde, at aflevere bolden, at fornemme kasteretningen.

Stå med parallelle fødder i kasteretning i lille bredstående stilling evt. med fødderne mod en kant. Kontroller boldfatningen. Den frie arm markerer kasteretning og højde. Kastearmen føres tilbage, så underarmen er vandret, og overarmen lodret. Albuen peger frem i kasteretning, og håndfladen peger opad. Bevægelsen påbegyndes, ved at albuen trækkes hurtigt og kraftigt fremad, og bolden afleveres.

Forøvelse 2:

Formål: Vægtoverføring og aflevering.

Stå i gangstående. Begge fødder peger i kasteretningen. Kastet udføres som under forøvelse 1 - dog med vægtoverføring fra bagerste til forreste fod.

Stående kast:

Formål: Krotsrotation. Kastearm i yderstilling. Vægtoverføring og aflevering.

Stå i bredstående stilling med siden til kasteretningen. Bagerste fod peger vinkelret på kasteretningen (bøjjet fod). Forreste fod peger i kasteretningen. Den frie arm afgiver kasteretning og højde.

Kastearmen føres strakt bagud(yderstilling). Vægt på bagerste ben. Bevægelsen påbegynder en vægtoverføring til forreste ben. Samtidig føres kastearmen fremad. Den frie arm føres bagud. Krotsrotation kan kræve ekstra træning.

Stående kast med omspring:

Formål: Opbremssning af bevægelsen indøves.

Kastet indøves, idet der nu indgår krotsrotation, kastearm i yderstilling, vægtoverføring og aflevering. Afslut med omspringet.

Det er vigtigt, at eleven fornemmer kraften i vægtoverføringen, der nødvendiggør omspringet (overbalance).

Kast med tre skridts tilløb:

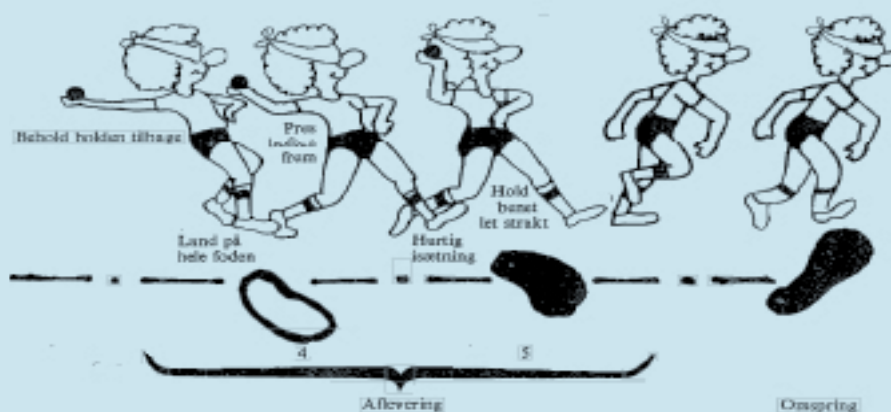
Tre skridt - aflevering - omspring:

Gå tre skridts tilløbet med omspringet - gentag mange gange.

Gå tre skridts tilløbet med omspringet og boldaflevering.

Indøv tre skridts tilløbet med omspringet i naturligt tempo.

(Ankerdal, W. et al. 1995).



Byg din egen plade til præcisionskast for børn og unge med synsnedsettelse

Se her hvordan du bygger en kasteplade til præcisionskast for børn og unge med synsnedsettelse.

Materialer:

En tynd, kvadratisk finer-træplade i mål 40 x 40 cm.

Snor af 4 m. længde, 2 mm. tyk

4 små klokker (ca. 2 cm i diameter)

2 stk. elastiksnor (3 mm. brede)

4 trænoter (4 cm. længde)

På forsiden:

Midt i pladen bores et hul hvori snoren gøres fast ved brug af en knude på bagsiden af pladen. På

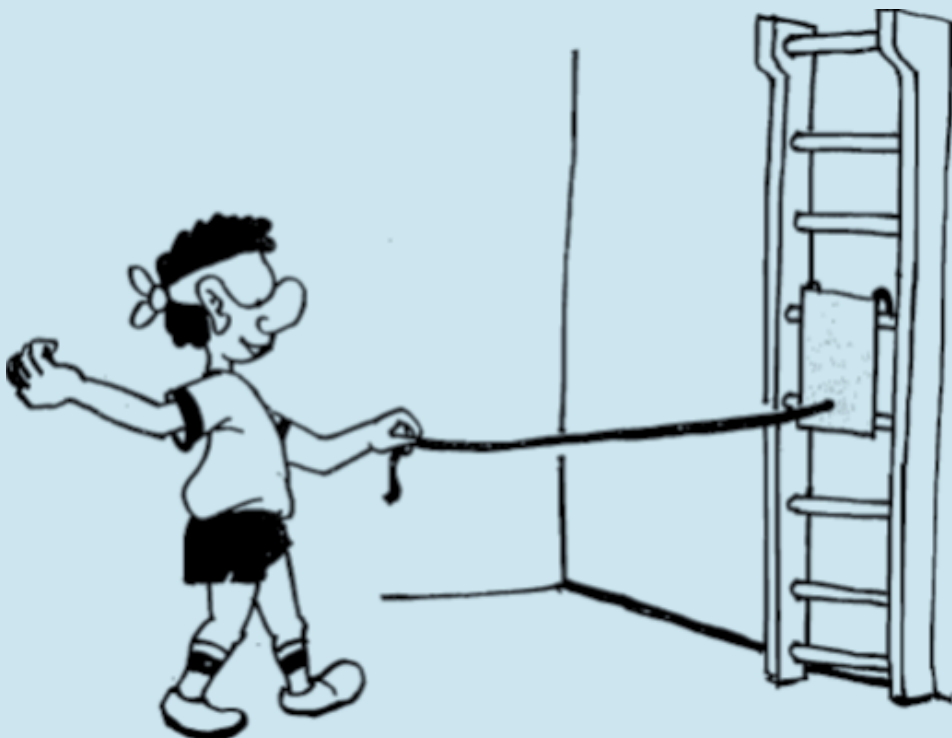
snoren laves en knude for hver meter fra pladen. Herved ved man hvor mange meter man er fra pladen.

Klokkerne fastgøres i midten af pladens fire kvadranter.

Vandret på pladen på midterlinjen, 2 cm. inde på pladen bores to huller, så trænoterne kan komme igennem.

Trænoterne ombindes med elastik i en længde, så de passer til at kunne gå rundt om et ribbe-trin.

Træpladen monteres på et ribbetrin. Man går baglæns fra ribben i den afstand, hvorfra kastet skal øves, trækker i snoren så klokkerne giver lyd så kasteretningen og fladen kendes. Der kan kastes efter målplade.



Billede fra (Ankerdal, W. et al. 1995)



4.6. Vandaktiviteter

4.6.1 Svømmeundervisning

Svømning er en særdeles hensigtsmæssig idrætsgren, der kan være en livslang motionsform. Vandet støtter, rammerne er stabile og ensartede, bevægelsesmønstret ligeledes stabilt og bassinet kan indrettes, så der ikke er risiko for at støde ind i andre.

Herunder får du som underviser en liste med overvejelser du kan gøre dig, når du skal undervise en elev med synsnedsættelse i svømning.

- Vær opmærksom på at elever med synsnedsættelse ofte har behov for lang tid til vandtilvænning.
- Aftal et bestemt lydsignal med eleven. Man hjælper bedst eleven med retningsorientering ved at slå en flamingoplade let mod kanten – frem for at råbe eller klappe.
- Elever med synsnedsættelse har ofte svært ved at orientere sig, når ørerne er under vand. Derfor kan det kræve tid, før eleven er tryk ved at have hovedet under vand. Dette har især betydning ved rygsvømning og crawl.
- Vær opmærksom på at akustikken i omklædningsrum, gymnastiksal og svømmehal ofte er dårlig. Det er hensigtsmæssigt, at eleven er tæt på underviser, så eleven har lettere ved at høre.
- Lad eleven bevæge sig rundt langs kanten til eleven ved, hvor der er trapper, dybt, mm.
- Udvis ekstra forsigtighed ved udspring, dykning og undervandssvømning.
- Hold en konsekvent organisation og struktur. Du kan for eksempel undgå at råbe, hvis alle elever er ved kanten af svømmebassinet, før der gives instruktion.
- Det er ofte hensigtsmæssigt at eleven svømmer i en bane nærmest en langside. Afskærmning til resten af bassinet kan etableres med et banetov.
- Eleven kan undgå at slå hovedet mod kanten ved at man holder en flamingoplade imellem, eller ved at en bredere flamingoplade ligger fastspændt mellem banetovene ved enderne.
- Når eleven svømmer regelmæssigt, tælles antal svømmetag pr. bane, indtil eleven bliver fortrolig med bassinlængden og fornemmer bassinkanten.
- Ved flere elever i samme bane er det en god idé med højresvømning på samme måde som højrekørsel – således at man ved brystvendte svømmearter kan følge baneafmærkingen med sin højre arm eller skulder.
- Ved instruktion veksles mellem verbal, motorisk og taktil instruktion efter behov. Hjælp eleven med fejlretning og korrektion ved at fortælle og/eller vise, om de gør det rigtige.
- Ofte er det nødvendigt som instruktør at gå i vandet ved instruktion.



4.7. Natur- og udeliv

4.7.1 Orienteringsløb:

Orienteringsløb foregår med seende makker for at tilgodese et fysisk element, eksempelvis løb. Orienteringsløb kan med fordel foregå langs faste pejlemærker, som eksempelvis havet, langs kysten eller langs et hegn i skoven. På den måde har eleven med synsnedsættelse bedre mulighed for at orientere sig.

4.7.1.1 Orienteringsløb i bymiljø

Tænk bredere i forhold til udlæg af bane. I det normale skovorieringsløb orienterer eleven sig på pejlemærker såsom lavninger, sten, grøfter, høje osv., hvilket stiller krav om en ledsager til eleven med synsnedsættelse. Arrangerer man derimod orienteringsløbet i et boligområde, kan eleven via apps på mobilen orientere sig på vejnavne, bygninger og butikker.

Mange elever med synsnedsættelse foretrækker at bruge apps som Google Maps og Blind Square. Derfor er det hensigtsmæssigt at tillade eleven at have sin mobiltelefon med til idrætsundervisningen.

Eleven vil typisk bruge flere apps samtidig, hvilket kræver meget strøm, så sørg for at have en powerbank med i rygsækken.

4.7.2 Cykling

Afhængig af elevens synsfunktion, har eleven måske sin egen cykel. Hvis eleven ikke har den mulighed, kan du overveje at bruge en tandemcykel, så eleven kan cykle sammen med sine seende klassekammerater.

Der er omkring tredive tandemklubber i Danmark (Dansk Blindesamfund) og hos nogle af disse, er det muligt at leje eller låne en tandemcykel.



10 gode råd til tandemcykling

1. Tjek cyklens stand inden udkørsel – specielt bremses, indstilling af sadelhøjde så begge cyklister kan nå jorden, kæde, lufttryk, lygter for og bag samt reflekser.
2. Armbind med synshandicap-logo kan benyttes af eleven med synsnedsættelse. Det kan være et godt signal til øvrige trafikanter.
3. Træn på stillevej, blind vej eller lukket plads, inden den "store cykeltur".
4. "Piloten", den seende elev eller underviser, som sidder forrest og styrer, har kommandoen.
5. Vælg korte og præcise udtryk, der aftales på forhånd.
6. Piloten informerer inden hver ændring i kørslen, eksempelvis sving, stop, bump, etc.

7. Ved igangsætning:

Metode A:

Begge sidder op samtidig, fra venstre mod højre. Højre pedal lidt forbi øverste punkt, klar til at træde ned. Piloten spørger: "Er du klar?" Bagsmæk svarer: "Ja" – (nej). Piloten: "Så kører vi" – begge træder helt op og træder ned i højre pedal.

Metode B:

Bagsmækken sidder op på cyklen først mens piloten holder. Når højre fod er i trædeposition, sidder piloten op.

8. Undgå skarpe sving og u-vendinger.

9. Ved standsning står piloten med et ben på hver side af cyklen, mens bagsmækken står af til højre.

10. Piloten skal være tryghedsskabende i handling og tale.

5 / CASES

5.1. Folkeskolens afgangsprøve i idræt – perspektiv på prøven fra en elev med synsnedsættelse

"Bare det ikke bliver idræt, bare det ikke bliver idræt" Søren² fra 9. klasse krydsede fingre, da prøvefagene skulle udtrækkes. Søren er blind og har gennem sit skoleforløb ofte oplevet ikke at kunne deltage i idrætsundervisningen på lige fod med sine klassekammerater.

Sørens klasse trak idræt og prøveforløbet endte med at blive en god oplevelse for Søren.

Flere faktorer spillede ind for at give Søren en god oplevelse op til og under idrætsprøven:

- Han har opbakning fra skole, synskonsulent og forældre, som under hele hans skolegang har haft et godt og organiseret samarbejde.
- Hans støttelærer har en lærerfaglig baggrund og har fulgt ham, siden hun var hans klasselærer i 0. klasse. Derfor har hun et solidt kendskab til Sørens forudsætninger og synsnedsættelse.
- Idrætsprøven er tilrettelagt, så eleverne får god forberedelsestid og er inddelt i små hold. Alle elever deltager aktivt i den praktiske del af prøven. Disse vilkår rammesætter, at elever og lærer har tid og rum til at tilpasse øvelser, så alle kan deltage.
- Søren har en stærk vilje og en pragmatisk tilgang til udfordringer. Han har mange fritidsinteresser, herunder goalball³. Derfor er han vant til at være fysisk aktiv og til at bruge sin krop.

² Alle navne i casen er ændret.

³ Goalball er et boldspil udviklet for personer med synsnedsættelse, men det kan også spilles af seende. Se hvordan, du kan bruge det i undervisningen i afsnittet boldspil og boldbasis.

Forberedelsen op til prøven

Sørens idrætslærer inddelte klassen i grupper. Søren og tre klassekammerater trak redskabsaktiviteter og fysisk træning.

Redskabsaktiviteter var et af de emner, Søren synes virkede allersværest, fordi det indebærer spring. *"Hvis jeg ikke allerede havde været rimelig fysisk aktiv i mit liv, så tror jeg aldrig nogensinde, at jeg var kommet igennem redskabsgymnastik, for så tror jeg simpelthen ikke, at jeg havde turde springe ud fra sådan en plint og ned på en trampolin eller på et springbræt"*.

Søren er dog en problemløser, og da gruppen trak redskabsgymnastik, var hans tilgang *"hvad gør vi med redskabsgymnastikken?"*.

Holdet fik løbende vejledning og hjælp fra deres lærer og Sørens støttelærer. Sammen med lærer og støttelærer valgte gruppen, at inklusion skulle være det overordnede tema for gruppens afgangsprøve.

Eleverne havde god tid til at forberede sig. Faktisk var det den prøve, Søren brugte mest tid på at forberede sig til. Sammen fandt gruppen på tilpasninger, så Søren kunne deltage i øvelserne på lige fod med de andre i gruppen. *"Vi var ikke det mest fysisk stærke hold, men vi havde en mulighed for at vise, at vi kunne bruge idrætten på en anden måde, end de andre kunne, fordi jeg var med i gruppen"*.

Støttelæreren Vibeke, som har fulgt Søren fra 0. klasse og derfor har et indgående kendskab til hans forudsætninger og synsnedsættelse, vejledte holdet med at øjne muligheder og finde løsninger uden at overtage styringen.

"Støtten har været unik, fordi hun sætter ord på, hvad Søren skal kunne. Men aldrig gør det for ham".

– Sørens Synskonsulent

Vibeke støttede Søren i at lære de forskellige øvelser, gruppen skulle udføre under prøven, så han og holdkammeraterne ikke stod alene med ansvaret.

Sørens synskonsulent havde sammen med støttelærer og lærer forinden sikret, at Søren havde de fornødne hjælpemidler til prøven, herunder tilgæn-

geligt undervisningsmateriale og de fornødne rekvisitter for eksempel bolde med lyd.

Under prøven

Gruppens forberedelse bar frugt og Søren og hans gruppe klarede sig rigtig godt til prøven. Under karaktergivningen lagde censor og lærer blandt andet vægt på, at gruppen formåede at tilpasse aktiviteterne så alle kunne deltage – dette var også i tråd med gruppens overordnede tema inklusion.

Refleksioner efter prøven

Søren ville ønske, at nogle af de tilpasninger gruppen brugte til idrætsprøven, var blevet brugt i undervisningen hele vejen gennem hans skoleforløb. Eksempelvis at han i stedet for at skulle tage tilløb til springbrættet, havde haft muligheden for at hoppe ned på det i stedet (se øvelse nedenfor). Søren har to gode råd til kammerater med synsnedsettelse:

- Vær absolut så meget med i idrætsundervisningen som muligt gennem hele skoleforløbet – også selvom det er svært.
- Vær forberedt på at du kan trække idræt til eksamen, og snak allerede før udtrækningen med din idrætslærer eller støtteperson om, hvilke emner man kan komme op i og hvordan du kan være med.

Øvelse, som gruppen havde tilpasset til prøven:

Hop fra springbræt

I stedet for at tage tilløb til springbrættet og derefter hoppe, arrangerede gruppen det sådan, at de hoppede fra en plint og ned på springbrættet.

De lagde puder foran springbrættet, som de kunne hoppe over i stedet for at opstille en buk, eller en anden hård rekvisit.

Søren skulle ikke bekymre sig om at tage tilløb og komme til at hoppe ind i noget hårdt, men øve sig i at lande rigtigt på springbrættet og hoppe over puderne. Der stod en kammerat på hver side af brættet, som kunne tage imod, hvis det blev nødvendigt.

Sørens råd til idrætslæreren:

Tænk kreativt.

Vær på forkant.

Brug tid på at forberede aktiviteten, inkluder elev og støtteperson. Det er demotiverende og tager lang tid, hvis eleven kommer til undervisningen og først der skal til at finde ud af, hvordan man kan deltage.

Ikke alt kan laves tilgængeligt.

Det ville kræve en masse at gøre eksempelvis basketball tilgængeligt, og det er måske ikke det værd. Tænk i stedet over om man kan spille et andet boldspil, eller hvad eleven kan lave, hvis eleven ikke kan være med til at spille det færdige spil.

Tænk den forberedelse der er i prøveforløbet med ind i idrætsundervisningen.

Synskonsulentens råd til idrætslæreren:

Brug synskonsulenten til rådgivning og vejledning. Hav en løbende dialog med synskonsulent, elev og forældre omkring elevens forudsætninger for deltagelse i idrætsundervisningen.

Klæd dig på til at kunne undervise en elev med synsnedsettelse i idræt. Tag eksempelvis på idrætskursus hos den lokale synsrådgivning eller på Synscenter Refsnæs.

Inkluder hele klassen i planlægning af undervisningen, lad dem være med til at sætte dagsorden og lad dem finde på løsninger.

Sørg for at støttelæreren er klædt fagligt på og på forkant, så der på forhånd er tænkt over, hvordan eleven kan deltage i undervisningen.

Gør som Sørens støttelærer. Tag ikke over for eleven, men vis i stedet vejen så eleven selv kan gøre det.

5.2. Skab et inkluderende læringsfællesskab

Jakob⁴ er idrætslærer på den lokale folkeskole, hvor han underviser elever i indskoling og mellemtrin. Han er god til at tænke kreativt og skaber med få tilpasninger et læringsfællesskab, hvor alle elever har mulighed for at deltage.

Jakob er blandt andet lærer for Martin. Martin går i fjerde klasse og er svagsynet med en synsbrøk på 6/36, hvilket betyder, at det en normaltseende kan se på 36 m, skal Martin have ind på 6 m. I idrætsundervisningen kan der være op til 56 elever på samme tid, da skolen slår to klasser sammen.

I indskolingen kunne Martin sagtens følge med i idrætsundervisningen. Han har altid været glad for idræt og bevægelse og er motorisk alderssvarende. I takt med at Martin er blevet ældre og er rykket op på mellemtrinnet, er det blevet vanskeligere at inkludere ham i idrætsundervisningen. Dette opleves for eksempel, når klassen spiller fodbold, som Martin ellers altid har været glad for. Niveaue og tempoet er blevet så højt, at han ikke længere kan følge med sine klassekammerater. Det går for stærkt og bolden bliver væk for Martin på den store bane.

Jakob tager kontakt til Torben, Martins synskonsulent, for at få rådgivning i forhold til Martins nye situation. Torben forklarer, at det desværre ikke er unormalt, at der begynder at opstå udfordringer i idrætsundervisningen for børn med synsnedsættelse på dette alderstrin. Boldspil (og andre kaosspil) som eleven tidligere har kunnet mestre, går pludselig så stærkt, at det bliver svært at følge med og bevare og danne overblik.

”Når jeg har brug for sparring, så tager jeg knoglen og ringer til ham [Torben]”
– Jakob

Jakob inviterer Torben med til at overvære sin undervisning, så de efterfølgende sammen kan drøfte, hvilke ændringer der skal til for at optimere undervisningen og forbedre Martins mulighed for deltagelse i idrætsundervisningen. Jakob har tidligere deltaget i et idrætslærerkursus for lærere til elever

med synsnedsættelse, arrangeret lokalt af synskonsulenterne i landsdelen. Her har han fået tips og ideer til, hvordan han kan tilrettelægge undervisningen, så Martin inkluderes bedst muligt.

Her får du Jakobs råd til hvordan du med få ressourcer og tilpasninger, kan tilrettelægge idrætsundervisningen og skabe **et inkluderende læringsmiljø**.

”Det er en fordel for samtlige børn, at rammen er tydelig og at der er nogle få, men klare regler” – Jakob

Der er behov for at lave tilpasninger og differentieringer, når man skal inkludere en elev med synsnedsættelse i den praktiske idrætsundervisning. Jakob har oplevet, at langt de fleste af de tilpasninger, han har lavet, efter Martin startede på skolen, også har en positiv indvirkning på Martins klassekammerater. Alle børn har godt af en klar struktur og af at idrætslæreren rammesætter aktiviteter og melder klart ud i forhold til regler.

- **Vær tydelig i instruktion og rammesætning**

Jakob er klar og tydelig i sine instruktioner til eleverne om, hvad dagens undervisning byder på, hvilke forventninger han har til eleverne, holdinddelinger og hvad eleverne skal lære.

- **Verbaliser øvelse og aktiviteter**

Sæt ord på øvelserne. Hvis du skal vise, hvordan man laver et vristspark eller en sprællemænd, så husk at fortælle kort og præcist, hvilke bevægelser du laver. Jakob sørger desuden for, at Martin står tæt på ham under instruktionen, både for at være sikker på, at Martin kan høre, hvad der bliver sagt, men også så Martin har mulighed for at bruge sin synsrest.

- **Overvej din placering**

Jakob stiller sig altid et synligt sted, eksempelvis op ad en væg, hvor han selv har overblik og alle eleverne kan se ham. Efter selv at have prøvet simulationsbriller tænker Jakob over lys og blænding og sørger for ikke at stå i modlys eksempelvis foran et vindue eller sådan at eleverne skal kigge imod solen.

⁴ Alle navne i casen er ændret.

- **Inddel klassen i små hold**

Jakob opdeler oftest eleverne i små hold, der spiller på deres egen bane. Han oplever, at når eleverne er opdelt i mindre hold, er der mindre ballade, og de har bedre forudsætninger for selv at håndtere eventuelle konflikter. Desuden giver små hold øget aktivitet som eksempelvis flere boldberøringer til alle. Jakob mener, at alle sportsgrene kan spilles i små hold.

Når Jakob skal skabe mange små baner bruger han simple rekvisitter. Med tape, elastik, farverige kegler, net på tværs af hallen og en kreativ tankegang kan man komme langt.

- **Opbyg aktiviteterne progressivt**

Jakob har fokus på hvad man skal lære, ikke hvad man skal lave.

Jakob bygger sin undervisning progressivt op og bruger for eksempel længere tid på at undervise i delelementerne af et spil, end på at spille det færdige spil med eleverne. I undervisningen af delelementerne, som eksempelvis kast, er der ofte flere muligheder for at tilpasse undervisningen til elevernes særlige behov, end der er, når eleverne spiller det færdige spil.

Hvis du eksempelvis skal spille rundbold med klassen, så må eleverne først lære at kaste, at holde battet rigtigt, at sætte det rigtige ben forrest, løbende rotation og så videre. Spillet kan altså deles op i mange små elementer, som alle elever kan være med til at øve i mindre grupper.

- **Skab gode kontraster**

Det er vigtigt at skabe og tænke i gode kontraster i idrætsundervisningen, så Martin har nemmere ved at følge med i, hvor bolden er, hvor banen går til og har lettere ved at spotte holdkammeraternes bevægelse på banen.

- **Brug forskellige typer bolde**

Jakob bruger bolde i mange forskellige farver og materialer i sin undervisning. Det er alt fra badebolde, fodbolde og skumbolde til gule fjer- og tennisbolde. Skumbolde har en længere svævefase, og

hvis man bytter en almindelig bordtennis bold af plastik ud med en af skum, får man et meget langsommere spil, hvor det er lettere at holde bolden i gang.

- **Brug overtrækstrøjer med kontrastfarver**

Jakob har sørget for, at man på skolen har overtrækstrøjer i seks forskellige farver. Selv om der oftest kun er to hold på en bane, har alle elever en overtrækstrøje på. Det er lettere for Martin at danne sig et overblik, når både med- og modspillere har trøjer på.





6 / RÅDGIVNING OG VEJLEDNING

Lokale synsrådgivninger

Alle elever med synsnedsættelse har tilknyttet en synskonsulent fra den lokale synsrådgivning. Synsrådgivningen er offentlig og tilbyder gratis rådgivning og støtte til borgere med synsnedsættelse. Her kan du søge viden om elevens synsfunktion og blandt andet få vejledning til, hvordan du tilpasser din undervisning, så eleven inkluderes i læringsfællesskabet. Nogle synsrådgivninger holder idrætskurser for undervisere i idræt i folkeskolen. Forhør dig hos den lokale synsrådgivning.

Du kan finde din lokale synsrådgivning på øjenforeningens hjemmeside.

Synscenter Refsnæs

Synscenter Refsnæs er det nationale specialpædagogiske ressource- og videnscenter for børn og unge med synsnedsættelse.

Se mere om Synscenter Refsnæs på hjemmesiden: <https://synref.dk>

Sommerskole for børn og unge med synsnedsættelse

Sommerskolen på Synscenter Refsnæs afholdes i samarbejde med Dansk Blindesamfund for børn og unge med synsnedsættelse. Fællesaktiviteterne varierer fra år til år. Der indgår både fysiske og sociale aktiviteter, som også kan give ideer til fritidsinteresser hjemme. De fysiske aktiviteter har tidligere været træklatring, zumba, judo og mini-triatlon. Sommerskolen foregår hvert år i uge 27. Kontakt den lokale synsrådgivning eller Synscenter Refsnæs for at høre mere og om hvordan du tilmelder dig.

7 / FIND MERE INSPIRATION

Her kan du finde yderligere inspiration til konkrete aktiviteter og tilpasninger du kan lave i undervisningen for at sikre, at alle elever er en del af læringsfællesskabet.

Den svenske portal fra Synskadades Riksförbundet med undervisnings- og inspirationsmateriale til idræt og bevægelse: <https://www.srf.nu/det-har-vill-vi/informationsmaterial/idrottsprojektet/>

Den australske forsker Emily White fra Statewide Vision Resource Centre præsenterer i denne video **metoder til at inkludere børn og unge med synsnedsettelse i idrætsundervisningen:** <https://www.youtube.com/watch?v=uKVUN389mGg>

Den landsdækkende idrætsorganisation **Dansk Skoleidræt** har en online læringsportal med inspiration og aktiviteter til elever med særlige behov: <https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/boern-med-saerlige-behov/inspiration-og-materialer/aktivitetsforslag/>

I den nye webportal TIBIS (Tilpasset Idræt og Bevægelse i Skolen) kan du finde vejledninger, uddannelsesforløb og inspiration til, hvordan du, din skole, dit fagteam eller din uddannelse helt konkret kan arbejde med at inkludere børn og unge med handicap i skolens idrætsundervisning og til prøven: <http://tibis.dk/elever-med-synshandicap/>

Socialstyrelsen har udgivet en publikation der hedder "Fri leg - Gode rammer for udendørs aktiviteter i frikvarter og SFO for blinde og svagsynede børn", hvor du kan **få tips om tilpasninger til bevægelsen i frikvarteret:** <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/fri-leg>

8 / REFERENCER

Ankerdal, W. et al. (1995). *Atletik for blinde*. Kbh.: Danmarks lærerhøjskole, Afdeling Hvidebo.

Ayres, J.A (2007). *Sanseintegration hos børn*. 2. rev. udg. Kbh.: Hans Reitzels Forlag

Dansehjul. Idrætsplakat. Aktiv året Rundt. [Online]. Tilgængelig fra: <http://www.aktivaaretrundt.dk/Files/s-root/mhic/mhli/version0.pdf> (Lokaliseret 22.8.19).

Dunn, W. (2012). *Lev sanseligt. Kend dit sansemønster*. Kbh.: Dansk Psykologisk Forlag.

Formål med idræt i grundskolen. Emu. [Online]. Tilgængelig fra: <https://www.emu.dk/grundskole/idraet> (Lokaliseret 22.8.19).

Fælles mål for faget idræt i grundskolen. Emu. [Online]. Tilgængelig fra: <https://www.emu.dk/grundskole/idraet/faelles-mal> (Lokaliseret 22.8.19).

Godager, E.V. (red.). (2010). *En skole for alle – også for svaksynte og blinde*. Oslo: Norges Blindeforbund. [Online]. Tilgængelig fra: https://www.blindeforbundet.no/om-blindeforbundet/brosjyrer/en-skole-for-alle/@@display-file/pdf_versjon/En%20skole%20for%20alle%202013%20ogsaa%20for%20svaksynte%20og%20blinde.pdf (Lokaliseret 22.8.19).

Hjelmsberg, M. (red.). (2018). *Handbog för lärare. Til dig som underviser elever med grav synned-satning eller blindhet i idrott och hälsa*. Stockholm: Parasport Sverige. [Online]. Tilgængelig fra: <https://www.srf.nu/contentassets/df43e-0e6e1bc4136a84b19109bfac150/4handbokforl-rare.pdf> (Lokaliseret 22.8.19)

Judo for blinde. Judo Danmark. [Online]. Tilgængelig fra: <http://www.judo.dk/blindejudo> (Lokaliseret 22.8.19)

Kom til klubaftener, dyrk blindesport og få kontakt til andre synshandicappede. Dansk Blindesamfund. [Online]. Tilgængelig fra: <https://blind.dk/stotte-radgivning/kom-til-klubaftener-dyrk-blindesport-fa-kontakt-til-andre-synshandicappede> (Lokaliseret 22.8.19)

Lieberman, J.L. et al. (2014). 'How Students with Visual Impairments Can Learn Components of the Expanded Core Curriculum through Physical Education', *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 108(3), p239-248.

Lundsten, I. (2008). *Specialpædagogisk arbejde med mennesker med udviklingshæmning og syns-problemer*. 2. udg. Hellerup: Videncenter for Synshandicap.

Læseplan og vejledning for faget idræt i grundskolen. Emu. <https://www.emu.dk/grundskole/idraet/læseplan-og-vejledning> (Lokaliseret 22.7.19).

Nissen, C. (2016). *Sansemotorik og samspil. Forstå børn, der er svære at forstå*. Kbh.: Dansk Psykologisk Forlag.

Olsen, K., Soulié, T. & Teilmann, T. (2010) *Fri leg. Gode rammer for udendørs aktiviteter i frikvarter og SFO for blinde og svagsynede børn*. Taastrup: Handicapidrættens Videncenter & Videncenter for Synshandicap.

Soulié, T., Flygstrup, B. & Selmer, J. (2018). *Alle til idræt*. Taastrup: Videnscenter om Handicap. [Online]. Tilgængelig fra: <https://www.handivid.dk/alletilidraet/> (Lokaliseret 22.8.19).

Synssimulator. Statped. [Online]. Tilgængelig fra: <https://www.sansetap.no/smabarn-syn/om/synssimulator/> (Lokaliseret 26.7.19).

REGION SJÆLLAND
SYNSCENTER REFSNÆS



- vi er til for dig