

# Aktivitetstilpasninger for elever med bevægelseshandicap

- med Aktivitetshjulet



\* Frit efter Hovgaard og Dansk Skoleidræt (2016)

Se mere om Aktivitetshjulet på [www.skoleidræt.dk](http://www.skoleidræt.dk)

## LÆRINGS- MILJØ

### FOKUS

- Et tydeligt fokus på læring, individuel mestring og samarbejde mellem eleverne vil alt andet lige forbedre elevernes oplevelse og udbytte af idrætsundervisningen.
- Det er desuden vigtigt at tage udgangspunkt i elevens forudsætninger og arbejde med åbne og eksperimenterende aktiviteter.
- Hvis man gør eleverne opmærksomme på, at der er mange forskellige mål med aktiviteten, kan det være med til at udvikle deres idrætslige, kulturelle og sociale kompetencer. Konkurrence kan være et mål, men der kan også være mange andre. Det afhænger af, hvad der er fokus på. Uanset, er det vigtigt at sætte ord på det gode sociale samspil mellem eleverne.

### FORMIDLING & IGANGSÆTTELSE

- Formidling og igangsætning er ikke anderledes end for elever uden bevægelseshandicaps. Din italesættelse og fremtræden, som idrætslærer, har stor betydning for den sociale tolerance i undervisningen. Jo mere forstående du er overfor elever med særlige behov, jo mere forstående bliver dine elever.
- Information om elevers særlige behov øger forståelsen i undervisningen. Det kan være, at en elev har brug for særlige regler eller muligheder i idrætsundervisningen.

### FEEDBACK

- Der kan være behov for undervejs i en aktivitet at stoppe op og skabe nye og anderledes tilpasninger til eleven i bevægelsesvanskeligheder. Ofte har elever med og uden vanskeligheder gode ideer til tilpasninger. Benyt evt. [Aktivitetshjulet](#) sammen med eleverne.

### DRIVKRAFT OG INTERAKTION

- Italesæt og udlev, at alle deltagere er lige, men ikke alle er ens. Skab accept af og forståelse for, at der kan gælde forskellige regler for forskellige elever.
- 'Se' hver og en af eleverne – skab gode relationer ved at agere anerkendende og give positiv feedback. Sæt klare rammer og stil høje, men realistiske forventninger.
- Giv alle elever ansvar og mulighed for at hjælpe hinanden – også elever med særlige behov.
- Giv plads til dialog – herunder også at give udtryk for følelser og frustrationer. Sørg for at tonen er konstruktiv og ikke nedsættende, og hjælp eleverne med at forstå hinandens handlinger. Sørg for åbenhed om en elevs bevægelseshandicap, så langt som at eleven føler, det ikke virker stigmatiserende. Afstem hvad der skal fortælles kollektivt med eleven.

## AKTIVITETS- TILPASNINGER

### RELATIONER

- Sørg for, at elevens klassekammerater kender de særlige behov og får inspiration til, hvordan de kan støtte og hjælpe eleven og sørg samtidig for at styrke elevens selvstændighed.
- Det kan være en hjælp for eleven med bevægelseshandicap at have en makker, eller at undervisningen er organiseret i elev-teams. Heri ligger der også en god mulighed for at udvikle alle elevers sociale kompetencer, hvor de skal tage hensyn til hinandens behov og forudsætninger og samtidig anerkende de elever, der er gode på en måde, der ikke skaber mindreværd hos andre.

### RUM

- For elever i kørestol skal der sikres adgang til haller, sale og baner ude og inde samt til omklædning fx i form af ramper, belægning, trin osv. Vær opmærksom på, at det er nemmest at køre en kørestol på et fast underlag. Hvis man eksempelvis spiller rundbold udendørs, kan man benytte en asfalteret løbebane eller lignende som den ene side af banen.
- Juster eventuelt banens størrelse og form både før og under selve aktiviteten - jo mindre bane, jo nemmere er det for "fangeren" ved fangelege eller stikbold. Det kan også være kortere gang-, kaste- og løbedistancer. Placer mål i forskellige højder i boldspil, når der trænes teknik.

## REKVISITTER

- Inddrag hjælpemidler som fx kørestol, elkørestol, krykker, racerunner, gangredskaber, cykel mv. 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.
- Udformning og materialer af små rekvisitter kan have stor betydning for elevens deltagelsesmuligheder. Det kan være en god idé at anvende lette, ru, bløde, nubrede, eller hullede småredskaber som fx bolde og ærteposer. Hurtige bolde kan afløses af lettere bolde eller balloner, som har længere svævefase, eller de kan hænges op i en snor. Der findes særlige typer af bolde, som er lettere at holde fast i, gribe og kaste.
- Skumredskaber som fx 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 kreativ tilpasning af aktiviteterne.
- Eleverne kan få en fordel med kompenserende rekvisitter. Fx kan et skumrør være en forlænget arm i fange, eller en bold kan kastes på fangeren som beskyttelse.

## KROP

- For elever med bevægelseshandicap er der naturligvis kropslige begrænsninger. Men mange ting kan lade sig gøre, hvis man tænker kreativt og tager udgangspunkt i, hvad eleven kan. Tænk fx i muskler, led og bevægelseskvaliteter i stedet for faste øvelser i fx cirkeltræning og gymnastik.
- Tænk desuden elevens hjælpemidler med som en del af deres krop og bevægelsesmuligheder - fx el-hockey.

## TID

- En elev med bevægelseshandicap kan have brug for ekstra tid til at udføre aktiviteter og skifte mellem aktiviteter. Giv eleven god tid til at udføre aktiviteten, for eksempel til at koordinere og finde balance. Benyt evt. halv takt, hvis der laves bevægelser til musik.

## RETNINGSLINJER

- Differentier eventuelt reglerne, så der gælder forskellige regler for forskellige elever. Det kan sikre, at alle bliver udfordret på eget niveau. Fx kan nogle elever i fangelege "dø" ved én berøring fra fangeren, mens andre først dør ved fem berøringer.
- Hvis man har elever, der bevæger sig langsomt, kan man skabe lige muligheder ved at give alle passende udfordringer, hvilket afhænger af aktivitetens mål og fokus.
- Jævnbyrdighed og lige muligheder 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.