

Aktivitetstilpasninger for elever med synsættelse

- med Aktivitetshjulet



* Frit efter Hovgaard og Dansk Skoleidræt (2016)

Se mere om Aktivitetshjulet på 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 end at vinde, kan det være med til at udvikle deres idrætslige, kulturelle og sociale kompetencer. Konkurrence kan være ét mål ud af mange. Det afhænger af, hvad der er fokus på. Uanset, er det vigtigt at sætte ord på det gode sociale samspil.

FORMIDLING & IGANGSÆTTELSE

- Elever med synsnedsettelse har behov for tydelig verbal og eventuelt visuel, motorisk og taktil instruktion.
- Den verbale instruktion skal være klar og tydelig og gerne med metaforer eller eksempler. Her skal det naturligvis sikres, at eleven kan høre og forstå, hvad der bliver fortalt.
- Hvis der kan anvendes visuel instruktion, er det vigtigt, at eleven står tæt på underviseren, og at man er opmærksom på modlys og kontrastfarver.
- Ved motorisk instruktion fører underviseren elevens kroppsdele gennem det ønskede bevægelsesmønster. Denne fremgangsmåde er især anvendelig, når det drejer sig om isolerede eller rolige bevægelser som fx 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 oplever" og "kroppen gør". Husk at spørge om lov først.
- Ved taktil instruktion føler eleven på en person, der udfører den aktuelle bevægelse. På den måde får eleven indtryk af koordinationen af sammensatte bevægelsesmønstre som fx sprællemanship, ruller eller hovedstand.
- Endelig kan der som forberedelse gøres brug af synstolkede video-klip, hvor eleven kan få en forståelse af fx en volley-kamp.

FEEDBACK

- Der kan være behov for undervejs i en aktivitet at stoppe op og skabe nye og anderledes tilpasninger til eleven med synsnedsettelse. Ofte har elever med og uden handicap 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 giv 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 tone er konstruktiv og ikke nedsættende, og hjælp eleverne med at forstå hinandens handlinger.

AKTIVITETS- TILPASNINGER

RELATIONER

- Aktiviteter, hvori der indgår få relationer med andre elever, er lettere for elever med synsnedsettelse at deltage i. Det kan fx være cirkeltræning med eller uden en makker. Ved fx boldspil og fangelege er det en fordel at være i mindre grupper.
- Gør eleven opmærksom på, hvilke personer der er til stede og sørg for, at alle henvender sig direkte til eleven med synsnedsettelse, så eleven kan lære alles stemmer at kende. Brug evt. faste pladser, når der gives instruktion. Det gør det nemmere at navigere for eleven.
- Sørg for at elevens klassekammerater kender de særlige behov og får inspiration til, hvordan de kan støtte og hjælpe eleven efter behov, men sørg samtidig for at styrke elevens selvstændighed.

RUM

- Fysisk afgrænsede aktiviteter kan være nemmere for eleven fx stationstræning og redskabsbaner. Opdel rummet ved brug af måtter og redskaber. Vær OBS på, om eleven kan snuble over redskaberne. Markeringer i kontrastfarver kan være lettere at se – og forskellige farver kan bruges som ekstra støtte. Fx røde kegler ved målet og gule kegler ved sidelinjer.
- Lyd kan også bruges til at guide eleven fx bluetooth-højttaler i en spand eller ved et mål.
- Præsenter eleven – verbalt, fysisk og taktilt - for rummets udseende og placering af redskaber og rekvisitter, så eleven kan orientere sig. Husk at fortælle om (eller vis) ændringer undervejs.
- Justér eventuelt banens størrelse og form både før og under selve aktiviteten - jo mindre bane, jo nemmere er det for "fangeren" ved fx fangelege eller stikbold.
- Eleven bør have en fast plads i omklædningsrummet, gerne i et hjørne, så det er lettere at holde styr på ejendele.

REKVISITTER

- Farvede genstande kan være en hjælp. Fx er veste gode at bruge til at markere hold eller fangere i fangelege. Farvede bolde, farvede kegler, kontrastfarver i fx gul/sort; blå/rød osv. kan også være en hjælp.
- Musik kan ud over at skabe stemning og energi eller virke beroligende også være med til at guide bevægelsen. Det kan fx indikere forskellige typer af aktiviteter, energiniveau, kraft, rytme, betoning, udtryk osv.
- Musik bør dog undgås, hvis det ikke bruges direkte i aktiviteten, da det øger støjniveauet og samtidig kan det hindre en elev med synsnedsettelse i at kunne orientere sig ved hjælp af hørelsen.
- 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 i forskellige størrelser, som er nemmere at holde og kaste. Der findes særlige typer af bolde, som er lettere at holde fast i, gribe og kaste.
- Brug bolde/balloner med lyd i (put fx en bjælde i en ballon eller benyt bolde, der er fremstillet med lyd giver i fx en goalball). Det må gerne være bløde, lette bolde, eksempelvis filtbolde, der ikke gør ondt at blive ramt af.
- Blindebriller/bind-for-øjnene kan give sjove udfordringer til elever uden synsnedsettelse i forskellige typer af aktiviteter. Fx blindebuk, redskabsbaner og goalball.

KROP

- Når en bevægelse introduceres, skal den forklares tydeligt. Eleven kan desuden få instruktion om bevægelsen ved at røre underviseren eller en anden elev.
- Før og bevæg elevens egen krop for at vise, hvad der skal ske. Husk at spørge om lov først.

TID

- Eleven 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. Brug evt. halv takt, hvis aktiviteten foregår til musik

RETNINGSLINJER

- Differentiér 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.