

AKTIVITETSHJULET +

Uddybende beskrivelser af
aktivitetstilpasninger



LÆRINGS- MILJØ

I *Tilpasset Idræt og Bevægelse i Skolen* (www.tibis.dk) har vi taget udgangspunkt i *Aktivitetshjulet* (www.skoleidræt.dk) for at beskrive, hvordan forskellige tilpasninger kan skabe en inkluderende idrætsundervisning. Herunder er en kort oversigt over de 10 indholdskategorier:

FOKUS

- Hold fokus på de gældende Fælles Mål for faget - og insistér på, at alle skal lære noget i idræt.
- Skift fokus mellem konkurrerende, øvende, eksperimenterende og samarbejdende aktiviteter.
- Brug temabaseret idrætsundervisning, hvor flere forskellige dimensioner indarbejdes i idrætsundervisningen - fx kultur, sociale kompetencer og kropslige færdigheder.
- Dit valg af fokus har betydning for hele tilrettelæggelsen af undervisningen - lige fra aktivitet til gruppeinddeling og undervisningsform.

FORMIDLING & IGANGSÆTTELSE

- Vær konkret, visuel og kropslig: Øvelser og aktiviteter er nemmere at forstå, hvis formidlingen er konkret, visuel og kropslig.
- Nogle elever har brug for, at de på forhånd kender lektionsplanen, holdinddelinger og idrætsrummet.
- Tydelig formidling er altid vigtig i idrætsundervisningen, men elever med særlige behov kan have gavn af forskellige virkemidler - fx en tavle, hvor du skriver og/eller tegner dagens program, opgaver og mål. Derudover kan genstande som fx en time-timer eller piktogrammer, der giver eleverne visuel eller taktil støtte til at holde koncentrationen eller til at fokusere på en bestemt adfærd være gavnlige.
- 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 ligeså.

FEEDBACK

- Giv feedback med det formål at forbedre undervisningens læring eller deltagelse for gruppe eller den enkelte. Det kan fx indebære et refleksionsspørgsmål; en konkret justering af en aktivitet; eller konkret ros til en beskrevet handling.
- Feedback kan komme fra underviseren, men også fra eleverne selv. Eleverne kan fx have team-time-outs, hvor de selv reflektere over og taler om taktikken i et boldspil, eller finder på nye måder at komme igennem en redskabsbane på.
- Feedback skal altid være konstruktivt og konkret formuleret, og det er vigtigt, at rammerne for feedback er klare og tydelige. Det kan fx være "Fortæl din makker mindst én god ting om deres deltagelse i aktiviteten". Men det kan også være mere specifikt på et læringsmål fx "Læg mærke til, hvordan din makker strækker armene og rammer bolden i sit baggerslag?"

DRIVKRAFT OG INTERAKTION

- Italesæt og udlev, at alle elever er lige, men ikke alle er ens. Skab accept af og forståelse for, at der kan gælde forskellige regler for forskellige elever. Nogle elever skal fx have mulighed for at deltage lidt mindre eller tage en pause.
- 'Se' hver og en af eleverne – skab gode relationer ved at agere anerkendende. Sæt klare rammer og stil høje, men realistiske forventninger.
- Giv alle elever ansvar og mulighed for at hjælpe hinanden – også elever med handicap og 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.

AKTIVITETS- TILPASNINGER

RELATIONER

- Undervisningens holddeling er helt central for inkluderende idrætsundervisning og må ikke overlades til tilfældig tælle-inddeling og slet ikke første- og anden-vælger.
- Relationer kan være komplicerede for nogle elever, og de har nemmere ved at arbejde alene, men idrætsundervisningen er også en oplagt mulighed for at arbejde med elevernes sociale kompetencer. Det gælder for elever med og uden særlige behov.
- Det er en fordel at arbejde med faste grupper, hvor eleverne er sammen over flere undervisningsgange. Det giver større tryghed, når eleverne kender deres grupper. De kan dermed opbygge tillid og ansvar for hinandens læring og få positive oplevelser.

RUM

- Vær opmærksom på, hvordan rummet opleves af eleverne med særlige behov. Hvad er forstyrrende, hvad giver tryghed, hvad er en forhindring, og hvad kan være en hjælp?
- Nogle elever har brug for ekstra tid til at føle sig hjemme i forskellige idrætsrum, mens andre elever har brug for fysiske baneafgrænsninger. Endelig kan nogle elever også have brug for ændringer af rummet for at øge tilgængeligheden.
- Overskueligheden kan ofte være en udfordring. Sørg derfor for at lave passende afgrænsninger og evt. fysiske inddelinger af rummet, så forstyrrelser nedsættes. Til rummet hører også lyd, lys, og duft – og for nogle elever kan det være nødvendigt at minimere sanseindtryk.

REKVISITTER

- Elever med særlige behov kan få hjælp af forskellige rekvisitter. Fx kan typen af bold have en betydning for, om eleverne lykkes med aktiviteten. Brug evt. en lettere bold/ballon eller en bold med klokke.
- En rekvisit kan også være en kompenserende rekvisit, der giver eleverne en fordel. Fx en forlængerarm i en fangeleg. Farven på rekvisitterne kan også have en betydning. Fx er stærke farver lettere at se.
- Derudover har eleverne måske egne hjælpemidler, som der skal tages højde for. Fx proteser, gangstativer eller kørestole. Disse hjælpemidler kan være med til at give indsigt og sjove udfordringer til alle - også elever uden bevægelsesvanskeligheder.

KROP

- Tænk på, at elever med særlige behov kan have forskellige forudsætninger for at bruge deres krop. Vær derfor opmærksom på, om nogle bevægelsesformer passer bedre med elevernes forudsætninger. Det kan fx være ubehageligt for nogle elever at blive meget forpustet eller at være i berøring med andre elever.
- Det kan desuden være en fordel at tænke i åbne aktiviteter, hvor eleverne kan eksperimentere med kroppens bevægelser, i stedet for disciplin-rettede aktiviteter, hvor der skal øves meget specialiserede og bestemte bevægelser.
- For elever med et bevægelseshandicap – herunder også svær overvægt - er der naturligvis andre kropslige begrænsninger. Men mange ting kan lade sig gøre, hvis man tænker kreativt og tager udgangspunkt i, hvad eleven kan.

TID

- Vær tydelig om, hvor lang tid en øvelse eller aktivitet varer.
- Hav differentieringsmuligheder klar, så eleverne kan blive udfordret på deres niveau, og tiden ikke føles for lang.
- For de elever, der har svært ved at koncentrere sig i længere tid, kan der laves aftaler om, hvordan og hvornår, de kan tage en time-out.

RETNINGSLINJER

- Retningslinjer kan være forskellige, så det giver nogle elever en fordel i forhold til de andre. Fx kan nogle elever have brug for flere forsøg, nemmere baner, mere simple bevægelser eller mere specifikke roller end andre. Det afgørende er, at eleverne ved og accepterer, at vi ikke er ens og derfor skal behandles forskelligt.
- Vær derfor i dialog med eleverne om, hvordan de har det med særreglerne.
- Inddrag eleverne - de er ofte selv gode til at skabe så lige muligheder som muligt for alle.
- Det kan også være en fordel at forsøge at forsimple komplekse retningslinjer eller gøre aktiviteter mere simple.

HENT AKTIVITETSHJULET SOM PLAKAT PÅ WWW.TIBIS.DK