

Tilpasningshjulet

1

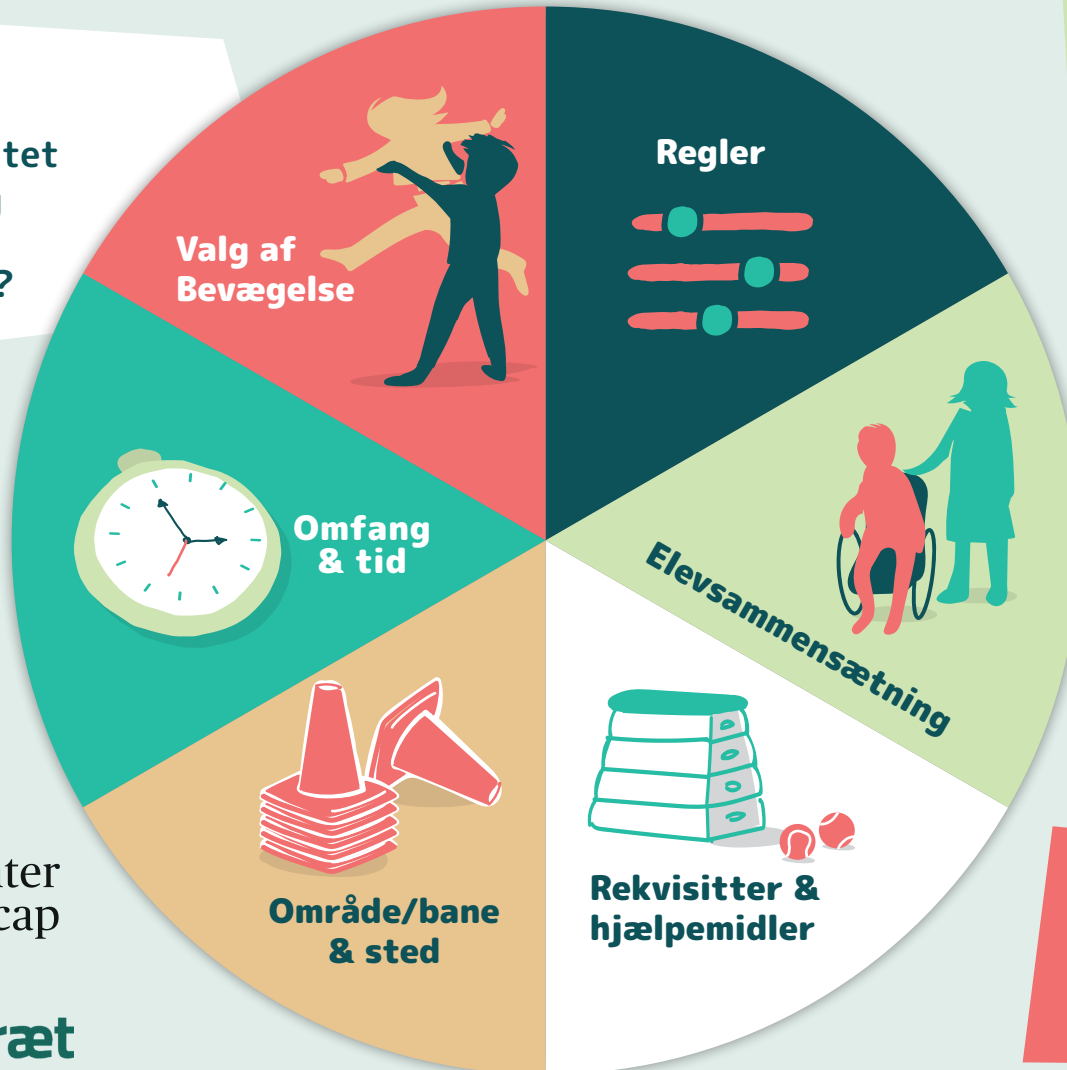
Hvad er formålet med aktiviteten?

Hvilke forudsætninger har eleverne for at deltage?

2

Tilpasning

Hvilken aktivitet vælger du, og hvordan skal den tilpasses?



Regler

- Hvilke regler er der?
- Skal der være særlige regler for nogle elever?
- Skal nogle elever have særlige roller?

Elevsammensætning

- Hvem skal være sammen?
- Skal eleverne altid være sammen med den/de samme i aktiviteten eller skal det variere fra gang til gang eller undervejs i aktiviteten?

Rekvisitter & hjælpemidler

- Skal der indgå rekvisitter?
- Skal der bruges hjælpemidler, der øger deltagelsesmulighederne?

Område & sted

- Hvor skal aktiviteten foregå?
- Hvilket underlag foregår aktiviteten på?
- Hvordan skal banen markeres?

Omfang & tid

- Hvor meget skal hver elev/gruppe/makkerpar lave?
- Hvornår skal eleverne lave aktiviteten?
- Hvad skal eleverne bagefter?

Kroppens bevægelser

- Hvordan skal eleverne bevæge sig?
- I hvilket tempo skal eleverne bevæge sig?
- Hvilke dele af kroppen er i brug?



Videnscenter
om handicap



dansk
Skoleidræt

Vend

for eksempler
på tilpasninger
i aktiviteter

Generelle tilpasninger

Regler

- Gennemgå reglerne grundigt, tegn og skriv dem op på tavlen
- Fjern fx konkurrenceelementet ved at lave aktiviteterne på tid
- Giv elever 'handicap' el. fordele
- Lad eleven have den samme rolle hver gang, I laver aktiviteten fx fanger i en fangeleg



Elev-sammen-sætning

- Giv alle elever en makker
- Lav harmoniske grupper på forhånd
- Lad stærke el. hurtige elever hjælpe andre elever
- Markér tydeligt, hvem der er sammen fx med bånd el. veste

Rekvisitter & hjælpemidler

- Lad elever køre på cykel i stedet for at løbe
- Hav flere slags bolde i spil
- Brug genstande mellem elever i stedet for kropskontakt
- Brug en kasse til at gribe i/øg elevens rækkevidde med en genstand



Område/ bane & sted

- Lav flere baner el. del banerne op i små dele
- Undgå forstyrrelser fx fra vej og vejr
- Markér banen tydeligt
- Overvej om underlaget er passende

Omfang & tid

- Sæt antal på aktiviteterne - hvor mange gange skal man fx gøre noget bestemt?
- Hvor længe skal man gøre det?
- Gentag aktiviteterne igen og igen
- Fortæl hvad eleverne skal bagefter og hvad du forventer af dem



Valg af Bevægelse

- Skift gerne bevægelserne brug fx kapgang i stedet for løb
- Giv eleverne mulighed for at vælge bevægelser selv
- Brug slowmotion, så tempo tages ud af aktiviteten
- Forklar og øv bevægelserne inden en aktivitet

Eksempel

Tilpasninger til Rundbold

- Lav aktiviteten på tid 5 min ude/inde
- Giv eleverne en makker, så de arbejder sammen 2 & 2 i marken
- Læg mange forskellige bolde, og lad eleverne sende dem afsted på forskellige måder fx kast el. skyd
- Lav flere baner el. sæt stopkegler mellem de 4 hjørner
- Lav aktiviteten i 20 min. fx hver fredag
- Skift måder at bevæge sig på. Fx baglæns, med lukkede øjne, kapgang

