

Inklusion af blinde og svagsynede i idrætsundervisningen i folkeskolen

Af Hannah Kjærsgaard f. 1987

Cand.scient. humanistisk - samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab

European Master Studies in Sport and Exercise Psychology

Kandidatspeciale i krop og bevægelse hos blinde og svagsynede

Træner for eliteholdet i Blinde og Svagsynedes idrætsforening

Dommer i goalball

Ass. Landstræner for Kvindernes Goalball Landshold.

Indledning

På baggrund af min uddannelse som cand.scient. i idræt, hvor mit speciale tog afsæt i blinde- svagsynedes idrætsområde eksemplificeret ved goalball, har jeg været i praktik hos Handicapidrættens Videnscenter. Et af resultaterne af dette praktikforløb er herværende rapport, der med afsæt i teori og interview med dels en svagsynet ung mand og dels en synskonsulent, forholder sig til inklusion af blinde og svagsynede i idrætsundervisningen i folkeskolen. Rapporten forholder sig til dette emne i to dele, startende med de to interview og sammenfatning af disse samt en mere praktisk didaktisk del med inspiration og støtte til idrætsundervisningen i folkeskolen.

Hvem skal have gavn af rapporten?

Håbet med denne rapport og det tilhørende arbejde med didaktiske overvejelser er, at lærere, som måtte have blinde eller svagsynede elever i idræt i folkeskolen, må finde inspiration til og få mod på at arbejde inkluderende med denne målgruppe i idrætsundervisningen. Den aktive idrætsdeltagelses betydning for disse børn kommer tydeligt til udtryk i de to interview gennem de interviewedes forskellige positioner. Disse overvejelser om, hvad der fungerer og ikke fungerer i idræt, og hvorfor aktiv idrætsdeltagelse er vigtigt for blinde og svagsynede elever, bør deles med forældre, så de har forståelse for, at eleverne kan komme hjem med knubs fra idrætsundervisningen, ligesom alle andre børn kan gøre det.

I forhold til interviewdelen er den synshandicappede, der i rapporten kaldes Anders, valgt på baggrund af, at han fortsat er idrætsaktiv, og det er hans erfaringer fra idræt i folkeskolen, der kan sætte idrætsunder-

visningen i perspektiv sammen med de italesatte erfaringer fra synskonsulenten. Anders er i midten af 20'erne. Synskonsulenten er valgt som informant ud fra et ønske om at få en voksen og erfaren professions syn på blinde og svagsynede i forhold til idræt i folkeskolen. Nærværende synskonsulent er ydermere valgt på baggrund af anbefaling fra Anders, på baggrund af synskonsulentens tilgang til idræt og hans engagement indenfor området. Synskonsulenten arbejder med unge-området og udtaler sig på baggrund heraf. Synskonsulenten vil blive omtalt som synskonsulenten i rapporten.

På grund af tidsperspektivet af denne praktikansættelse har det ikke været muligt at lave interview med en synskonsulent inden for børneområdet.

Første del

Interview og sammenfatning

Hvad har idræt af betydning:

ANDERS

Anders giver udtryk for, at det, han har fået ud af at være med til idræt i folkeskolen, er basale færdigheder og grundlæggende kropsforståelse. Gennem idræt er han desuden blevet introduceret til sportsgrene, som han har kunnet dyrke med vennerne i fritiden som f.eks. fodbold, hvor han lærte at være bevidst om sine potentialer. Han fortæller bl.a., at han i starten ikke var særlig glad for fodbold, fordi han tit havde fået bolden i hovedet. Gennem idræt fik han en ny introduktion til fodboldspillet og fik vendt situationen til, at når han alligevel ville få bolden i hovedet, så kunne han lige så godt være målmand. Denne position dyrkede han, og han blev god til at være målmand. Ligeså i håndbold, hvor han fandt, at hans styrke er i forsvaret, hvilket han kunne udnytte og gøre et godt arbejde der.

“Så man kan sige, at hvis man havde været opmærksom på det, så tror jeg, at jeg kunne have lært endnu mere måske, men det har i hvert fald givet sådan en grundlæggende kropsforståelse. Det har jo også gjort, at jeg er blevet introduceret til noget som fodbold for eksempel, som jeg har spillet rigtig meget med venner, rigtig, rigtig meget, sådan hver dag efter skole, i hvert fald altså 5.- 6. - 7. - 8. klasse nærmest, så på den måde så tror jeg, at det har betydet en masse, altså det var også noget, vi gjorde rigtig meget hvert eneste frikvarter nærmest. I de klasser var vi nede og spille fodbold, og det er jo noget, som jeg delvist har lært gennem idræt, men også har lært, hvad skal man sige i fritiden, men så har kunnet bruge det i idræt”
(Interview med Anders).

Anders giver i ovenstående citat udtryk for, at idræt i folkeskolen har været medvirkende til at understøtte hans sociale inklusion blandt klassekammerater, idet fodbold er en dominerende frikvartersaktivitet og fritidsaktivitet blandt drenge. Så ved at finde frem til sine idrætsmæssige potentialer i forhold til boldspil som fodbold og håndbold har Anders fået basale kropslige kompetencer, og har samtidig oplevet sig som en ligeværdig del af klassefællesskabet, hvilket er af stor betydning for det enkelte individ, og som han tydeligt giver udtryk for i det efterfølgende:

“Og så har det jo været følelsen af at være, være inkluderet, være med i det de andre var med i, og så være med i det omfang det overhoved var muligt, så jeg tror delvist også, det har handlet om, at jeg selv har villet det, og selv har villet ønsket at deltage, men så har det også handlet om, at jeg har, hvad skal man sige, fået ros af lærerne for den indsats jeg har lagt, og for det som jeg kunne være med til” (Interview med Anders).

Det, at han har udnyttet sine potentialer, har *villet det*, og fået *ros* fra læreren inden for de områder, hvor han havde mulighed for at udvikle sig, er af stor betydning. At få *ros* fra læreren er meget betydningsfuldt i kombination med at få lov til at være sammen med klassekammeraterne og opleve sig som en naturlig, aktiv del af de aktiviteter, klassekammerater laver.

Ud over dette giver han udtryk for, at han kunne have fået mere ud af undervisningen, hvis for eksempel støttelærerne havde haft bedre didaktiske redskaber, så de havde vidst, hvordan sporten kunne blive mere tilgængelig for ham, eller havde kunnet rette, så han havde lært bevægelserne rigtigt, og ikke bare troet, at han gjorde det rigtigt.

Det er af stor betydning for det blinde eller svagsynede barn at starte tidligt i livet til idræt, da disse børn gennem tidlig aktiv idrætsdeltagelse får mulighed for at lære flere basale færdigheder. Jo lettere bliver det også for dem, når de kommer højere op i klasserne og skal spille det færdige spil. Fordi de har fået de basale færdigheder fra idrætten, er Anders ikke i tvivl om, at de af de blinde og svagsynede børn, der har idræt i folkeskolen, også er aktivt deltagende ved idræt fremadrettet. Han vurderer det ligeledes betydningsfuldt, at man gennem idræt i folkeskolen bliver introduceret til idrætskulturen, og at dette kan have betydning, hvis man fremover gerne vil begynde til idræt.

“Så man kan sige, at hvis man havde været opmærksom på det, så tror jeg, at jeg kunne have lært endnu mere måske, men det har i hvert fald givet sådan en grundlæggende kropsforståelse, og så tror jeg også, at det har gjort, at jeg er blevet introduceret til noget som fodbold for eksempel (...) og det er jo noget, som jeg

delvist har lært gennem idræt, men også har lært, hvad skal man sige i fritiden, men så har kunnet bruge det i idræt” (Interview med Anders).

SYNSKONSULENT

Det er vigtigt at blive inkluderet, og det gør man ved at deltage. Derfor anbefaler synskonsulenter som udgangspunkt, at blinde og svagsynede børn skal deltage aktivt i idrætsundervisningen. En del af de elever, der deltager i idræt, vil nok være deltagende på andre vilkår end deres klassekammerater. Derfor er det vigtigt, at forældrene bakker op om, at eleverne skal deltage på så lige fod som muligt sammen med resten af klassen i idræt:

“Det, tror jeg, betyder mere end man lige regner med, fordi både den fysiske aktivitet, evnen til at blive mere kropslig bevidst, det, tror jeg, betyder meget, for de her børn, men selvfølgelig også den sociale del. Og man kan sige, det der med blinde og svagsynede, de har jo lidt en tendens til at forherlige deres computere, og sidde og begrave sig bag deres computer fordi de er dygtige til det” (Interview med Synskonsulent)

Fysisk deltagelse og evnen til at blive mere kropsbevidst er for blinde og svagsynede vigtigt. Ydermere er det vigtigt at deltage i idræt på grund af det sociale i forbindelse med idrætsudøvelse. Blinde og svagsynede er gode til at bruge deres computere, og derved kommer de let til at fordybe sig i dem. Derfor er det sociale i forbindelse med idræt vigtigt.

Hvornår virker idrætsundervisningen:

Anders giver udtryk for, at idrætsundervisningen har virket, når:

“Noget af det, som jeg i hvert fald kan huske, som har været vigtigt for mig, det har været det der med, at de har gået ind og bedømt mig på mine kriterier kan man sige. Så når jeg har fået ros for eksempel, så har det jo været for, som jeg sagde før, i håndbold for eksempel at placere mig rigtigt, så de har ligesom ikke bedømt mig på, om jeg kunne gribe en bold, fordi det vil jeg aldrig nogen sinde, komme til at blive særlig god til, om jeg så øvede mig 20 timer om dagen, så vil jeg aldrig blive god til det. Men at man bliver bedømt på de kriterier, hvor man reelt har en chance for at forbedre sig, det har i hvert fald betydet meget, og så tænker jeg, at det, at der har været en velvillighed og et ønske om at skabe et miljø, hvor man inkluderer den, der har et eller andet handicap i undervisningen uden at trække det sportslige ud af idrætten, altså at det hele skulle gå ekstremt langsomt eller at man forsat har ønsket ligesom at holde fast i, at det skulle være et reelt spil” (Interview med Anders)

Sammenfattende kan idrætsundervisningen ud fra et deltagerperspektiv vurderes virkningsfuld, når:

- Der blev bedømt på de kriterier, hvor deltageren reelt havde en mulighed for at forbedre sig, hvilket bliver eksemplificeret gennem håndbold, hvor han ikke ville have en mulighed for at blive god til at gribe bolden, og derfor ikke var så meget med i angrebet, men i stedet kunne udvikle det at blive god til forsvar, og i forhold til det, at kunne placere sig rigtigt hér.
- Når underviserne skabte et miljø, hvor den, der havde et synshandicap, kunne blive inkluderet, uden man behøvede at gå på kompromis med det sportslige. Ex. at det skulle gå ekstra langsomt, eller at man ikke måtte mosle osv.
- Det har været vigtigt, at underviseren stillede forventninger til eleven om, at han/hun skulle arbejde lige så hårdt for det, som klassekammeraterne skulle.

SYNSKONSULENT

Både i brug i undervisningen, men også set i et fritidsperspektiv, er idræt og idrætsdeltagelse vigtigt for denne målgruppe af børn og unge.

Ved brug af idrætter, som er lavet til blinde og svagsynede, kan de deltagende blinde eller svagsynede børn og unge opleve en følelse af værdighed, idet de kan deltage på lige fod med andre. Desuden er det sikkert at deltage her, da alle forhindringer er fjernet fra banen/gulvet.

Det, at deltage i et løb eller i en idrætsklub eller lignende, giver dem følelse af ejerskab, tilhørsforhold og skaber glæde og stolthed hos idrætsudøverne over at dyrke et eller andet, der er vigtigt for de blinde eller svagsynede.

Hvornår virker det ikke:

ANDERS

“Jamen så er det, det her med, hvis man så på den anden side går for langt og siger, det skal vi beskytte dig mod, og så tager sådan en overbeskyttende rolle og ikke lade eleven være med til at vurdere selv, om for det første kan jeg det her, eller kan jeg ikke, men også vurdere fra, lad os sige at det var det her med at springe, fra spring til spring, ok hvad gik der galt der, er det fordi, jeg er utryk, og har svært ved at se, hvad det handler om, eller er det fordi at jeg bare forfejlede et eller andet, trådte forkert, satte en hånd forkert gjorde noget teknisk forkert, så det er sådan, det her med at finde balancen mellem det overbeskyttende, og der hvor man siger, du skal bare være med på almindelige vilkår” (Interview med Anders).

Når det ikke har virket, tilskrives det på den ene side, at han ikke har fået mulighed for at vise, hvad han kunne, og ikke har fået mulighed for at afprøve det nogle gange. På den anden side fungerede det heller ikke, hvis man blev ved med at prøve noget, som ikke virkede og ikke ville komme til at virke.

Eksempel på, når man ikke får mulighed for at prøve: Anders skulle springe over buk, havde fået overtalt læreren til at få lov til at prøve. Det var lang tid siden, Anders havde gjort det sidst. Han tog springet, men fejlbedømte springet og landede med hænderne for langt fremme. Læreren sagde stop, han fik ikke lov til at prøve igen for at rette op på springet. Mange af de andre elever kunne heller ikke i de første forsøg.

Eksempel på, når man prøver for meget: De prøvede badminton nogle gange, det var fint at prøve, men det virkede bare ikke, der var ikke udvikling, han fik ikke sved på panden osv.

Det handler om at finde balancen mellem ikke at være for overbeskyttende i forhold til at sige, at de skal være med på almindelige vilkår.

SYNSKONSULENTEN

Synskonsulenten beskriver kort, at det, der kan bevirke, at undervisningen ikke kan fungere, eksempelvis kan være boldspil, som for blinde og svagsynede kan være en udfordring. Dette selv om han godt er opmærksom på, at der eksisterer sådan noget som goalball, der er lavet til de blinde og svagsynede. Det er dog sjældent, at det er sådan nogle spil, der bliver præsenteret først.

En anden af de ting, som kan vurderes ikke at fungere i forhold til idrætsundervisningen, er, at eleverne får lov til at blive fritaget for denne undervisning, jo højere op de kommer i klassetrinnene. Det vurderes, at eleverne måske laver andre aktiviteter, og i værste fald at de ikke er aktivt deltagende i nogen idrætsaktivitet.

Hvad har det af betydning, hvis man ikke dyrker idræt:

ANDERS

"...at det har været fint, i hvert fald så har det typisk været på nogle sportsgrene, hvor jeg vidste, at jeg ikke kunne, altså spille med, som jeg gerne ville, og jeg vidste, at det har været træls, og at jeg ikke har, hvad skal man sige, kunnet udfordre altså det handler jo både om, at man selv får noget ud af det, og så typisk hvis man har en modspiller eller en medspiller, kan man sige hvad giver man også videre til dem ikke? Altså kan man give, kan man skabe, kan man være med til at skabe et spil som reelt fungerer i praksis for dem, eller stopper det hele tiden fordi nå nu nåede bolden over til Anders, så faldt den, så dødede den der igen, fordi så ødelægger det også spillet for de andre, kan man sige, så der har det været dejligt på en eller anden

måde ikke også at være den, der hele tiden skulle tabe bolden eller hvad det nu kunne være” (Interview med Anders).

Anders beskriver, at det nogle gange var ok ikke at være med til idræt, hvis det gav mening ikke at være med, og i stedet lave noget, som det kunne give mening for ham at lave. Desuden har det betydning ikke at opleve sig selv som værende en begrænsning for de øvrige klassekammeraters idrætsudfoldelse, hvorfor det kunne være meningsfuldt at lave noget andet i en idrætstime end de øvrige klassekammerater. Det kunne eks. være, at det ikke ville give mening at spille badminton, fordi han ikke er i stand til at se fjerbolden, men så kunne han løbe i stedet, og måske sammen med en klassekammerat, som heller ikke kunne være med til den aktivitet, de i idrætstimen skulle lave. Han giver også udtryk for, at det var fedt nogle gange at komme til at lave nogle andre ting end de ting, som var udfordrende. Ikke fordi at det ikke måtte være udfordrende, men fordi det også skulle give hans klassekammerater noget, og at han ikke skulle være den, hvor spillet igen ville gå i stå.

SYNSKONSULENTEN

Synskonsulenten giver udtryk for, at han er bange for, at eleverne vil blive stigmatiseret og isoleret, hvis de ikke er deltagende i idræt i folkeskolen. Mange bliver i forvejen isoleret, fordi de ikke deltager i de samme ting som resten af klassen.

Idrætsprøven i folkeskolen

ANDERS

“Ja, det synes jeg helt sikket, jeg synes, at det skal man, absolut at man skal vurderes, karaktermæssigt som alle andre også bliver det, også fordi at, man kan sige, ellers så bliver det igen, hvad arbejder man så frem mod altså, så er man bare med fordi, fordi hvad, fordi man skulle inkluderes? Fordi man skulle være med? Der var nogen, der sagde det? Og så bliver man alligevel på en eller måde ekskluderet fra fællesskabet i sidste ende, hvis man ikke får lov til at gå op” (Interview med Anders)

SYNSKONSULENT

“Ja, jeg er både fortaler, og så er jeg måske også sådan lidt modstander, fordi jeg synes, at det er fint, at man deltager, hvis man kan, og det er også fint, hvis man kan få tilrettelagt undervisningen sådan, at man kan være deltagende, men jeg synes heller ikke, at det skal være for enhver pris. Hvis man som ung 9.klasses elev kan have et godt idrætsforløb, så synes jeg ikke hovedsageligt, det skal være, at det skal resultere i en eksamenskarakter. Jeg synes, måske det er lidt mere vigtigt, at de er deltagende, og de har det godt med

deres klassekammerater, og får kropsliggjort dem selv, og mærker sig selv ved at lave forskellige aktiviteter, men at det skal munde ud i en eksamen altid, det ved jeg ikke rigtig om, det er lige hensigtsmæssigt. Men altså på den anden side, så synes jeg, det er også vigtigt, at man bliver bevidst om sig selv, og det kan måske en eksamen, det kan måske gøre en bevidst om ens forcer ens ulemper, men det er en balancegang”

(Interview med Synskonsulent)

Der er hos de to informanter forskel i holdningen til det at skulle tilmeldes eksamen i faget idræt for elevgruppen af synshandicappede. Anders betoner det, at der bliver stillet realistiske krav og forventninger til de synshandicappede elever som et vigtigt afsæt, og at der i forbindelse med eksamenstilmeldingen i faget idræt, som i andre fag i folkeskolen, er rige muligheder for at deltage i eksamen på dispenserede vilkår. Her kan man tage udgangspunkt i, hvad der er realistisk og muligt for den enkelte, med afsæt i hvordan idrætsundervisningen har fungeret for eleven med et synshandicap. Synskonsulenten betoner mere det vigtige i, at den synshandicappede har haft en positiv oplevelse i forbindelse med det at være deltagende i idrætsundervisningen, og udtrykker en bekymring for, at en eksamensdeltagelse vil kunne overskygge denne oplevelse og medføre, at den unge stopper med at være idrætsaktiv. Synskonsulenten er i sin tilgang mindre kravsættende til eleven med synshandicap end Anders, der er synshandicappet.

Opsamling

De to informanters udsagn i denne del af rapporten afspejler deres forskellige positioner i forhold til elever med synshandicap og disse elevers deltagelse i idrætsundervisningen. Udsagnene giver anledning til refleksion for både de professionelle voksne, der i det daglige arbejder inkluderende med elever med synshandicap i folkeskolen, synskonsulenterne og forældrene. På baggrund af de to interview kan det overordnet konkluderes, at begge de interviewede giver udtryk for, at aktiv idrætsdeltagelse er vigtigt, de er samstemmende om dette, men dog med forskellige perspektiver. De giver begge udtryk for, at idræt er vigtigt i forhold til udvikling af de blinde og svagsynede børns kropsforståelse. Synskonsulenten tilføjer, at når de som synskonsulenter bliver opmærksomme på, at der kommer en ny blind eller svagsynet, tager småbørns-konsulent ud og taler med familien om, hvor vigtig det bl.a. er, at barnet får kendskab til og erfaring med kroppen i forhold til, hvad den kan, når man mangler synet eller dele af det. De giver begge udtryk for, at det er en god ide, at eleverne skal til eksamen i idræt. Dog giver synskonsulent udtryk for, at det ikke skal være for enhver pris. Hvor Anders giver udtryk for, at han helt sikkert synes, at man skal til eksamen og vurderes med en karakter, da det for eleven, som har været inkluderet i idræt i skolen, kan opleves ekskluderende ikke at kunne komme til eksamen. Han sætter dog også spørgsmål ved, hvilke kriterier man skal kunne deltage under. Han foreslår, at man, som med andre eksaminer, kan søge om dispensation til evt. at

kunne udelukke nogle sportsgrene eller dele af dem. Synskonsulenten giver ligeledes udtryk for, at det er en god ide at gå til eksamen i idræt. Hane mener, at det er synd, hvis eksamen skulle komme til at ødelægge et forløb i idræt, der ellers havde været godt. På den anden side mener han, at en eksamen kan være med til at sætte fokus på forcer og ulemper for eleven i forhold til faget.

Både Anders og Synskonsulenten taler om at opleve sig som værende en del af det sociale fællesskab i klassen, men taler også om betydningen af at være en del af en gruppe med andre svagsynede eller blinde, dette kunne f.eks. være til fælles fysisk aktive arrangementer, eller som deltagende i blindesport. Særligt synskonsulenten beskriver, at balancen mellem begge dele er vigtig, idet der er vigtige aspekter at hente for den enkelte ved aktiv deltagelse i begge grupper.

Anden del

Introduktion

Denne beskrivelse er udarbejdet med henblik på en inkluderende idrætsundervisning for de elever i folkeskolen, der har isoleret synsnedsættelse (det vil sige, at eleverne ikke har andre udfordringer end synsnedsættelse).

Kend din elev

En elev med synsnedsættelse er ikke bare blind eller svagsynet, der er mange måder, synsnedsættelse kan komme til udtryk på. Derfor er det vigtigt for læreren at forholde sig til følgende i forbindelse med undervisningens tilrettelæggelse:

Hvor meget kan den pågældende elev se?

Hvordan ser han /hun?

Ser vedkommende bedst i lys eller i mørke?

Farver og kontraster?

Desuden vil det være hensigtsmæssigt, at læreren søger at få overblik over elevens styrker og svagheder i forhold til hans/hendes motoriske udvikling.

Som hos de øvrige elever gælder det ligeledes om at kende denne elev. Hvad "tænder" vedkommende? Er han/hun konkurrencemenneske? Bliver han/hun "tændt" af indre motivation, gennem f.eks. at slå egne rekorder, eller fungerer det bedst i konkurrence med andre? Er der en sport, han/hun bedst kan lide? Disse oplysninger er måske ikke noget, man finder ud af den første dag, men er noget, der skal erfares i samarbejde med eleven undervejs. Dette vil blandt andet kunne bruges til at give læreren en forståelse af, hvor-

dan vedkommende bedst kan tilrettelægge undervisningen i forhold til, hvilke dele man kan udfordre og stille krav til, og prøve igen, samt hvor man med fordel vil kunne gøre noget andet, eller lade eleven lave noget andet. Hvis en elev trækker sig, må man som underviser prøve at afdække, om det kan skyldes, at eleven reelt ikke kan følge med, eller om det er på grund af en tidligere dårlig oplevelse, som man derefter måske kan gå ind og arbejde med.

Vidensdeling

Elever

Inddrag de øvrige elever, så de ved, hvordan de kan/skal hjælpe deres kammerat, så det bliver en naturlighed for klassen at hjælpe. Dette kan eks. være at give en arm (så den blinde eller svagsynede har en at blive guidet af, når man løber) under opvarmningen.

Skab blandt klassekammeraterne en forståelse for, hvad deres kammerat har brug for, og hvad det vil sige at have en synsnedsættelse. Dette kan erfares gennem leg, hvor det er andre sanser end synet, der er i spil.

Lærerne

Del din erfaring. Når en ny lærer skal overtage klassen, er det af stor betydning for både elev og ny lærer, at den nye underviser ikke står på helt bar bund i forhold til eleven med synsnedsættelse, dennes kompetencer og potentialer. Selv om erfaringerne videregives, så opfordr den nye lærer til at tage en samtale med eleven med synsnedsættelse, da han/hun også udvikler sig, finder nye behov, styrker og udfordringer.

Dette kræver af læreren, at vedkommende har en solid faglighed. Det er ikke altid, den visuelle forevisning vil virke. Tag eventuelt fat i eleven og før kroppen og vis på den måde eleven, hvad det er for en bevægelse, kroppen skal gøre. Vær opmærksom på, om teknikken også følger med.

Afsluttende kommentar

Blinde og svagsynede børn er ligesom andre børn, der har brug for at få brændt krudt og energi af. Ligesom alle andre aktive børn, der sommetider under leg falder og slår sig, vil aktive børn med synsnedsættelse også kunne falde og slå sig. Man skal selvfølgelig være opmærksom på, at der ikke er alvorlige faremuligheder, men ud over det er det naturligt, at man som barn kan falde i forbindelse med leg. Det er ikke ensbetydende med, at man som elev med synsnedsættelse skal "pakkes ind i vat", da det for eleven er vigtigt at gøre sig nogle kropslige erfaringer, og "så skal det nok gå alt sammen".

Relax and have fun with it

- Enjoy!

Overordnede didaktiske og undervisningsrelaterede overvejelser

Overordnet er der to retninger, man kan dele det op i (og disse kan også kombineres):

- 1) Sansøvelser (Der er fokus på at opleve, udfordre og forstå kroppen og hinanden gennem sanserne.)
- 2) Idrætstemaer (Tilpasning af øvelser, idræt, sport.)

Idræt er lige så vigtigt for blinde og svagsynede, som det er for alle andre. Det er herigennem, man bl.a. kan få kropslige kompetencer. Er man født blind eller meget svagsynet, er muligheden for at kunne spejle bevægelser i omgivelserne blevet vanskeliggjort fra fødslen, og idræt i folkeskolen har derfor stor betydning i forhold til elevens kropslige udvikling. Desuden rummer faget også stort potentiale i forhold til at kunne være sammen med klassekammeraterne gennem kroppen, og idrætslæreren får derfor en vigtig rolle. Nogle af aktiviteterne/tilpasningerne vil måske ikke virke i første gang, men vurder, hvad der evt. er gået galt, og prøv derefter igen. Nogle ting som eks. lyd på boldbuen skal måske bare trænes. Giv ikke op i forhold til eleven eller dine egne formidlingsevner, bare fordi det ikke lykkes første gang. Eleven skal også have mulighed for at justere med kroppen, lige som alle andre elever har brug for.

Aktiviteter

1) Sanseaktiviteter

- Nogle af øvelserne er gode at bruge som lege, ikke nødvendigvis i selve idrætsundervisningen, men måske til en idrætsdag.

Hvad betyder det for kommunikationen, at man ikke kan se, eller ikke kan høre, eller hvis man hverken kan se eller høre?

- **1, 2, 3, 4,**

I denne leg har alle deltagere bind for øjnene. Eleverne bliver placeret rundt omkring ude i rummet (eller i et afgrænset område, hvis man er i en stor hal). Hver elev får et tal. Talrækkefølgen skal blandes mellem eleverne i rummet (så man ikke får fx. 4,5,6 til at stå ved siden af hinanden). Eleverne skal finde sammen og stille sig i den rigtige talrækkefølge uden at bruge ord eller at kun-

ne se. Eleverne skal selv finde ud af at bruge lyde som klap og tramp og berøringer til at finde sammen og finde ud af, hvilke tal man står sammen med. Denne øvelse er også en god teambuilding øvelse. Man kan tage tid på, hvor gode eleverne er til øvelsen, og senere gentage øvelsen i idrætsundervisningen for at se, om eleverne er blevet bedre til den.

Når det visuelle og verbale bliver taget fra, kan noget kommunikation blive vanskeliggjort. Tag en snak med eleverne om, hvad det har af betydning for kommunikationen, hvis man ikke kan tale, se, høre, evt. kombinationer heraf.

Er der andre ting end tal, som vi kan bruge? Prøv jer frem!

Det er en øvelse, der er god, når man er nogle stykker. 15 passer fint, men flere eller færre kan også fungere. Har man en stor klasse, kan man dele rummet i to og lave to grupper.

Materialer: Sovemasker eller tørklæder.

- **Føl med Hænder / Fødder**

Del klassen ind i nogle grupper. Lav små stationer med kasser eller tæpper med ting på.

- Lav en kasse med bolde - bed eleverne om at lægge boldene i størrelsesrækkefølge. Udfordr eleverne ved også at lægge nogle bolde ned i kassen, som næsten har samme størrelse.
- Lav en kasse med forskellige ting og bed eleverne liste, hvad tingene er.
- Lav et tæppe/bord med forskellige ting på og bed eleverne om at føle på alle tingene, og huske hvilke ting der ligger der. Fjern derefter en af tingene, og lad eleverne føle igen for at finde frem til, hvilken ting der mangler.
- Lav et tæppe/bord med ting, som er lagt på række. Eleverne skal føle, hvilke ting der ligger hvor. Byt rundt på tingene og lad efterfølgende eleverne lægge dem i den rigtige rækkefølge igen.
- Det kan også være, at det er større ting, fx. 5 forskellige skumredskaber, som eleverne skal identificere på baggrund af form/størrelser/eller hvilken en, der mangler.

Hvad er let, hvad er svært? Hvad forestiller eleverne sig, når de mærker de forskellige ting? Anvender eleverne nogle bestemte strategier, når de skal forestille sig, hvad der ligger der? Er det lettere at føle, hvilke ting der ligger der, når man føler med hænderne end med fødderne? Er det lettere, når tingene er små, i forhold til når de er store?

- **Skulpturleg**

Denne leg kan lægges ind i undervisningen for dans og rytme. Her får man brugt rum og de forskellige niveauer. Skulpturleg går ud på, at eleverne er i en gruppe af ca. 5 elever (der kan sagtens være flere grupper i gang i rummet på én gang). En elev starter og går ud i rummet og stiller sig/ lægger sig/ sætter sig ude på gulvet, måske er det ene ben strakt og et andet bøjet, mens armene stritter og ryggen er bøjet. Den næste går ud og laver en ny figur med kroppen, der er i forlængelse af den første, derefter kommer den næste og laver en ny figur i forlængelse af nr. to. De må gerne undersøge den allerede eksisterende figur og lade sig inspirere til den næste del af figuren. Lad eleverne lege med at forme deres kroppe, bøje/ vride deres lemmer. Den blinde eller svagsynde elev kan tilkaldes fra gruppemedlemmerne med lyde eller tilråb, eleven kan evt. bruge hænderne til at mærke efter, hvordan skulpturen føles, for så selv at lave sin del af skulpturen. Når alle fra gruppen har sat sig på skulpturen, bryder nr. to løs og går et andet sted hen og starter en ny figur.

- **Guide-leg føleleg**

Gå sammen i par. Den ene har bind for øjnene og skal føres, den anden skal lede.

Hvordan føles det at blive trukket hårdt af sted? Ikke rart? Lad den, der skal føres, lade sig føre med.

Føreren skal føre den anden rundt, arm mod arm, ryg mod ryg, lillefinger mod lillefinger osv. Kravl, rul, gå op og ned i knæene osv.

- **Guide-leg lyd**

Guide hinanden ved hjælp af lyde. Den, der bliver guidet, skal have bind for øjnene. Anvend ikke nødvendigvis ord, men f.eks. klap lyde, høje lyde, dybe lyde osv.

- Start med at guide hinanden hen til jer selv. Den, der skal guides, skal vænne sig til at koncentrere sig om lyden og rette sig hen mod lyden. Hvis der er mange, der skal give lyde samtidig, kræver dette en del koncentration.

- Gruppen skal blive enig om lyde til at gå til højre, venstre, op, ned, frem, tilbage, stigende, faldende.

- Dette kan både være i forhold til, hvad kroppen skal gøre. Det kan også bruges, hvis gruppen skal igennem en forhindringsbane, og lydende bliver en kommunikation i forhold til, hvad der kommer.
- Del eleverne ind i nogle større grupper. Deres erfaringer med at lave bevægelser til forskellige lyde, skal laves til en lille dans / bevægelse sammen. En eller to stykker er instruktører. Resten stiller sig i en gruppe. Tæt sammen/ med mellemrum mellem hinanden. Danserne har bind for øjnene og skal udelukkende bevæge sig sammen ved hjælp af lyd. Brug niveauer og rummet.
- Instruktørerne kan dele gruppen i to. Den ene gruppe skal rette opmærksomheden mod den ene instruktør, og den anden instruktør skal guide den anden gruppe. Se om I kan gøre det samtidig, i kanon, osv.
- Eleverne bytter, så de andre også kan være instruktører.

- **Balancelæg**

Hvad sker der med kroppen, hvis vi ikke kan se, og skal holde balancen. Hvad sker der, hvis vi ikke kan høre og ikke kan se?

Materiale: Tørklæder og høreværn/ørepropper.

Gå på linie, på en lille bom, på linie hvor underlaget er ujævnt, fx. madras. osv. - hjælp hinanden.

To og to balance-kampleg. Stå på et ben over for hinanden. Stadig uden at kunne se, og måske uden at kunne høre samtidig.

Bevæg jer rundt sammen to og to på et ben. - Samtidig uden at kunne se, evt. også uden at høre.

- Hvad gør det ved vores krop og vores balance?

- **Blindesport**

Det er også en mulighed at se til blindesporten. Her vil man kunne finde inspiration på de websider, som er i referencelisten. Af blindesport, som er lavet til blinde og svagsynede, kan bl.a. nævnes Goalball og Thorball. Ved at se på de andre sportsgrene, som er adapteret til blindesporten, som eks. atletik og svømning, kan man få inspiration til, hvordan dette vil kunne bruges i undervisningen.

- **Goggle- fodbold**

Til goggle-fodbold skal bruges elastikker og plastickopper. Der bliver klippet hul i koppen, enten et stort hul, hvor hele bunden er klippet af, eller et mindre hul, som minder mere om tunnelsyn. Elastikkerne skal binde de to kopper sammen, som skal sættes for øjnene, således at der kommer en elastik over næsen og en rundt om hvert øre.

Læreren kan ud fra klassen vurdere, om eleverne skal spille som normalt, eller om de skal have en mere seende makker.

2) Idrætstemaer

Boldbasis og boldspil

I boldspil kan der være visse udfordringer, alt efter typen af aktivitet og typen af bold, og hvilke læringsmål der er i sigte. Men det er ikke vanskeligere, end at eleven sagtens vil kunne tilegne sig masser af viden både inden for krop, forståelse af spil og holdånd.

Hvordan lærer man at gribe en bold, når man er blind eller svagsynet?

Tilpasning - Hvilken bold anvender du?

Stor/lille

Blød/hård

Farvet

Lyd

Kan den hoppe

Bruger man en bold med lyd i, der kan for eksempel være klokker inde i bolden, kan denne være lettere at gribe, da de har noget lyd at rette sig efter. Det kan være sværere at gribe en bold end at kaste en bold.

Hvis en bold skal kastes, er det eleven selv, der starter med bolden. Vedkommende kan evt. bruge sit syn til at pejle sig ind på, hvor medspilleren er. Ydermere kan medspilleren lave lyde/ kommunikere, hvor han/hun er placeret, så der også er en lydkilde at kaste efter. Hvis de skal gribe bolden, kan det måske være svært rigtigt at lokalisere, hvor bolden starter, hvordan boldens bane er, og derfor at placere sig rigtigt i forhold hertil. Måske er det lettere at gribe en bold, der har lyd i sig, som nogle af de forskellige bolde til blindesport har.

Måske skal bolden, der skal gribes, ikke kun gribes i boldens svævebane, måske kan man gribe en bold, som kan hoppe, så den kan lave lyd mod gulvet, fx. en basketball. Det kan være lettere for en svagsynet elev at gribe, når der kommer lyd på boldens svævebane.

Hvis man vælger en stor eller mellemstor blød bold, kan man lettere gribe den, hvis man ikke kan se. Hvis den ikke bliver kastet hårdt, gør det heller ikke ondt, hvis man ikke griber den. Kasteren kan lave lyd på svævebanen på bolden, så den blinde kan vurdere, hvornår den skal gribes. Det kræver, at man dels kan forklare boldens bue, og at man sammen aftaler, hvordan lyden er i denne bue. Måske er det en lysere tone, når den er på sit højeste, og derefter falder tonen til en dybere tone, jo længere ned den kommer. Farten, hvormed bolden rejser, varierer i forhold til størrelse og materiale. Anvend en bold, som har en langsom svævebane.

Hvis det er en svagsynet elev, der skal gribe en bold, kan farven på bolden overvejes. Er det for eleven lettere at se en kraftigt orange bold frem for en blå?

Disse overvejelser gælder også ved spark og slag

Ved slag kan det overvejes, om bolden skal have en svævebane, hvor den skal rammes, eller om et slag også kan være i forbindelse med at bolden ligger på jorden eller på noget. Skal det nødvendigvis være en bold, man skal slå til? Måske er det til at starte med dåser sat oven på hinanden, så fladen, der skal rammes, er bredere?

Det kan være svært at ramme en fjerbold i f.eks. i badminton, hvilket kan skyldes størrelsen, farven, bevægelsen af fjerbolden, og afstanden til den i spillet. I kan afprøve, om det er lettere at bruge en ballon i forhold til forståelsen af badminton. Ballonen er større, kan have den rigtige farve i forhold til kontrasterne, og den svæver langsommere. Det kan dog være svært at få rigtigt spil ud af at spille med en ballon, da den er langsom i svævefasen, og derfor har vanskeligt ved at tage rejsen over nettet. Måske det er nemmere at bruge den i småspil to og to uden bane.

En ide kunne være soft-tennis, hvor ketsjeren er lidt større, og bolden, der anvendes, er en skumbold, hvor bolden bevæger sig lidt langsommere. Måske kan man herigennem få fornemmelsen af, hvad det vil sige at bruge ketsjeren.

Det kan overvejes, om man skal starte med at slå ved at bruge sin arm og hånd som instrument, for senere at få et bat eller en ketsjer i hånden.

Ved kast, spark og slag

Hvis eleven ikke kan se instruksene i forhold til, hvordan man eks. kaster korrekt, bryd da tingene fra hinanden:

Er der tilløb på?

Hvordan gør armen i forhold til benene i bevægelsen?

Hvordan er benstillingen i slutfasen?

Hvordan holder jeg på bolden?

Hvordan er min armstilling?

Hvad gør overkroppen?

Osv.

Overvej forholdene

Er det lettere for eleven at se, hvis vedkommende er i skygge? Er det sværere i skygge? Er det lettere i hallen, er det sværere i hallen? Osv.

Boldøvelser/ småspil med bold

Hvilken bold bruges?

Forholdene?

Hvor mange er med i spillet? Det er måske lettere for en svagsynet at overskue bane og spil, hvis der er færre spillere, man skal holde øje med?

Hvilke regler er der i spillet? -Alle skal røre bolden, man må ikke tackle den, der ikke kan se så godt (alt efter alder og niveau), eller måske er det den blinde/svagsynede elev, som starter den spilkombination, der skal øves i håndbold.

Færdige spil

Det er måske ikke i alle de færdige spil, at det er lige let for den blinde/ svagsynede elev at være med. Hvis er eleven bedre i forsvaret end i angrebet i håndbold, så er det her, energien bliver lagt.

Det kan også være, at eleven kan være coach på det ene hold i det færdige spil. Sørg bare for, at coachdelen ikke bare bliver en fyld-rolle, men en brugbar rolle både for eleven og holdet. Coaching kunne være en del af temaet idræt og leg, hvor forståelsen af de taktiske elementer hører ind under.

Dans og udtryk

De største udfordringer er her ikke så meget i de enkelte bevægelser eller sammensætningen af dem, men i forståelsen af og brugen af bevægelserne i rummet. Forståelsen for hvad rummet er, hvor meget det fylder. Hvor meget jeg selv fylder, og hvordan jeg bruger min krop til at fylde med.

En ting er at kunne lave bevægelserne- snoet, drejet osv, men hvad betyder det at gøre det, og hvordan ser det ud. Brug igen det taktile til at forklare det med. Gå tæt på.

En anden udfordring kan være det "æstetiske". Nogle blinde og svagsynede har lidt mere kantede bevægelser. Her kan udfordringen blive, hvordan man får "løsnet op" og sat de blødere bevægelser på.

Der arbejdes i bevægelsesundervisningen med Laban (Winther et. al. 2007 & www.emu.dk). Han arbejder med tre niveauer. Her skal man gennem krop arbejde med de blinde og svagsynede elever om forståelsen af, hvad forskellen er mellem det laveste niveau, mellem niveauet og det højeste niveau. Hvad kan deres egen krop i de forskellige niveauer? Afprøv, ret på kroppen. Hvad gør det ved udtrykket, at det måske kun er mig, der har et niveau, og hvad gør det, at der er flere, der har det samme niveau eller forskellige niveauer? Stil de andre elever op, lad den blinde elev se med hænderne, hvordan det ser ud, lad dem gå rundt om og ind i mellem. Mærk fylden. Mærk planerne vertikalt og horisontalt.

Der skal arbejdes med retninger. Øv, hvordan man vender, drejer, går i de forskellige retninger. Hvordan ligger de forskellige retninger i forhold til udgangspunktet?

Solo. Sæt musik på. Sæt de andre ind i den blinde svagsynede elevs sted, og giv dem masker for øjnene. Lad eleverne bevæge sig frit til musikken. Her behøver børnene ikke tænke over, hvordan de andre ser dem, når de danser, men kan koncentrere sig om at bevæge kroppen frit, eller i rytme til musikken.

I arbejdet med grupper, lad eleverne arbejde med at italesætte kroppen, udtryk og lær dem at bruge det taktile. Hvordan kan man udtrykke en kropslig oplevelse? Det kan være svært at italesætte kroppen, men lad dem prøve det og udvikle sproget i det.

Bevægelsens forløb - hvad er en bevægelse, hvor lang er den, hvor starter den, hvor slutter den? Bryd delene i bevægelsen, mærk på dem med krop og taktilt. Eksperimenter med krop og krop i sammenbevægelse, ved at børnene står ryg mod ryg, ryg mod mave, mave mod mave i et omfavnende kram.

Kropsbasis

Her skal bl.a. arbejdes med kropsbasis gennem leg

Balance og krydsfunktioner

Spændt og afslappet

Der arbejdes bl.a. med kamp i kropsbasis. Der er mange måder at arbejde med kamp på.

Der findes også kampsport inden for blinde- svagsynedes sport, ex. judo.

Teori

Ved læse- og skrivestof til faget idræt, er der her, som til de andre boglige fag, hjælpemidler, så eleven kan læse og skrive de ting til faget, som måtte være nødvendigt.

Prøve:

Ved aflæggelse af idrætsprøven kan der, som i alle andre fag, søges dispensation. Dette kunne man evt. gøre således, at eleven ikke kan trække de sportsgrene, som den blinde/ svagsynede elev ikke har mulighed for at gennemføre. Dette kunne eks. være badminton. Til gengæld vil eleven godt kunne trække svømning eller atletik. Det kan også være sådan, at eleven trækker en sport, men hvis det samlede spil er vanskeligt (det kunne evt. være basket), kan eleven i stedet fremvise delelementer, som fx. hvordan man laver et lay-up eller forklare basisprincipperne i en screening.

Når du som underviser er blevet beriget med en blind eller svagsynet elev i klassen, udnyt da muligheden for at undervise i parasport. Dette kan nemt passes ind under nogle af de andre temaer, som klassen skal arbejde med.

Referencer:

- ibsa.com

IBSA er den internationale blindesports sammenslutning. Her kan man læse om, hvilke blindesportsgrene, der bliver dyrket. Her kan man også finde regler for de forskellige sportsgrene.

- youtube.com

Dette er et godt redskab til at se nogle af de forskellige blindesportsgrene udført. Det kan være en hjælp at skrive IBSA i søgefeltet, når man leder efter en af sportsgrenene. Her vil man kunne se mange af de forskellige sportsgrene fra forskellige stævner på højt plan.

- www.dhif.dk

Dansk Handicap Idræts-Forbund. Her kan man ud over at finde blindesport og regler hertil også finde atleter, der dyrker disse sportsgrene, samt konsulenter der sidder i forbundet. Ydermere kan man finde andre parasportsgrene.

<http://www.emu.dk/modul/idræt-fælles-mål-læseplan-og-vejledning>

- Idræt for alle 2012

Pjece om succesfuld integration af børn og unge med synshandicap i eksisterende idrætsaktiviteter - og i det sociale netværk i denne sammenhæng.

Pjecen er udarbejdet af Future Quest og Gadstrup Gymnastik Forening med støtte fra Satspuljen 2012

- Lieberman, L. J., Ponchillia, P. E. and Ponchillia, S. V. (2013) Physical Education and Sports, for people with visual impairments and deafblindness: Foundations of instructions. AFB Press American Foundation for the Blind, New York.

- Tak for hjælpen til de involverede i projektet.

Bilag

Spørgsmål stillet til Anders:

- Har du deltaget i idræt i folkeskolen og i hvilket omfang?
- Hvad har det betydet at deltage i idræt?
- De gange, hvor du så ikke har været med i idræt, hvad har det betydet?
- Hvilke ting har virket i idræt i folkeskolen, fra din undervisers side?
- I hvilke situationer har det så IKKE virket?
- Tror du, at det er typisk, at dem der for eksempel har deltaget i idræt i folkeskolen, også har større sandsynlighed for at fortsætte med og deltage i idræt/sport?
- Hvad mener du om, at blinde og svagsynede skal kunne deltage i idrætsprøven i folkeskolen i 9. klasse?
- Har du nogle gode ideer til aktiviteter i idrætsundervisningen, som også gør, at resten af klassen kunne få noget ud af det?
- Har du noget andet, du vil tilføje?

Spørgsmål stillet til synskonsulenten

- Kan du forklare lidt om jeres arbejde som synskonsulenter i forhold til, hvilke råd og anbefalinger I giver målgruppen for idrætsdeltagelse i folkeskolen?
- Hvad er din erfaring i forhold til, hvor almindeligt det er for blinde og svagsynede rent faktisk at deltage i idræt i folkeskolen?
- Når de så deltager i idræt, har du så en fornemmelse af, om de får det ud af det, som de skal få ud af det, i forhold det der er fastsat i folkeskolereformen?
- Hvad er det i idrætsundervisningen, når eleven er med, der fungerer, og hvad er det der ikke fungerer?
- Har du et bud på, hvor mange det drejer sig om, der er deltagende, kontra der ikke er deltagende?

- Ved du, om det er sådan, at deltagelse er fordelt ud op gennem klassetrin, sådan så de bare fortsætter med at være med, de blinde og svagsynede, eller er det mere i de unge klasser i forhold til, når de kommer højere op i klassetrinnene?
- Hvad tror du, det betyder for børn med nedsat syn at deltage i idræt i folkeskolen
- Hvad tror du så, det betyder, hvis de går i en almindelig skoleklasse og ikke deltager?
- Hvad tror du, det har af betydning, at der er idrætter som blinde og svagsynede børn og unge / voksne kan deltage i på lige fod.
- Med din erfaring, hvordan mener du så bedst, man kan hjælpe lærerne i folkeskolen i forhold til idræt og blinde og svagsynede?
- Hvordan arbejder eller vejleder I synskonsulenter familier / børn omkring krop og bevægelse.
- Vejleder I i forhold til idræt både i børnehave og skole og fritid
- Laver I samarbejde med DHIF?
- I forhold til idræt i folkeskolen, hvad synes du så om, at blinde og svagsynede skal kunne deltage i idrætsprøven i 9. klasse?
- Har I nogle synskonsulenter, som er uddannet med idrætsbaggrund?
- Jeg tror, det var ved at være det inden for skoleområdet, er der noget, som du synes, vi mangler at snakke om i forhold til idræt?