

Kroppsøving for elever med synsnedsettelse



Innhold

Kroppsøving.....	1
Elevers forutsetninger	4
Motorikk	4
Styrke.....	4
Bevegelighet.....	4
Utholdenhet.....	5
Balanse	5
Koordinasjon	5
Kroppsbevissthet.....	5
Spenst.....	5
Økt muskelspenst.....	6
Initiativ	6
Planlegging	6
Tryggforflytning.....	7
Underlag	7
Lysforhold, kontraster og forstørring	7
Kontraster	7
Forstørring.....	7
Lysforhold	8
Oppstart av timen	8
Formidling.....	8
Verbal instruksjon	8
Organisering av fangeleker	9
Organisering ved ballspill	9
Utstyr	11
Ledsaging.....	13
Andre tips til ledsaging	13
Oppvarming på matte	14
Bruk av fallskjerm	14
Styrketrening.....	15
Balanseøvelser	16
Balanseøvelser (video).....	16
Bevegelighet og tøying.....	17
Avspenning og pusteøvelser	17

Stafetter	18
Poengleken (video).....	18
Goalball	18
Klatring.....	19
Aktiviteter i basseng.....	19

Alle illustrasjoner i dokumentet er gjengitt etter avtale med Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnose.

Elevers forutsetninger

For å tilrettelegge undervisningen i kroppsøving på en hensiktsmessig måte, er det viktig at læreren kjenner til elevers forutsetninger, og at eleven får en mulighet til å uttale seg om dette. Elever med synsnedsettelse er ofte mindre fysisk aktive og har færre bevegelseserfaringer enn seende. Kunnskap og forståelse fra omgivelsene og kompetent ledsaging, kan likevel bidra til mestring og god motorisk utvikling. Med god tilrettelegging vil eleven kunne utvikle et godt bevegelsesmønster og få varierte bevegelseserfaringer.

I kroppsøvingfaget benyttes ofte visuell informasjon og imitasjon i bevegelsesaktiviteter. Bevegelser og aktiviteter læres fortrinnsvis ved å observere læreren og medelevene. Dette kan gjøre det utfordrende for en elev med nedsatt syn å mestre aktiviteter på lik linje med seende medelever. Det vil også være vanskelig for eleven å

- oppfatte det som skjer på avstand
- se detaljer i bevegelsene
- registrere nivåforskjeller

Det er spesielt krevende i aktiviteter med høyt tempo med raske posisjonsendringer, for eksempel i sisten og ballspill. Det visuelle sansesystemet påvirker derfor elevers ferdigheter i bevegelse og lek.

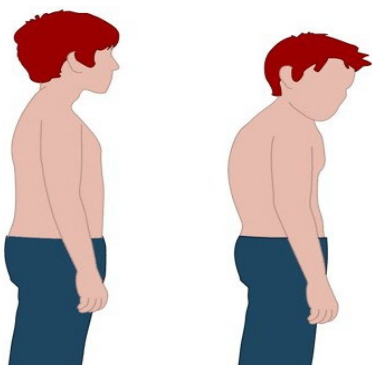
Synet er en viktig sans for innhenting av informasjon. Det brukes blant annet til å skille gjenstander fra bakgrunnen, tolke avstander og planlegge kroppens stilling til omgivelsene.

Motorikk

Kombinasjonen av nedsatt syn og manglende fysiske erfaringer kan påvirke elevers motorikk. Dette vil kunne påvirke både elevers forutsetninger og behov for tilrettelegging.

Styrke

Eleven kan få sammenfall av overkroppen på grunn av reduserte synsimpulser. Dette vil kunne føre til overstrekk i muskulatur i nakke og rygg. Eleven vil derfor ha behov for å styrke muskulaturen i nakken og øvre del av ryggen.



Bevegelighet

Elever som er blinde, kan få sammenfall av overkropp. Det kan føre til kort brystmuskulatur. Eleven har derfor behov for å tøyne brystmuskulaturen.

Utholdenhet

Eleven beveger seg ofte langsommere enn sine seende medelever fordi eleven trenger mer tid til å registrere og tolke omgivelsene.

Eleven vil kunne bevege seg raskere dersom aktiviteten gjennomføres på et jevnt underlag og med god ledsaging. Hvis eleven er svaksynt, kan bruk av kontraster være hensiktsmessig.

Balanse

På grunn av manglende muligheter til å fiksere blikket, kan eleven ha utfordringer i balanseaktiviteter. Det er likevel viktig at eleven får utfordret sin balanse. Ved behov kan eleven støtte seg til en vegg eller ledsageren. Det kan også være nødvendig å øve på balanseaktiviteter i trygge og forutsigbare omgivelser.

Videoen nedenfor viser eksempel på hvordan balansen kan variere ved ulik synsfunksjon. Legg merke til at tempoet ofte reduseres med nedsatt syn. [Balanse på benk \(video\)](#)

Koordinasjon

Elever som er blinde eller sterkt svaksynte bruker ekstra tid på å registrere og fortolke sanseinntrykk. Dette gjør det mer krevende å forstå hvordan øvelser som krever koordinasjon skal utføres. Eleven vil derfor ha behov for mer tid til å lære øvelsene, og flere repetisjoner for at de skal bli automatiserte. Eleven vil også kunne ha behov for å lære øvelsene gjennom baning av bevegelsene (taktil veiledning med fysisk kontakt). Sammensatte bevegelser bør deles opp i sekvenser og læres del for del før de settes sammen til en helhet.

Kroppsbevissthet

På grunn av manglende muligheter til å registrere egne og andres kroppsbevegelser, kan eleven ha en annen kroppsbevissthet enn sine seende medelever.

Eleven vil derfor ha behov for aktiviteter som fremmer forståelse av egen kropp og egen kropp i forhold til omgivelsene. For yngre elever vil dette for eksempel være aktiviteter som innebærer benevnelser av ulike kroppsdelene.

Spenst

Elever med synsnedsettelse har færre erfaringer med raske og eksplosive øvelser. Dette kommer av at de mangler oversikt og trenger tid til å bearbeide sanseinntrykk. Utvikling av spenst henger nøye sammen med graden av egenaktivitet og eksplosivitet i muskulaturen. Mange blir derfor langsomme og stereotype i bevegelsesløsningene sine.

Eleven vil derfor kunne ha behov for å øve på aktiviteter med temposkifter og spenstaktiviteter i forutsigbare omgivelser.

Nedsatt muskelspenst

På grunn av de synsmessige forutsetningene og mangelen på oversikt vil elever med blindhet kunne få nedsatt spenst i muskulaturen. Dette kan for eksempel gi utfordringer i aktiviteter som krever eksplosivitet.

Eleven vil derfor ha behov for øvelser som stimulerer til utvikling av muskelspenst. I slike aktiviteter er det ekstra viktig å legge til rette for forutsigbarhet slik at eleven opplever størst mulig grad av trygghet.

Økt muskelspenst

På grunn av nedsatt muskelspenst i deler av kroppen vil eleven, kunne kompensere med økt muskelspenst i andre kroppsdelar. Dette kan medføre smertefulle muskelspenninger. Eleven vil derfor kunne ha behov for bevegelighetstrening og avspenningsøvelser.

Se aktivitetsbanken for forslag til aktiviteter og øvelser som tar hensyn til elevens motoriske forutsetninger.

Initiativ

Nedsatt syn kan også påvirke elevens initiativ. Når klassen skal ha aktiviteter som innebærer samspill og sosial interaksjon, er det viktig å være klar over at eleven kan ha utfordringer med å holde oversikt

- høyt tempo
- store grupper
- høye krav til presisjon

Eleven kan bli passiv dersom undervisningen ikke er tilstrekkelig tilrettelagt, eller om eleven ikke har de nødvendige forutsetningene for å delta. Denne passiviteten kan misoppfattes og tolkes som mangel på interesse, motivasjon eller innsats. Dette kan være et tegn på at eleven har behov for mer informasjon, instruksjon eller en annen form for tilrettelegging.

Planlegging

God planlegging av kroppsøvingstimene gir oversikt over behov for ressurser, ekstra bemanning og tilrettelegging av undervisningen. Dette kan gjerne nedfelles i en årsplan. Det bør tilstrebes at eleven får en ekstra pedagogressurs, og at det settes av tid til felles planlegging og fordeling av ansvar. Planlegging gir også et godt grunnlag for å evaluere og justere tilretteleggingstiltak. I tillegg gir det eleven oversikt og forutsigbarhet om hva som skal skje i neste time og på lengre sikt. Dette er viktige elementer for å skape trygghet og mestring for eleven.

I valg av aktiviteter bør man tenke gjennom følgende spørsmål:

- Hvilke kompetansemål kan være utfordrende for eleven å oppnå?
- Hvordan utforme et oppnåelig læringsmål som gjør at eleven når kompetansemålet?
- Hvilke aktiviteter har eleven forutsetninger for å mestre?
- Hvilken tilrettelegging må til for at eleven kan delta i aktiviteten?
- Bør det legges opp til parallelle aktiviteter?
- Har eleven behov for å styrke grunnleggende motoriske ferdigheter?
- Har eleven behov for å lære øvelser eller aktiviteter på forhånd?

Ved å ha lært bevegelsene på forhånd, kan eleven ha fokus på deltakelse i den faktiske aktiviteten framfor å øve på de ulike bevegelsene.

Læreren bør også tenke gjennom hvordan det kan tilrettelegges for at eleven får mer tid til repetisjon av nye og sammensatte bevegelser. Dette er nødvendig for å automatisere bevegelsene.

Dersom en aktivitet ikke kan tilrettelegges for eleven, bør det lages parallelle aktiviteter. De alternative aktivitetene bør være inkluderende og i samsvar med kompetansemålene.

Trygg forflytning

- Husk å rydde inn utstyr som ikke er i bruk.
- Unngå å sette utstyr langs veggene for å forhindre at eleven snubler eller kolliderer i disse.

Underlag

Dersom aktiviteten foregår utendørs, bør den gjennomføres på et tydelig avgrenset område. Det bør også tas hensyn til underlaget aktiviteten foregår på. Et jevnt underlag vil gi eleven bedre forutsetninger for mestring. Det gjør at eleven får mer oversikt, kan øke tempoet og bruke energien mer effektivt.

Forutsigbare underlag kan være:

- gymsal
- vei eller grusvei
- sti uten røtter og steiner
- idrettsbane

For eleven vil det være mindre energikrevende om aktiviteten foregår på et kjent sted. Dersom klassen har en fast testløype, bør denne foregå på bane eller vei. Eleven vil da ha mulighet til å forbedre egen prestasjon fordi underlaget ikke blir en begrensning for rask forflytning.

Lysforhold, kontraster og forstørring

Det er også viktig å ta hensyn til lysforhold. Innendørs bør man ha jevn belysning, og unngå at eleven blendes fra vinduer og lysarmaturer. Dersom aktiviteten foregår utendørs, kan eleven ha behov for mer støtte på grunn av skiftende lysforhold. Det er viktig å ha god dialog med eleven om hvilke lysforhold som fungerer best.

Kontraster

- Bruk vester med gode kontraster ved leker og lagspill.
- Sørg for at det er god kontrast mellom gulv og vegg. Mal eller merk gulv- og dørlister i en kontrastfarge.
- Bruk utstyr med kontraster mot underlaget, for eksempel hvitt hoppetau på rød matte.

Videoen nedenfor viser et eksempel på hvordan det kan tilrettelegges ved bruk av kontraster.

[Kontraster \(video\)](#)

Forstørring

- Bruk utstyr som er godt synlig, for eksempel stor ball i stedet for liten, store kjegler i stedet for små.
- For å redusere tempoet i volleyball kan man bruke en badeball. For å redusere tempoet i badminton kan man bruke en ballong
- Små redskaper kan legges på en matte slik at eleven lettere finner dem.
- Bruk vester i stedet for merkebånd.
- Bruk stor skrift på undervisningsmateriell.

Lysforhold

- Påse at eleven ikke blendes av motlys fra vindu eller gjenskinn fra gulv eller lysarmaturer.
- Enkelte trenger mye lys, mens andre kan være lysømfintlige og ha behov for mindre lys. Det er derfor viktig å kjenne til elevens synsfunksjon.
- Mange lys- og skyggeendringer og lav sol kan være krevende for eleven.
- Når læreren skal gi instruksjoner eller vise nye øvelser, bør han stå slik at lyset faller på læreren. Da blendes ikke eleven av motlys.

Organisering

I kroppsøving er det ofte høyt tempo, raske forflytninger og store avstander som gjør at eleven kan ha utfordringer med å holde oversikt. For at eleven skal få et faglig og sosialt utbytte, bør det tilrettelegges slik at eleven kan delta ut fra sine forutsetninger.

Aktivitetene bør organiseres slik at de er oversiktlige og forutsigbare. Dette kan være:

- aktiviteter som utføres i par
- aktiviteter som utføres i ring
- aktiviteter på rekke, i stedet for på kryss og tvers
- inndeling i små grupper på et avgrenset område, for eksempel stasjonstrening å bruke samme rekkefølge og plassering av øvelser i stasjoner og hinderløyper

Oppstart av timen

- Start timen med å samle elevene i ring. Det gjør det enklere å høre hva som blir sagt.
- En navnerunde gir oversikt over hvem som er til stede.
- Informer om mål og innhold i timen. Det gir oversikt og forutsigbarhet.
- Gi eleven informasjon om utstyr som eventuelt er plassert i gymsalen.

Formidling

- Stå i nærheten av eleven.
- Vær kort og presis i språket.
- Bruk faste navn på kjente øvelser.
- Si navnet til den du henvender deg til.
- Bruk beskrivende språk. Si «Jeg legger hoppetauet på matta ved ribbeveggen» i stedet for «Jeg legger dette der borte».
- Unngå å bruke ord som «hit og dit», «gjør sånn», «her og der».
- Legg til rette for et godt lydmiljø ved å unngå unødig støy når du skal formidle viktig informasjon.
- Nedenfor kan du se et eksempel på mangelfull verbal instruksjon under støyende forhold.

Verbal instruksjon

Dersom verbal instruksjon ikke gir god nok forståelse om hvordan en utøvelse utføres, kan lærer bane bevegelsen for eleven. Nedenfor kan du se et eksempel på hvordan dette gjøres.

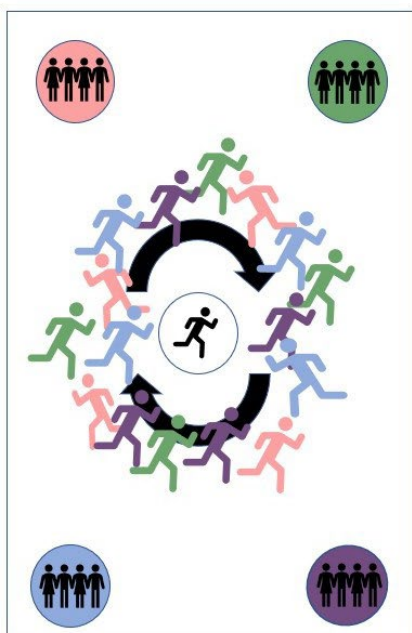
- [Verbal instruksjon \(video\)](#)
- [Baning av bevegelser \(video\)](#)

Organisering av fangeleker

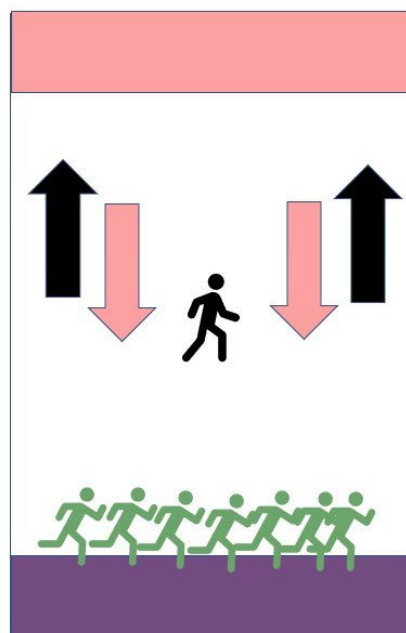
Fangeleker kan oppleves som uoversiktlige og kaotiske for eleven, spesielt hvis elevene løper med høyt tempo i ulike retninger. Et eksempel på en slik lek er «Haien kommer».

For eleven er det bedre med leker som gir god oversikt, for eksempel «Hauk og due». Her starter alle deltakerne samtidig og løper i samme retning. For å redusere kollisjonsfare kan eleven løpe langs veggen. Veggen vil da fungere som en ledelinje. Elever med blindhet vil i tillegg vil ha behov for ledsager.

Haien kommer



Hauk og due

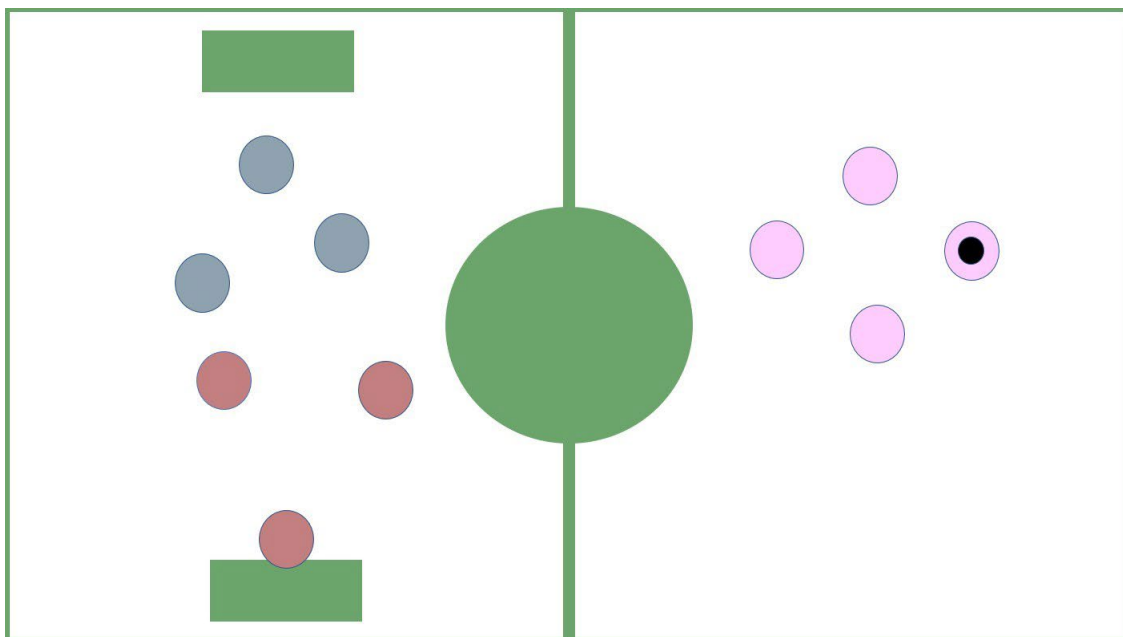


Organisering ved ballspill

Ballspill er en aktivitet som er utfordrende for eleven, og det anbefales derfor å begrense slike aktiviteter. Eleven kan delta i ulike ballaktiviteter i par eller små grupper, men selve ballspillet kan oppleves som uoversiktlig og krevende.

Når klassen skal ha ballspill, bør timen derfor organiseres med parallelle aktiviteter. Dette kan gjøres på følgende måte:

- Klassen deles i tre grupper; gruppe 1 og 2 begynner med ballspill, gruppe 3 begynner med styrketrening.
- Medelevene ruller mellom ballspill og styrketrening.
- Eleven med nedsatt syn blir værende på stasjonen med styrketrening. Alternativt kan klassen deles i fire grupper slik at eleven kan veksle mellom to ulike aktiviteter.



Figur 1 Bildet viser tegning av en gymsal som er delt i to. De to gruppene på venstre side har ballspill og gruppa på høyre side har styrketrening. Eleven er på gruppa på høyre side. Svart prikk indikerer eleven med synsnedsettelse.

Ledsaging

Ledsageren er elevens øyne og fungerer som tilrettelegger, motivator, instruktør og taktiker. I mange tilfeller er eleven avhengig av ledsager for å mestre og oppnå målene om initiativ og innsats.

Det er et mål at eleven utfører aktivitetene mest mulig selvstendig eller sammen med medelever.

Ledsagerens rolle er å være tilgjengelig når eleven trenger det. Samtidig må ledsageren være bevisst på å ikke være til hinder for samspillet med medelevene.

Det anbefales at ledsager og lærer samarbeider tett, slik at ledsageren er forberedt på det som skal skje i timene. Dette øker forutsigbarheten, og man kan planlegge elevens behov for ledsaging.

- Ved ukjente aktiviteter må ledsageren ofte tilrettelegge og forklare premissene for aktiviteten.
- Ved kjente og strukturerte aktiviteter kan medelever være ledsagere. Det må vurderes hvilke elever som er modne for oppgaven. Ledsagingen må oppleves som positiv for begge.

Vær oppmerksom på at mange vil ha behov for en ledsager i alle timer. Andre vil kun ha dette behovet på ukjente steder, ved sammensatte bevegelser eller når underlag og lysforhold er skiftende.

Videoene nedenfor gir gode tips og råd til ledsaging.

- [Dialog \(video\)](#)
- [Ledsaging ved løping for elever med blindhet \(video\)](#)
- [Ledsaging sved løping for elever med svaksynthet \(video\)](#)
- [Ledsaging ved stafett eller løping frem og tilbake i gymsal \(video\)](#)

- Utstyr



Denne listen gir eksempler på utstyr som kan brukes for å fremme inkludering, mestring og motivasjon for eleven:

- Fallskjerm
- Goalball
- Løpering
- [Ledsagerhåndtak](#)
- [U-GO Ledsagerbøyle](#)
- Tredemølle
- Blindfold – klasesett
- Store og lette baller
- Kin-ball
- Lydball
- Tandemsykkel
- Romaskin
- Spinningsykkel
- Rullebrett
- Treningsstrikk
- Basisball
- Bosuball
- Balansebrett/balansepute
- [Mindfulness for barn](#) (appadvice.com)
- The Mindfulness App

Tilrettelegging i svømming

Med god tilrettelegging er svømming en aktivitet som eleven fint kan mestre. Vannet gir balansestøtte, og bassenget kan deles i baner slik at elevene ikke støter borti hverandre. Dette kan bidra til trygg og selvstendig forflytning i vannet.

Svømmehallen kan være en utfordrende arena. Det er derfor viktig at eleven får bruke god tid til å bli kjent i garderoben og svømmehallen. Ta runden både langs kanten av bassenget og i vannet og vis hvor trapp, stupebrett, dypet o.l. befinner seg.

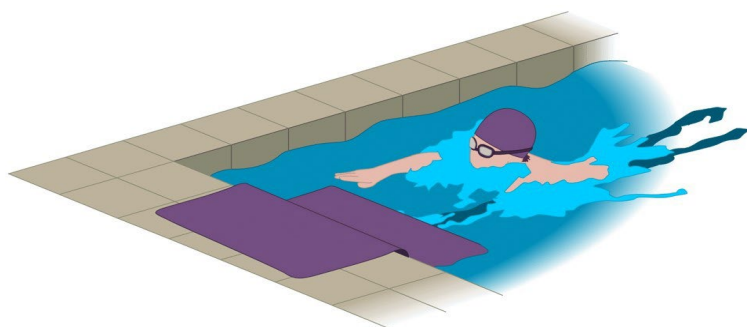
Akustikken i garderoben og svømmehallen er ofte dårlig. Stå derfor nært eleven når du gir instruksjoner og beskjeder. Gi viktig informasjon i garderoben først og gjenta dem i svømmehallen etterpå. Når instruksjoner og beskjeder skal gis i svømmehallen, kan det være lurt å samle elevene i ring. Husk å benytte et kort og presist språk.

Det kan være vanskelig å orientere seg når ørene er under vann. Det kan derfor ta tid å bli trygg under vann. Det kan ofte være lurt å være i vannet sammen med eleven.

For å sikre elevens trygghet kan:

- eleven svømme i baner for å holde retningen og for å unngå å kollidere med andre
- eleven svømme i banen nærmest kanten
- matter legges ut på begge kortendene slik at eleven unngår å kollidere med kanten

Vær oppmerksom på at elever som er svaksynte kan bli blendet i svømmehallen. Blanke flater og store vinduer gir ofte mye og blendende lys.



Eleven kan ha behov for taktil veiledning ved innlæring av svømmeteknikker. Dette kan for eksempel gjøres ved at eleven holder i kanten av bassenget med strake armer og ben. Instruktøren står bak og holder i begge beina og baner beinbevegelsen.

Baning av armtak gjøres ved at instruktøren står bak eleven og holder i begge armene som føres i riktig bevegelsesbane.

Tilrettelegging i langrenn

For å legge til rette for økt mestring og selvstendighet, bør eleven ha myke og korte ski som er riktig smurt. Når eleven skal lære seg skiteknikker, vil det ofte være behov for å gi muntlig instruksjon, samt taktil veiledning i form av baning av bevegelser.

Fordi eleven kan ha utfordringer med tyngdeoverføring, kan det være nyttig å lære å gå på ski uten staver. Da er det svært viktig at sporene i løypa er stabile og rette, og at de går i et flatt terreng.

Ledsaging

Eleven kan ha behov for bistand til å ta på ski og staver, og ledsaging til sporet. Dette kan gjøres ved å holde i en av elevens staver.

Eleven vil som regel også ha behov for en ledsager underveis i skiløypa. Mange foretrekker at ledsageren går i sporet ved siden av fordi det da er enklere å kommunisere. Instruksjonene bør tilpasses ut fra elevens synsfunksjon, alder og erfaring.

Elever med svaksynthet kan foretrekke at ledsageren går foran i sporet slik at de kan bruke synet til å følge ledsageren. Ledsageren bør da bruke en bukse med god kontrast. Vær oppmerksom på at lysforholdene kan endre seg i løpet av dagen, og at dette kan ha stor innvirkning på synsfunksjonen.

Ledsageren bør informere eleven om terrenget. Bruk korte og presise beskjeder med mest mulig spesifikk og nyttig informasjon. Det kan for eksempel være:

- Rett fram – eleven går rett fram
- Skituppene høyre/venstre – eleven skifter retning mot høyre/venstre
- Ei ski høyre/venstre – eleven går sidelengs en skibredde mot høyre/venstre

Ved endringer i terrenget bør det gis informasjon i god tid i forveien. Før eleven har fått erfaring med ulike typer terreng, bør det velges løyper med gode spor i lett terreng uten bratte bakker og skarpe svinger.

Andre tips til ledsaging

- Fortell eleven hvilken teknikk som bør brukes i ulike deler av løypa.
- Elevens tempo avgjør for eksempel om en sving er skarp eller slak og hvilken teknikk som da bør benyttes.
- Elevens ferdigheter avgjør om det er behov for støtte i nedoverbakker.
- I utforkjøringer er det vanlig at ledsageren kjører ved siden av eleven og tar tak i elevens stav på undersiden av håndtaket. Da kan ledsageren støtte og samtidig være med på å styre eleven. Behovet for hjelp kan reduseres etter hvert som ferdighetsnivået øker.

Aktivitetsbank

Aktivitetsbanken består av korte filmer og illustrasjoner som viser hvordan aktiviteter og øvelser kan tilrettelegges for elever med synsnedsettelse. Det er viktig å vurdere og tilpasse ut fra elevens funksjon og alder.

For å få best mulig utbytte av aktivitetsbanken, anbefales det å først lese om elevens forutsetninger, planlegging, organisering og ledsaging i kroppsøving.

Oppvarming på matte

Når klassen skal ha oppvarming, får eleven bedre oversikt og et fast holdepunkt dersom individuelle øvelser gjennomføres på en matte. Det er effektivt og energibesparende for eleven at øvelsene gjennomføres på ett sted, samt at eleven unngår å støte bort medelever. Gjenta gjerne samme oppvarmingssekvens over tid. Det gir forutsigbarhet og større mulighet for mestring.

[Oppvarming på matte\(video\)](#)

Bruk av fallskjerm

Øvelser med fallskjerm kan bidra til å fremme fellesskap, samarbeid og mestring. For eleven gir fallskjermen et trygt holdepunkt og oversikt.

Bruk av fallskjerm gir rom for mange ulike øvelser som kan forbedre utholdenhet, balanse, koordinasjon og styrke muskulatur:

- Gå eller løpe
- Hinke eller hoppe
- Bevege fallskjermen opp og ned
- Lage små og store bølger
- Legge en eller flere baller på fallskjermen, gjerne baller med lyd

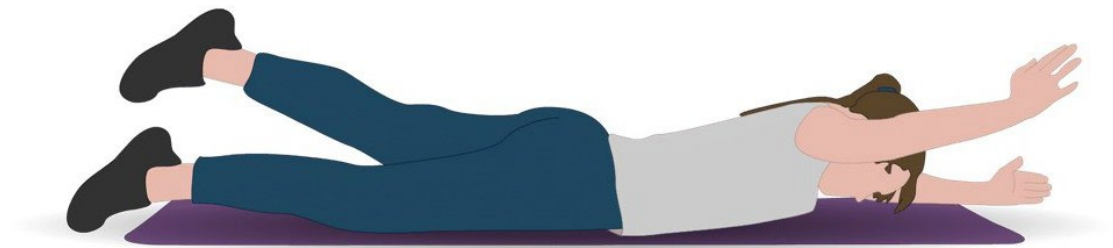


Styrketrening

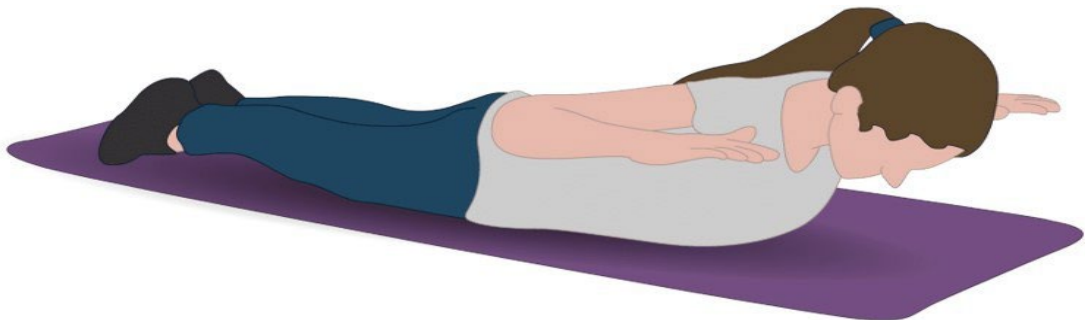
På grunn av sammenfall i overkroppen har eleven behov for å styrke muskulaturen i nakken og øvre del av ryggen. Videoen nedenfor viser eksempler på noen styrkeøvelser med strikk og medisinball.

[Styrketrening \(video\)](#)

Andre øvelser som anbefales, er diagonalstrekk og rygghev.



Diagonalstrekk styrker muskulaturen på bakside lår, setemuskulatur, bakre skulder og øvre rygg/nakke.



Rygghev styrker muskulaturen i korsrygg, bakre del av skulder og musklene mellom skulderbladene.



Balanseøvelser

Et generelt råd ved balanseøvelser, er at balanseelementene bør stå i nærheten av en vegg slik at eleven kan støtte seg ved behov.

Når eleven for eksempel gjør yogaøvelsen «treet», kan tærne på den bøyde foten plasseres på gulvet for ekstra støtte. Hvis øvelsen blir for enkel, kan foten plasseres lenger opp og armene strekkes over hodet. Alternativ kan veggen brukes som støtte.



Bosuball kan også brukes ved balanseøvelser, for eksempel slik som i videoen nedenfor.

[Balanseøvelser \(video\)](#)

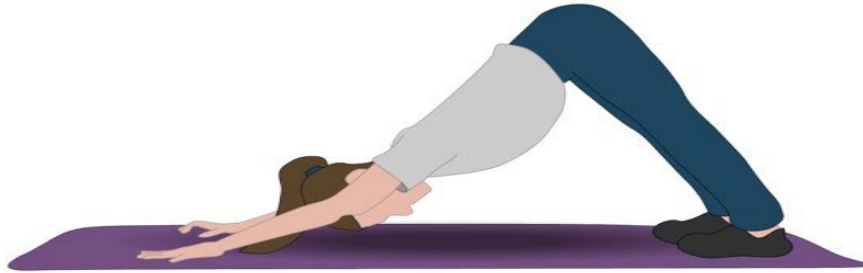
Bevegelighet og tøying

Elever med synsnedsettelse kan få muskelspenninger i store deler av kroppen. De beveger seg ofte med "bremsene på" da de mangler oversikt over omgivelsene. De har derfor ekstra behov for bevegelsestrening og tøyningsøvelser.

Øvelsen «engelen», som demonstreres i videoen nedenfor, gir god bevegelsestrening.

[Bevegelsestrening \(video\)](#)

«Omvendt V» er en annen god tøyeøvelse



Universalstrekk er en fin øvelse som tøyer rygg, hofte og bryst:



Avspenning og pusteøvelser

Avspenning kan bidra til å redusere muskelspenninger, hodepine, energiløshet, indre uro og smerter. Videoene nedenfor viser eksempler på avspenningsøvelser.

- [Spenn/avspenn \(video\)](#)
- [Avspenning \(video\)](#)

Nedenfor finner du videoer som viser ulike pusteøvelser som kan brukes som avspenning, for eksempel på slutten av en kroppsøvingstime. Noen av øvelsene kan også brukes som aktiviteter i klasserommet.

En god pusteøvelse for avspenning er å ligge på ryggen med en hånd på magen og en hånd på brystet. Her skal elevene fokusere på å kjenne at magen og brystet hever og senker seg på inn- og utpust. Pusten kan være kort i starten, men etter noen repetisjoner vil elevene kunne kjenne at pusten blir lengre og dypere. Videoen nedenfor viser hvordan dette kan gjøres. [Pust \(video\)](#)

Her er noen flere eksempler på pusteøvelser som er produsert i forbindelse med folkehelseprosjektet [Livet og sånn](#) i Ålesund kommune:

- [Pust med naturen](#)
- [Puste i dyrestillinger](#)
- [Pusten og følelser](#)

Pararbeid

Pararbeid kan bidra til trygghet, mestring og oversikt for eleven. Medeleven vil fungere som ledsager, noe som gjør behovet for en voksen ledsager mindre.

I videoen "Pararbeid" vises eksempler på ulike aktiviteter ved bruk av teppebiter.

- [Pararbeid \(video\)](#)
- [Bryteøvelser \(video\)](#)

Stafetter

Nedsatt tempo i stafettene vil gi eleven bedre oversikt og større mulighet for å holde samme tempo som medelevene. For å redusere tempoet i forflytningen kan man for eksempel samarbeide to og to, krabbe i stedet for å løpe, eller frakte en gjenstand på hodet eller mellom to eller flere elever.

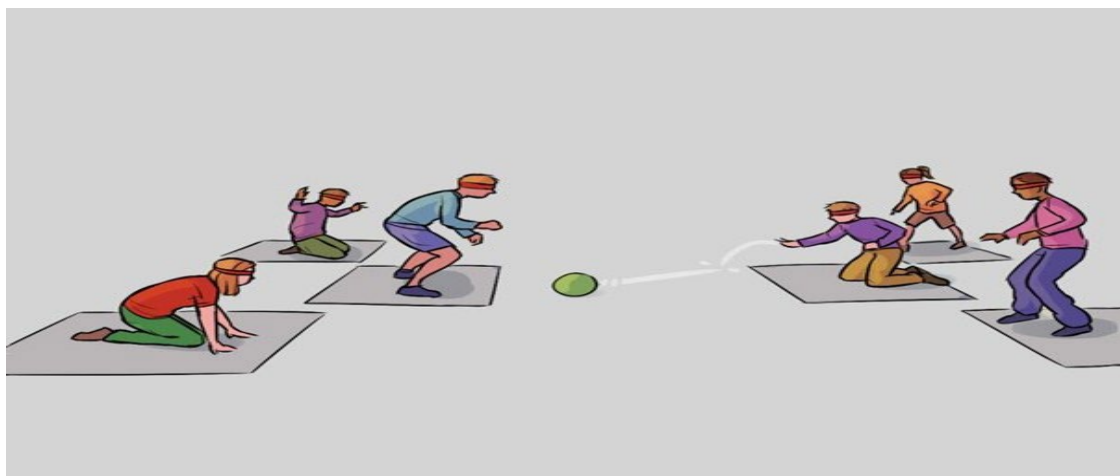
- [Stafetter \(video\)](#)
- [Ledsager-stafett\(video\)](#)

Poengleken er eksempel på en stafett som kan fungere godt. Reglene i leken forklares i videoen nedenfor.

[Poengleken \(video\)](#)

Goalball

Goalball kan være en fin aktivitet for å vurdere eleven i lagspill. Goalball er et ballspill utviklet for personer med synsnedsettelse. Seende kan også delta, da alle benytter blindfold. Hensikten med spillet er å skåre mål ved at ballen passerer motstanderens målstrek. Ballen har bjeller slik at spillerne kan høre hvor ballen befinner seg. Spillet består av to lag med tre spillere på hvert lag. Spillerne er plassert i en trekant- formasjon, med en spiller foran og to spillere bak.



Illustrasjon: Thomas Madsen (etter godkjenning av Aktivitetskassen.no)

Les mer om [goalball](http://aktivitetskassen.no) (aktivitetskassen.no).

Klatring

Klatring er en aktivitet som kan fremme koordinasjon, balanse, styrke, kroppsbevissthet og bevegelighet. Aktiviteten kan foregå både ute og inne, for eksempel i et tre, klatrevegg, buldrevegg, klatrestativ eller ribbevegg.

Det at aktiviteten skjer på et avgrenset område, gjør at eleven kun trenger å forholde seg til veggen og personen som sikrer. God dialog mellom eleven og den som sikrer kan bidra til økt mestring.

Aktiviteter i basseng

Stasjoner med ulike aktiviteter gir bedre oversikt for eleven. Det kan for eksempel være å dele inn i mindre grupper som plasseres i bassengets fire hjørner.

Velg aktiviteter som gir eleven god oversikt, som for eksempel «Hauk og due» i stedet for «Haien kommer».

Aktiviteter hvor elevene står i ring er også enklere å gjennomføre. Elevene kan for eksempel

- Gå mot venstre
- Gå mot høyre
- Løpe i ring

Alternativ: annenhver elev ligger vannrett (flyter) og de andre står/går

«Slangen» er en aktivitet der elevene står i rekke etter hverandre med hendene på skuldrene til eleven foran. Den første eleven er hodet på slangen, og skal forsøke å ta den siste i rekka (bite seg selv i halen). Den som får tak i halen, stiller seg bakerst og blir dermed «halen». Nestemann blir det nye «hodet».

«Poengleken» er en stafett bestående av fire lag som plasseres i hvert sitt hjørne av bassenget. På ei matte midt i bassenget er det plassert gjenstander som elevene skal hente og ta med tilbake til lagets hjørne. Laget som henter flest gjenstander, vinner.