



Kroppsøving

i klasse med elev som er synshemmet



Huseby kompetansesenter

Til læreren

Dette heftet er til deg som skal undervise i faget kroppsøving i en klasse hvor det også er en elev som er synshemmet. I heftet vil du finne ideer, fagstoff og forhåpentlig inspirasjon til å videreutvikle dine egne opplegg og øvelser - slik at den eleven som er synshemmet, kan få svette og trives sammen med de andre i klassen.

Det er fellesskapet i klassen og det å gjøre mest mulig sammen som er et hovedanliggende i dette heftet. I en inkluderende skole har vi stadig behov for å øve inn nye måter å tenke og handle på. Klassefellesskapet skal fungere for alle - både faglig og sosialt. Ofte er det bare en liten justering i organiseringen av en aktivitet som trengs for at alle kan være med. Andre ganger trengs det mer tidkrevende planlegging og tilrettelegging. Atter andre ganger kan det være klokt å la den eleven som er synshemmet, få mulighet til å trene utenfor klassen - for seg selv eller i en liten gruppe.

Vi som arbeider med synsvansker til daglig, vet at mulighetene er mange, og at en tilrettelegging for den som er synshemmet også kan bety en gevinst for andre elever i klassen - så vel som for hele klassefellesskapet.

Heftet er først og fremst rettet mot klasser med en elev som er blind eller sterkt svaksynt. For å få litt språklig variasjon i teksten, bruker vi også begrepet synshemmet, som omfatter *både* blinde og svaksynte. Men det er altså først og fremst eleven som er blind eller sterkt svaksynt, vi skriver om. Lærere som arbeider med elever som er svaksynte, vil ha behov for en annen metodikk. Men også de vil kunne finne tips og ideer som kan videreutvikles og tilpasses deres klasser.

En fasit for hvordan undervisningen skal legges opp i en klasse med en elev som er synshemmet, finner du ikke her. Mennesker som er synshemmet, er like forskjellige som folk flest, og har behov for ulik tilrettelegging. Heftet dekker heller ikke alle områder i faget. Hensikten er at du som kroppsøvingslærer skal få forståelse for enkelte sider ved det å være synshemmet elev i gymsalen, og få et lite innblikk i synspedagogiske tilnæringsmåter og tips og ideer som du kan nyttiggjøre deg i klasseundervisningen din. I et nært samarbeid med lærere i skolen er god, gammel synspedagogikk forsøkt tilpasset dagens skolehverdag.

Heftet er laget på bakgrunn av prosjektet ”Kroppsøving for hele klassen – inkludert den synshemmede”. Prosjektet ble støttet av Program for klinisk spesialpedagogikk, Institutt for spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo.

Vi vil være takknemlige for tilbakemeldinger fra kroppsøvingslærere. For at fagområdet skal kunne videreutvikles, er det helt nødvendig med fortsatt nær kontakt og samarbeid mellom lærere i skolen og kompetansesenteret.
Lykke til og velkommen til samarbeid!

Huseby kompetansesenter, oktober 2003

For prosjektgruppen

[Ingalill Bartlett](#)

Inger Larsen og Synnøve Sydnes

Takk

Huseby kompetansesenter vil gjerne takke Program for utvikling av klinisk spesialpedagogikk, Institutt for spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo, som har støttet prosjektet økonomisk og med veiledning.

Vi vil også takke førsteamanuensis Reidun Tangen, Institutt for spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo for nyttig veiledning under hele prosessen.

En stor takk til førsteamanuensis Nina Kahrs, Norges Idrettshøgskole, kroppsøvlingslærer Lena Vold, Tveita skole og fysioterapeut Henny Opedal Krafft, Huseby kompetansesenter, som har bidratt med viktige faglige råd og innspill.

Illustrasjonene er laget av [Caroline Glicksman](http://www.illustratorene.no), <http://www.illustratorene.no>

INNHOOLD

Til læreren	2
Takk	3
Kap. 1.....	6
Et annerledes utgangspunkt for motorisk utvikling	6
Synstap og tidlig utvikling	6
4 - 8 års alderen	7
8 -12 års alderen	8
Tilstrekkelig lek og trening?	8
Oppsummering	9
Kap. 2.....	10
Litt mer om å ha en synshemming.....	10
Kort om synsfunksjonen.....	10
Forbruk av ekstra krefter	10
Mest mulig lik de andre?	11
I gymsal og garderobe	11
En fin balansegang	12
Noen generelle tips til medelever og lærere.....	13
Enkle ledsagingsteknikker.....	14
Oppsummering	15
Kap. 3.....	16
Å planlegge for hele klassen	16
Ta utgangspunkt i det du kan.....	16
Bli kjent med eleven.....	16
Kunnskap om synshemming og fysisk aktivitet	16
Individuell plan med utgangspunkt i klassens plan	17
Et nytt perspektiv på valg av øvelser og aktiviteter	18
Aktivitetsanalyse	19
Idrett – også utenom timene	20
Kap. 4.....	21
Organisering av klassens undervisning.....	21
Ulike modeller	21
Arbeidsformer i kroppsøvingstimene.....	21
Trygg ledsager er en viktig ressurs	23
Utstyr.....	24
Endre opplegg underveis	24
Periodeplan for klasse med elev som er blind.....	24
Kap. 5.....	27
Å undervise	27
Kompenserende instruksjonsmetoder.....	27
Kompenserende metoder og teknikker	28
Ledsagingsmetoder	28
Noen gode eksempler	30

Kap. 6.....	39
Litt mer om noen øvelser og aktiviteter.....	39
Dans.....	39
Aktiviteter med ball.....	40
Kast med ball	40
Goalball.....	41
Kulestøt.....	41
Høyde	41
Lengde	42
Løp.....	42
Svømming.....	43
Ski.....	43
Skøyter.....	45
Sykkel	45
Fotturer	46
Anbefalt litteratur.....	47
Nyttige adresser	48

Kap. 1

Et annerledes utgangspunkt for motorisk utvikling

Hva gjør de andre når de spiller stikkball?

Hvordan hopper man som en hare?

Gjør jeg dansetrinnene slik som de andre?

Hvordan kan skihopperen fly over 200 meter?

Hva er et fjell?

Eleven som er blind, opplever verden på andre måter enn eleven som ser. Det er derfor naturlig at læring i mange tilfeller må skje annerledes enn for seende. Mens barn som er seende lærer det meste ved å bruke synet, lærer den som er blind, hovedsakelig gjennom hørsel, luktesans, taktile erfaringer, verbale forklaringer og instruksjon.

Mennesker som har en synshemming, er like forskjellige som alle andre mennesker. Det er også stor forskjell på om barnet er født blindt, eller om det mister synet senere i livet. Personlighet, fysisk og intellektuell utrustning, livssituasjon og interesser vil påvirke måten en takler og lever med sin funksjonshemming. Variasjonsrikdommen gjør det umulig å lage en oppskrift for hvordan kroppsøvingsundervisningen skal legges opp. Utgangspunktet for den videre framstillingen er derfor preget av det vi erfaringsmessig ofte møter i skolen.

Synstap og tidlig utvikling

For at du som lærer skal kunne forstå viktige sider ved elevens motorikk, kan det være nyttig at du tenker igjennom hvor grunnleggende synsevnen er for vår fysiske utfoldelse og motoriske utvikling.

Alle har vi sett spedbarnet som strekker seg etter et ansikt eller en leke, og som smiler, feker og sparker når mor nærmer seg. Det barnet ser, gir impulser og motivasjon til bevegelse, lek og imitasjon. Barnet som er født uten synsevne, har de samme behovene for kontakt og fysisk utfoldelse som det seende barnet. Problemet er at når barnet går glipp av de stimuli som synet gir, blir faren for fysisk passivitet stor. Hvorfor skal det lille barnet som ligger på magen, strekke armene og løfte og snu på hodet hvis det ikke er noe spennende å se på og strekke seg etter? Om yndlingsleken ligger 5 cm eller 5 meter borte på gulvet, betyr ingenting for barnet så lenge det ikke vet at den er der. Dermed får barnet for lite trening i å løfte på hodet – en bevegelse som er nødvendig for å styrke nakke og rygg.

Om barnet er fysisk passivt, betyr det slett ikke at det er sansemessig passivt. Tvert imot. Barnet vil ofte ligge stille på ryggen for å få så mange hørselsinntrykk som mulig. Når barnet snur hodet bort fra de voksne, er det ikke fordi det er avvisende, men det vender øret mot de voksne, fordi det lytter intenst og vil ha kontakt. Voksne må lære å forstå barnets signaler.

Blikk og smil fra foreldrene forteller det seende barnet i løpet av mindre enn et sekund at det er sett. Barnet som er synshemmet, må få bekreftelsen på andre måter. Fysisk nærhet og trygghet og stemmene rundt blir svært viktige for barnet som er blindt. Måten vi svarer barnet på, eller bekrefter signalene fra barnet på, er avgjørende for hvordan det skal føle seg sett og

forstått. Barnet er helt avhengig av sine nærmeste for å kunne ta inn og forstå det som skjer omkring. Når barnet føler trygghet, blir det også lettere interessert og motivert til fysisk aktivitet.

Mangel på synsstimuli i denne første viktige tiden, fører ofte til forsinket motorisk utvikling. Forskere har nevnt mangelen på strak armstøtte og hodebevegelse som en viktig årsak til at barn som er blinde, har et annerledes utviklingsforløp enn seende barn.

Om barnet blir hengende etter i utvikling i denne første viktige perioden, kan den sansemotoriske utviklingen kunne komme godt i gang under veiledning av omsorgspersoner. Det må legges til rette for stimulering og samspill slik at barnet kommer i gang med lek. Ved å la barnet strekke seg etter ting, ved å stimulere til bevegelse, ved å "herje" med barnet, kan mye være vunnet. Det er avgjørende at barnet kommer i gang med lek, fysiske aktiviteter og trening. Jo mer fysisk aktivt det blinde barnet er, jo mer normalt blir det motoriske utviklingsforløpet.

For å komme i gang med de grovmotoriske utviklingstrinnene som åling, kryping, krabbing og det å kunne reise seg opp og gå, trenger barnet kyndig hjelp. Barnet vil trenge ekstra støtte og hjelp for å få trent opp motorikken og få automatisert bevegelsene. Faren er hele tiden at barnet ikke får nok tid til repetisjoner og øvelse i presisjon i de ulike bevegelsene. Det er viktig å være klar over at barnet som er blindt, vil trenge mer tid enn seende for å komme på samme nivå når det gjelder motoriske ferdigheter. Med tilstrekkelig oppfølging oppnår de fleste barna en god grovmotorisk utvikling.

Kroppsbevissthet, det å utvikle grep og armenes koordinering om kroppens midtlinje, er andre viktige sider ved motorikken som influeres av synstapet. Det at barnet ikke ser, vil naturlig nok også påvirke språkutvikling og begrepsforståelse. Blinde barns språkutvikling er således et annet stort og viktig tema som vi ikke går inn på her.

Det finnes mye kunnskap om utviklingen til barn som er blinde. Fagmiljøene er opptatt av å utvikle gode metoder som kan stimulere til fysisk aktivitet, lek og begrepsutvikling, og kompensere for synstapet i denne første, viktige utviklingsfasen. Fysioterapeuter og synspedagoger blir ofte de første og viktigste samarbeidspartene for foreldrene.

4 – 8 års alderen

I denne alderen opplever de seende barna bevegelsesfrihet og selvstendighet. De løper, klatrer, aker, går på ski, spiller ballspill og sykler. Lek er bevegelse. Hva med barnet som ikke ser?

Selv for barn med synsvansker som er født med de samme fysiske forutsetninger og samme behov for fysisk utfoldelse som andre barn, kan synstapet være et hinder for aktivitet. Kanskje bor barnet slik at det er vanskelig å finne lekeplassen? Ofte går det med ekstra krefter til å forsere praktiske hindringer. Kanskje er barnet utrent og trenger ekstra mye instruksjon og trening for å kunne være med de andre barna i en aktivitet? For enkelte av barna som er synshemmet, er det kanskje nå de for alvor begynner å oppleve manglende bevegelsesfrihet og det å være avhengig av hjelp fra andre?

Når barnet ikke får ideer til aktiviteter gjennom synet, og ikke kan se hva de andre gjør, må det ha hjelp til å finne ut av hvordan man klatrer, aker, løper, hinker og sykler. Mulighetene

for å kompensere for synstapet er heldigvis mange. Det er viktig at barnet får informasjon om hva de andre gjør, og lærer seg leken. Klatrestativet er en viktig læringsarena. Men hva foregår i klatrestativet? Førskolelærere og andre voksne må se hva de andre barna gjør, og hjelpe det barnet som ikke ser, til å kopiere og ape etter de aktivitetene som foregår. For et barn som er synshemmet, kan det være vanskelig og ta tid å forstå hva man skal gjøre, og barnet trenger også tid til å mengdetrene slik at bevegelsene kan bli automatiserte. For alle barn er det viktig å ha et stort omfang og variasjon av bevegelser. Lek er gøy, og lek kan være effektiv trening!

8 -12 års alderen

I denne alderen er det spesielt viktig for den som er blind, å finne de rette aktivitetene og treningsoppleggene. Kreativiteten utfordres – ikke minst hos oss voksne, som ofte er raske til å se problemer og begrensninger. Barn vokser vanligvis ikke så mye i denne perioden, slik at de får god kontroll på kroppen. For seende barn med god motorikk er dette alderen da de virkelig begynner å beherske mange ulike idrettsaktiviteter. Fart, styrke og presisjon øker. Men aktiviteter som krever presisjon og fart, krever også som oftest et godt fungerende syn. For den som er synshemmet, øker behovet for en dyktig ledsager. En dyktig ledsager kan gjøre hele forskjellen. Det er imidlertid viktig å huske at når det blir vanskelig å kompensere for synstapet, vil dette influere på den videre motoriske utviklingen.

Tilstrekkelig lek og trening?

Er kroppsøvingstimen det eneste tidspunktet på dagen hvor eleven med synshemming er i fysisk aktivitet? Vi får håpe at det ikke er så ille. Lek, bevegelse og fysiske aktiviteter blir spesielt viktig for barn som mangler den motivasjonen synet gir. Dessverre har det i altfor liten grad vært fokusert på betydningen av fysisk aktivitet og trening for barn som er blinde.

Kroppsøving er et fag som betyr mye for selvtillit og selvfølelse. Kroppsøving skal være gøy. Barn liker å trene på ferdigheter så lenge de er oppnåelige. Det gir en god følelse å få til øvelsene, og mestring gir motivasjon. Øvelser barnet kan bli enda bedre i, blir viktigere å vektlegge enn det å ha et stort repertoar av øvelser som barnet har overflattisk kjennskap til, og som det ikke helt klarer å gjennomføre.

Interessene går i ulike retninger. Noen er mer fysisk aktive enn andre. Dette gjelder selvsagt også for barn som er synshemmede. Forskjellene kan være store. Enkelte kan ha tilleggs-vansker som legger ekstra hindringer i veien for fysisk aktivitet. Hensynet til personlighet, ferdigheter og interesser står sentralt når vi skal legge tilrette for fysiske aktiviteter. Men uansett hvor i utviklingen barnet er, ønsker vi å se det i glad lek og utfoldelse – med den gode følelsen det gir å kunne mestre stadig mer.



For alle barn gjelder det at for liten fysisk aktivitet kan få uheldige konsekvenser. Når barnet som er blindt av ulike årsaker ikke får tilstrekkelig fysisk aktivitet, ser vi ofte at dette kan gå utover:

- kroppsbevissthet
- finmotorikk
- styrke
- kondisjon
- smidighet
- balanse
- kroppsholdning
- bevegelseserfaring

Oppsummering

- Barnet som er blindt, kan oppleve verden på andre måter enn seende. Det tar inn verden hovedsakelig gjennom hørsel, luktesans og taktilsansen. Dermed må også læring ofte skje på andre måter enn for det seende barnet.
- Selv for et barn med gode kroppslige forutsetninger, vil en synshemming ofte forsinke og forvanske den motoriske utviklingen. Fysisk passivitet vil alltid være en fare. Barnet som er blindt, blir ikke motivert til aktivitet, imitasjon og påfunn gjennom synet slik de seende barna blir det. Dette kan gå utover mengdetrening, tempo, automatisering av bevegelser, bevegelsesvariasjon og presisjon i utførelsen av bevegelsene.
- Avhengighet av andre som kan motivere, demonstrere, instruere og legge til rette for aktiviteter, vil være en del av hverdagen til barnet som er blindt.
- Barnet kan etter hvert utvikle et rikt og variert aktivitetsmønster hvis barnets behov for ekstra hjelp og støtte blir sett og tatt hensyn til. Barnet som er synshemmet, vil bruke mer tid på å oppnå de samme motoriske ferdighetene som seende barn.

Kap. 2

Litt mer om å ha en synshemming

Kort om synsfunksjonen

Hvem tenker til daglig over hvor raskt og komplekst synet arbeider, og hvor mye informasjon vi tar inn gjennom øyet? Det blir hevdet at om lag 80% av inntrykkene seende får, kommer gjennom synssansen. Synet gir øyeblikkelig beskjed om endringer i omgivelsene våre. I samme sekund som en person kommer inn i klasserommet, vet vi hvem det er som kommer, hvordan vedkommende ser ut, hva han har med seg, og i hva slags humør han er. I løpet av et øyeblikk gir synet informasjon om hvorvidt favorittlaget scorer, eller om ballen kommer susende rett imot.

Det er noe av dette barn som er blinde og sterkt svaksynte, går glipp av. Synsvanskene gjør at de blir stilt overfor spesielt store utfordringer når det gjelder å forstå omgivelsene. Helt fra de er små, lærer de teknikker og knep for å kunne fange opp det som omgir dem, og det som foregår rundt dem. Men selv om de blir svært dyktige, vil det ofte være informasjon de går glipp av.

Kjenner man ingen som er blinde, tenker man kanskje at for dem må verden fortone seg helt svart. Slik er det ikke nødvendigvis. Blindheten arter seg forskjellig fra person til person. En person som er definert som blind, kan ha en liten synsrest som kan være til god hjelp når han skal orientere seg i omgivelsene. Synsresten kan gjøre det lettere å finne vinduet. Andre kan ha en liten del av synsfeltet som kan være til hjelp når man sitter ved pulten og skal lese. Men å finne kameraten ute i skolegården er verre. For elever med slike synsvansker er neppe lagspill med ball favorittsporten.

Forbruk av ekstra krefter

Gjennom hele oppveksten lærer barnet som er synshemmet å kompensere for synstapet. Svært mange blir dyktige til å ta seg fram og til å finne ut av nye situasjoner. Gjennom mobilitetsopplæringen lærer barnet å utnytte kjennemerker og bruke hvit stokk. Barnet får punktskriftopplæring og dataopplæring og lærer seg å lese og skrive. Mange blir flinke til å spørre og til å melde behov på en god måte. Ved å bruke andre sanser enn synet, lærer barnet å forholde seg til nye steder, ting og personer.

Som lærer bør du være klar over at for noen av elevene kan forbruket av ekstra krefter bli stort. Helt dagligdagse gjøremål som andre knapt tenker over at de gjør, kan kreve store anstrengelser. For at ikke dagliglivet skal bli unødvendig tungvint for den som er synshemmet, er det viktig med god tilrettelegging slik at eleven får mulighet til å fungere på skolen mest mulig på lik linje med de andre elevene.

Samfunnet har pålagt seg selv, gjennom lov- og regelverk, å legge forholdene til rette for personer som har en funksjonshemming. På skolen blir de fysiske forholdene lagt til rette slik at eleven greit skal kunne ta seg fram og fungere godt – både praktisk og i undervisningen. Eleven får hjelpemidler som punktskriftmaskin, datautstyr og/eller forstørrede TV-system og annet ekstrautstyr. Lærestoffet tilrettelegges og produseres i dag i ulike medier, i punktskrift, på lyd og i elektronisk form.

Mest mulig lik de andre?

Mange barn og ungdommer har et sterkt ønske om å være mest mulig lik de andre. Å ha en synshemming i et seende miljø kan være en stor utfordring, og det kan være ulike måter å håndtere dette på. Noen ønsker å skjule sin annerledeshet mest mulig.

I kroppsøvingstimene kan ingen gjemme seg bort. Alle ser hva jeg gjør. Det å være synlige hele tiden kan gjøre oss alle sårbare. Den synshemmede eleven skiller seg fra sine klassekamerater på et vesentlig punkt: nemlig det å føle seg observert uten å ha mulighet til å kunne observere selv.

Gjør jeg øvelsen riktig? Noen føler at de dummer seg ut når de gjør øvelser og deltar i aktiviteter. Gi eleven nødvendig informasjon og god instruksjon slik at hun kan føle seg mest mulig trygg i timene.

Å være med i klassens sosiale liv er selvsagt like viktig for den synshemmede som for alle andre barn. Eleven må lære seg å takle synstapet også i sosiale sammenhenger. Gjensidighet vil alltid være nøkkelordet i godt sosialt fellesskap. Både eleven som er synshemmet, medelever og lærere har ansvar for dette. Kroppsøvingstimene byr på gode muligheter for trivsel og sosialt fellesskap. Vi har tatt med noen tips og kjøreregler senere i kapittelet som kanskje kan være til hjelp når det begynner en elev som er synshemmet i klassen.

Den som er blind, avleser ofte mer i stemmen enn det ordene sier. Sansene er fininnstilte, og mange er flinke til å ta ulike personer "helt på kornet". Likevel mister eleven mye av det kroppspråket som utspiller seg i elevflokkene. Hun går glipp av muligheten til å tolke ansiktsuttrykk og øyekast for å kontrollere om virkeligheten er i overensstemmelse med det hun hører. Når man ikke får med seg alt det visuelle som foregår mellom klassekameratene, er det lett å føle seg utenfor.

I gymsal og garderobe

Når elevene som er seende kommer inn i gymsalen, tar de i løpet av mindre enn ett sekund inn hele rommet med innhold, form og farger. For eleven som er synshemmet, vil akustikken raskt gi informasjon om at salen er stor. Men for å gjøre seg godt kjent med apparater og det som ellers befinner seg i salen, trenger denne eleven mer tid enn de andre. En enkel løsning på dette er at eleven får gå alene med læreren og bli vist rundt i fred og ro før skoleåret begynner, og at apparater og utstyr har fast plass. En bevisst holdning til bruk av musikk, er også av stor betydning for den som ikke ser. Bruk av hørselen er viktig når den synshemmede skal orientere seg og finne fram, og musikk og støy kan gjøre det vanskelig å orientere seg ved hjelp av hørsel og lyd.

I garderoben har eleven med synsvansker gjerne behov for ekstra tid for å dusje og skifte. Klassekameratene kan i begynnelsen føle seg usikre, og lure på hvordan de skal oppføre seg, og hvor mye hjelp de skal gi. Det beste er at de spør eleven selv, og ellers bidrar til å holde god orden i garderoben.

Av og til kan liten tue velte stort lass. En ellers motivert elev som er synshemmet, kan fort miste motet om gymsal og garderobe er uoversiktlig og rotete. Opplevelsen av alltid å være sistemann i et kaos av ting og tang kan fort forandre trivsel til mistrivsel.

Som kroppsøvingslærer er kanskje tiden inne til å se på gymsal og garderobe med nye øyne. Det er ikke alltid så mye som skal til for at det kan bli bedre. En ryddig og forutsigbar sal er et godt utgangspunkt for at den synshemmede skal kunne føle seg trygg og trives i timene. I garderoben trengs det kanskje bare en fast knapp til hver, gode rutiner og klarhet i hva eleven ønsker hjelp til. Kanskje skal det være fast innstilling på vannkranen i dusjen?

En fin balansegang

Vi kan ikke understreke nok hvor forskjellige barn med en synshemming kan være. Noen er uredde og utforsker verden på sin måte. De fyker av gårde, faller og dunker seg og slår seg både her og der. Andre barn kan være mer forsiktige og liker ikke å ta for store sjanser. Barnet med utforskertrang bør få lov til å drive på, mens den som er forsiktig, også må bli respektert. Kanskje trengs det en oppmuntring til å finne mer glede i fysisk utfoldelse.



Som lærer vil du stå overfor en rekke dilemmaer, og de voksnes holdninger til barnet betyr mye. Ofte er det slik at man er redd for å stille krav til den eleven som har en funksjonshemming. Man er usikker på om kravene blir for store. Har eleven forutsetninger og ferdigheter nok for å oppfylle kravene? Men om man unnlater å stille krav – kan ikke det bety en diskriminering av eleven i forhold til resten av klassen? Hva er de gode kravene til denne eleven? Det beste utgangspunktet for å mestre denne fine balansegangen som lærer, er å kjenne eleven godt både med hensyn til ferdigheter, interesser og muligheter for utvikling. Gjennom samtaler med elev og foreldre kan man få vite noe om hva eleven behøver av tilrettelegging for å kunne mestre.

Eleven skal slippe å være redd for å delta i aktiviteter i kroppsøvingstimen. Hvordan skal aktiviteten tilrettelegges for at eleven skal kjenne seg trygg? Hvordan kan man sikre øvelsen uten å fjerne treningsverdien? Motsatt: Er eleven selv uvøren og utforskende, er det en fordel

å ha en lærer som tåler å se at hun faller og slår seg. Igjen kreves det årvåkenhet fra lærerens side.

Medelevene er en ressurs som ofte blir undervurdert, og som kanskje ikke blir nok lyttet til og benyttet. Men det kan også være en fare for overforbruk av elever til for eksempel ledsagingsoppgaver. En våken lærer ser usikkerhet hos elevene, men også situasjoner som byr på muligheter for fellesskap. Det er viktig å være åpen for det som skjer, og ikke gjøre det vanskeligere enn nødvendig. Det er ikke alltid like enkelt for læreren å være pådriver i klassefellesskapet. Hvor mye eller hvordan kan man best involvere seg? Og når skal man trekke seg tilbake? Igjen en utfordrende balansegang.

Noen generelle tips til medelever og lærere

At det er usikkerhet på begge sider når elever med og uten synshemming skal være sammen for første gang, er helt naturlig. Det er ikke alltid så mye som skal til for å gjøre det litt enklere for begge parter i sosialt samvær. Klassekamerater og lærere kan bli usikre på hvordan de skal oppføre seg sammen med en som er blind. Eleven som er synshemmet, kan på sin side også være usikker på hvordan hun kan bidra i fellesskapet.

Her har vi samlet noen tips som det kan være lurt å ta opp i klassen. Men vær klar over at ikke alle elever som er synshemmet, ønsker denne typen oppmerksomhet på sin funksjonshemming. En prat med eleven kan avklare mye. Kanskje trenger eleven å motiveres?

- Gjør alltid oppmerksom på når du kommer, går eller er til stede. Si navnet ditt.
- Når du vil snakke med den synshemmede, sier du navnet ditt. Husk å tiltale den som er synshemmet ved navn. En lett berøring er også vanlig. Berøring er et naturlig kontaktmiddel for mennesker med synshemming. Snakk til den som er synshemmet som til alle andre.
- Når den som er synshemmet rekker ut hånden for å hilse, må du ta den. Den synshemmede kan ikke svare på et nikk eller et smil.
- Bruk gjerne ordet "se". Det gjør synshemmede også. Det er helt greit å snakke om farger.
- Spør eleven om hva hun ønsker hjelp til i timene og i friminuttene.
- Når dere spiser sammen, forteller du hva som blir servert. Spør om du skal hjelpe til med noe.
- Orienter om nye omgivelser. Det er greit for den som er synshemmet å vite hvem og hva som omgir henne.
- Dører ut mot for eksempel korridoren bør enten lukkes helt eller være helt åpne for å unngå kollisjoner.
- Orden er viktig for elever med synshemming. Flytt ikke på ting uten å si fra. Sekker og bager skal plasseres slik at det er fri passasje.

Enkle ledsagingsteknikker

Det vil i de fleste klasser være naturlig at medelevene lærer seg enkle ledsagerteknikker, og slik opplæring kan gjerne legges til begynnelsen av skoleåret.

- **Grepet**
Når du ledsager en som er synshemmet, hjelper du henne best om du tilbyr armen din. Eleven tar ledsagerens arm like over albuen – tommelen skal være på utsiden og de andre fingrene på innsiden av armen. Eleven står like bak ledsageren og blir ledsaget, ikke ført, framover. Et godt ledsagergrep vil gi henne større frihetsfølelse og trygghet. På grunn av høydeforskjellen må barn gripe voksne noe nedenfor albuen.
- **Vending**
Den som er synshemmet og ledsageren vender ansiktet mot hverandre. Ledsageren møter eleven med sin frie albue. Den synshemmede tar nytt grep, og de kan gå tilbake i samme retning som de kom fra.
- **Smal passasje**
Utgangspunktet er det vanlige grepet. Ledsageren markerer med å legge sin arm bak på ryggen, gjerne over mot motsatt hoft. Den som er synshemmet, går så inn bak ryggen til ledsageren, men øker avstanden til om lag et skritt bak. Når hindringen er passert, fører ledsageren fram sin arm, og eleven kan gå inn på plassen sin igjen.
- **Trapper**
Utgangspunktet er det vanlige grepet. Gå vinkelrett på trappen, stopp før du begynner å gå. La den som er synshemmet få holde gelenderet. Fortell hvilken retning trappen har, opp eller ned. Gi tydelig tegn før dere går inn på rulletrappen.
- **Sette seg**
Utgangspunktet er det vanlige grepet. Den som er synshemmet, føres til stolen, ledsageren legger sin arm på stolryggen, og eleven lar sin hånd gli ned på stolryggen, undersøker stolen, finner setet og setter seg.
- **Sette seg i bil**
Ledsag til den siden der eleven skal sitte. La eleven få dørhåndtaket og hun vil undersøke resten selv. Ved avstigning gjør du oppmerksom på spesielle forhold utenfor bilen.
- **Fast holdepunkt**
Gå aldri fra en elev som er synshemmet midt ute i gymsalen eller i skolegården. Ledsag til et kjent sted, ribbeveggen eller et annet fast holdepunkt, og si ifra at du går.

Oppsummering

- Det er vanlig å anslå at 70 - 80% av sanseintrykkene kommer gjennom synssansen. Gjennom hele oppveksten lærer barnet som er blindt å kompensere for den informasjonen det mister gjennom synet. Selv om barnet blir dyktig til å orientere seg, vil det alltid være informasjon som det ikke klarer å fange opp.
- Også blinde kan ha ulik synsfunksjon. Litt lyssans kan være til god hjelp når man skal finne fram.
- Barn som er synshemmet, kan ha et stort forbruk av krefter på dagligdagse gjøremål som andre knapt tenker over at de gjør. Det er viktig at læreren er oppmerksom på dette.
- Kroppsøvingstimene byr på en unik mulighet til sosialt fellesskap. Læreren bør likevel være klar over at enkelte elever lett kan føle seg utilpass. Den som er synshemmet, opplever det kanskje vanskelig å bli sammenlignet med de andre elevene. De kan oppleve seg observert uten å ha mulighet til å observere selv.
- En ryddig gymsal og garderobe er avgjørende. En ellers motivert elev som er synshemmet, kan fort miste motet når gymsal og garderobe er uoversiktlig og rotete. Å bli godt kjent med skole og gymsal, vil gjøre det lettere å ferdes og trives i omgivelsene.
- Både elever med og uten synshemming har ansvar for at det sosiale fellesskapet skal bli godt. Enkle kjøreregler kan gjøre dette lettere for begge parter.
- Læreren skal stille krav til eleven, krav som balanseres mot elevens forutsetninger, ferdigheter og interesser, men som også innebærer en utfordring for eleven.

Kap. 3

Å planlegge for hele klassen

Ta utgangspunkt i det du kan

Selv om du har fått en elev som er synshemmet i klassen, er det naturlig og klokt å ta utgangspunkt i egen kompetanse, undervisningserfaring og allerede eksisterende planer. I dette kapittelet finner du tanker og ideer som forhåpentlig kan være til hjelp når du skal planlegge undervisningen.

Bli kjent med eleven

Det er en stor fordel om du som kroppsøvlingslærer blir kjent med eleven så tidlig som mulig i planleggingsarbeidet. Behov for tilpasninger av undervisningen er svært individuelle. Elevers motivasjon, interesser, fysiske form, treningserfaring, ferdigheter og forutsetninger varierer i stor grad. Både observasjon, ulike motoriske tester, rapporter og ikke minst samtaler med eleven og andre personer kan gi god informasjon. Kontakt med lærere som har undervist eleven tidligere, og ikke minst foreldrene, er det mange som opplever som svært nyttig.

For å legge opp et godt undervisningstilbud, er det viktig å danne seg et inntrykk når det gjelder:

- motivasjon og interesser
- motorikk
- styrke
- kondisjon
- kroppsforståelse og kroppsbevissthet
- romforståelse og orienteringsevne
- selvstendig forflytning
- begrepsforståelse
- fysisk aktivitet i fritiden
- selvstendighet i dagliglivets gjøremål
- forhold til medelever

Fysioterapeuten kan være en god samarbeidspartner i forbindelse med motoriske tester. Ofte er det ikke andre årsaker til eventuelle motoriske problemer enn at motorikken er utrent.

Kunnskap om synshemning og fysisk aktivitet

Det er ikke mange lærere som har kjennskap til undervisning av synshemmede elever fra før. De fleste vil derfor ha stor nytte av å få informasjon og råd fra dem som har erfaring på dette området. Som nevnt, kan de som har arbeidet med eleven tidligere, være en viktig ressurs i planleggingen.

Huseby kompetansesenter i Oslo og Tambartun kompetansesenter i Melhus ved Trondheim kan tilby kurs og veiledning i tilknytning til undervisning i kroppsøving av elever som er synshemmet.

Elever som er synshemmet, skiller seg ofte ut fra seende elever når det gjelder motorisk utvikling og ferdigheter, måten å forstå verden på og måten å motta informasjon, instruksjon og impulser på. I hvilken grad eleven skiller seg ut, er avhengig av en rekke faktorer og varierer mye. Gjennom kurs og veiledning fra de synspedagogiske sentrene vil du som lærer kunne få innsikt i og forståelse for det som ofte er utfordringer for elever med synshemming.

Likevel er det viktig å huske at likhetstrekkene mellom elever med og uten en synshemming er åpenbare. Noen liker kroppsøving, og noen misliker kroppsøving, noen har god motorikk, og noen har dårlig motorikk, noen er late, og noen er ikke late, noen er motivert, og noen er ikke motivert for innsats.

Individuell plan med utgangspunkt i klassens plan

Mange elever som er synshemmet, vil ha behov for en individuell plan i faget. Elevens plan tar utgangspunkt i og er så nært knyttet til klassens plan som mulig. I tillegg til å legge til rette for deltakelse i fellesskapet i timene, ivaretar den også elevens spesielle interesser, forutsetninger og behov. Elevens plan omhandler mål og tilrettelegging både for aktiviteter og øvelser hvor eleven deltar i hel eller delt klasse, og for aktiviteter og øvelser hvor eleven har et eget opplegg.

Mer tid til innlæring av nye øvelser og aktiviteter er viktig for mange. Ikke minst er det viktig å få tilstrekkelig tid til å lære grunnleggende bevegelser skikkelig. Mange øvelser og bevegelser bygger på hverandre, og for rask progresjon kan føre til at hullene eller den dårlige teknikken forplanter seg videre ved innøving av nye aktivitetsformer. For mye variasjon kan føre til at man ikke får nok repetisjoner, og at man bruker mye energi på å lære nye ting. I mange tilfeller vil det være riktig å velge et begrenset antall øvelser i stedet for stor variasjon. En reduksjonsplan i forhold til klassens plan kan derfor være en god løsning for mange.

Et godt prinsipp er å styrke elevens sterke sider framfor å fokusere for mye på allsidighet. Mestring og glede i kroppsøvingstimene avhenger av at undervisningen er tilrettelagt slik at eleven kan trives og føle seg trygg. Et viktig mål for undervisning er at elevene skal ha det gøy. Mestring er gøy og gir motivasjon.

Å lytte til elevens ønsker og erfaringer og få til et godt samarbeid med hjemmet om elevens plan, er viktig. Det kan være nyttig for eleven få informasjon om valgmuligheter og diskutere konsekvenser av valgene med eleven.



Et nytt perspektiv på valg av øvelser og aktiviteter

Når du i klasseplanen skal velge aktiviteter og øvelser, er det viktig å tenke gjennom om det du velger, også passer for eleven som er blind. Etter hvert som du blir kjent med eleven og får erfaring fra undervisningen, vil du selv finne ut hvilket opplegg som er best. Ved valg av øvelser og aktiviteter vil det generelt være viktig å legge vekt på elevens behov for å:

- utvikle, vedlikeholde og automatisere motoriske ferdigheter
- vedlikeholde ferdigheter som balanse, kondisjon, styrke og koordinering

Øvelser som kan egne seg for elever som er synshemmet:

- sansemotoriske øvelser
- grovmotoriske øvelser
- balanseøvelser
- finmotoriske øvelser
- parøvelser og gruppeøvelser
- dans med kontakt med partner
- grunnleggende ballaktiviteter som kast og spark

- goalball
- kondisjonstrening med tredemølle, jogging, løping, tandemsykling, svømming
- styrketrening

Elever med synshemming vil ofte ha stort utbytte av å trene på øvelser som er listet opp nedenfor. Dette er øvelser som kanskje egner seg best som egentreningsaktiviteter eller øvelser i mindre gruppe.

- Balanse: ett bein, hinke, hoppe, hinke fra bein til bein med kontroll
- Koordinasjon: sammensatte bevegelser som å krype, krabbe, rulle, skigang med svikt
- Kroppsforståelse og kroppsbeherskelse: balanseøvelser som utføres rolig samtidig som man bevisstgjør hvilke kroppsdelar som brukes, hvilke posisjoner kroppen befinner seg i
- Fotavvikling, sats, svikt, lengde og høyde uten tilløp, hopp fra kasse med vekt på nedslag
- Kondisjon og styrke

Det vil i de fleste klasser noen ganger være naturlig å ha aktiviteter som ikke umiddelbart egner seg for elever med en synshemming. Eksempler på det er aktiviteter med mange apparater og personer, uventede hindringer, retningsforandringer og fart. Mange kan ha problemer med øvelser hvor man skal ta sats, hoppe over eller kaste seg under, og øvelser som stiller store krav til presisjon og timing.

Aktiviteter som kan være vanskelige for elever som er synshemmet, og som vil kreve spesielt gode forberedelser og tilrettelegginger:

- stafetter, lekeaktiviteter
- konkurranseaktiviteter
- aktiviteter som krever fart og presisjon
- tekniske øvelser
- trinnkombinasjoner
- ballspill

Det kan være aktuelt å velge vekk noen synskrevende eller lite egnede aktiviteter for eleven som er blind, og erstatte dem med opplegg som både er utfordrende og legger til rette for mestring og trivsel.

Aktivitetsanalyse

Aktivitetsanalyse kan være en nyttig metode for å finne ut hva en aktivitet krever, og hva som er lett eller vanskelig for eleven. Den kan gi informasjon om hvordan aktiviteten kan tilrettelegges på en god måte. Å dele opp aktivitetene i enkelte deler eller sekvenser vil kunne gi en god oversikt over hva som kreves.

Det er mange ulike måter å analysere en aktivitet på, og her er et eksempel på et aktivitetsanalyseskjema. Her skal man angi aktivitetens krav og elevens ferdigheter eller nivå på en skala fra en til fem. Avstanden mellom aktivitetens krav og elevens ferdigheter får betydning for hvordan man vurderer aktivitetens egnethet, og hvordan man eventuelt skal tilrettelegge den.

AKTIVITET:				
	Aktivitetens krav	Elevens ferdighet	Avstand	Pedagogisk konsekvens
	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5		
Styrke				
Kondisjon				
Finmotorikk				
Grovmotorikk				
Balanse				
Koordinasjon				
Hurtighet				
Presisjon				
Kroppsforståelse				
Kroppsbevissthet				

Idrett – også utenom timene

Lystbetont lek kan være både en god erstatning og et fint supplement til spesiell trening.

I de senere år har vi sett en nedgang i synshemmedes deltakelse i idrett i fritiden. Kan du som lærer motivere eleven til å komme i gang med trening? Hvilke idrettsmuligheter finnes i nærmiljøet? For eleven kan det være positivt med hjelp til å ta kontakt med lokale idrettslag og hjelp til å etablere et forhold til aktuelle miljøer.

Inkluderingsprosessen i norsk idrett har som mål at mennesker med funksjonshemninger på sikt skal ha de samme mulighetene som andre for å få et aktivitetstilbud i sitt nærmiljø. Hovedmålet for prosessen er at særforbund skal ta ansvar for å gi tilbud gjennom sine lag.

Personer med synshemning driver med mange forskjellige idretter. Av konkurranseidretter kan vi nevne svømming, langrenn, friidrett (kast, løp og hopp), alpint, padling, vannski, tandemsykling, dressurridning og seiling. I USA er bryting en populær sport, og en del kampsporter som for eksempel judo, inneholder kroppsbeherskelse og balansemomenter som mange personer med synshemning vil ha god nytte av.

Noen elever vil også ha glede av å delta på idrettsarrangementer spesielt for personer som er synshemmet. Hodr er et eget idrettslag for synshemmede som også har seende medlemmer. Barnas Ridderrenn på Beitostølen er en viktig møteplass for barn som er interesserte i vintersport. Norges Blindforbund arrangerer leirer og turer for barn og ungdom – hvor friluftsliv og fysiske aktiviteter har en sentral plass. Å møtes til felles aktiviteter er fint. Men det er også av stor verdi i seg selv å treffe andre barn og ungdommer som er synshemmet. Å treffe både forbilder og likemenn med samme funksjonshemning, kan være positivt med tanke på personlig vekst og utvikling.

Kap. 4

Organisering av klassens undervisning

Ulike modeller

En vellykket inkludering i kroppsøvningsfaget betyr ikke nødvendigvis at alle gjør det samme på samme tid. Men for elever som har lett for å falle utenfor, kan det bety mye for trivsel og opplevelse av fellesskap at timen begynner og slutter med kjente øvelser som er lette å være med på. Det er mange måter å organisere undervisningen på.

At faglig fellesskap med hele klassen ikke alltid er det rette, er Cato Zahl Pedersen et eksempel på. Han er en kjent idrettsutøver og sydpolfarer uten armer. Han sier dette om hvordan han opplevde kroppsøvingstimene:

Ut fra en "ideell" integreringsmodell var det kanskje riktig å få meg med i basketball. For meg føltes det imidlertid totalt meningsløst å springe rundt på banen uten å kunne bidra reelt i spillet.

Organiseringen varierer naturligvis etter hvilke aktiviteter man velger. Eksempler på organiseringsformer:

- Klassen deltar samlet i aktivitetene.
- Klassen deles i to like store grupper som trener ulike aktiviteter, for eksempel ballspill og styrke. Eleven med en synshemming kan følge styrketreningsaktiviteten sammen med begge gruppene.
- Klassen deles i stor gruppe og liten gruppe. Eleven som er synshemmet er med i den lille gruppen sammen med noen elever som for eksempel har behov for sansemotorisk trening.
- Eleven som er synshemmet har et eget opplegg sammen med en ledsager eller støttepedagog.

Erfaringer har vist at kroppsøvingstimene oppover i klassetrinnene blir mer konkurransepreget, og at det blir vanskeligere for elever som er synshemmet, å delta på linje med medelevene. Noen velger da i større grad enn på småskoletrinnet løsninger med alternative aktiviteter i grupper og spesialtrening for eleven som er synshemmet.

Mange skoler har tilbud om ekstragym eller sansemotorisk trening for smågrupper av elever som har utrent eller usikker motorikk. Disse timene kommer gjerne i tillegg til kroppsøvingstimene og har vist seg svært nyttige for elever med synshemninger.

Dobbelttimer i kroppsøving kan være en fordel for mange, ikke minst for dem som trenger litt ekstra tid i garderoben.

Arbeidsformer i kroppsøvingstimene

Grunntrening som utholdenhetstrening, styrketrening og bevegelsestrening, kan med letthet tilrettelegges slik at eleven som er blind, kan være med på de fleste aktivitetene. Det er en fordel om styrketreningen organiseres med faste løyper (for eksempel sirkeltrening som

gjentas flere ganger), parøvelser og stasjoner som ikke krever for mye forflytning og presisjon i bevegelsene.

Noen retningslinjer som kan være til hjelp:

- fordel med stram organisering versus "kaosorganisering"
- fordel med øvelser enkeltvis versus øvelser i sekvenser (for eksempel hinderløype)
- kjente øvelser i klasse (stor gruppe) og ukjente øvelser alene eller i liten gruppe
- markering mellom øvelsene (for eksempel tau eller matter) slik at eleven klarer seg selv

Stasjonstrening

Hvis man skal holde på med flere forskjellige aktiviteter, er det mest oversiktlig og minst stressende dersom man organiserer dem som stasjonstrening. Stasjonstrening gir for eksempel mindre kødannelse enn en hinderløype. Stasjonstreningen gir eleven som er blind, tid til å bli kjent med øvelsen, og til å konsentrere seg om en øvelse. Stasjonstrening gir også læreren eller ledsageren anledning til å nivåddifferensiere aktiviteten med tanke på elevens ulike mestringsnivå. Hvis oppgavene på stasjonene er vide og ikke for vanskelige, kan de innby til at elevene utforsker og prøver ut. Det vil si at elevene ikke blir presentert for en riktig måte å løse oppgavene på. Elevene vil kunne lære gjennom erfaring, ved prøving og feiling, og av hverandre. På denne måten kan stasjonstrening tilpasses alle elevene ut fra deres forutsetninger og utviklingsnivå.

Parøvelser/gruppeøvelser

Elever med en synshemming vil ofte være avhengig av en ledsager. Det kan derfor være bra om også de andre elevene samarbeider to og to i en del av timene. Øvelser hvor det er naturlig at elevene samarbeider, er positive også med tanke på samhandling mellom synshemmede og seende. Hvis øvelsen eller aktiviteten er vanskelig og eleven med synshemming ikke behersker eller forstår den, kan det være vanskelig å få til et naturlig og positivt samspill.

Det er svært viktig at læreren er oppmerksom på dette og legger til rette slik at samarbeidet blir positivt for begge parter.



Hinderløype og egentrening

Erfaring har vist at mange elever med synshemming har problemer med å følge klassens tempo i hinderløyper og kan oppleve det som ubehagelig å være en ”sinke”.

En løsning kan være å lage en hinderløype som er tilpasset eleven i timer hvor eleven ikke deltar i klassefelleskapet. En løype hvor alle matter og apparater henger sammen, gjør at eleven kan finne fram selv. Ta gjerne tiden slik at eleven får konkurrere med seg selv for å gjennomføre løypa raskere og raskere. Sett alltid på plass apparater som ramler eller forskyver seg, slik at løypa er nøyaktig lik hver gang. Skal du bruke hinderløype seinere, sørg for at du har notert ned rekkefølgen, og kopier samme løype. Hvis det er ønskelig med litt variasjon, kan man naturligvis endre noe.

Trygg ledsager er en viktig ressurs

Det er behov for ekstra personalressurser i forbindelse med både forberedelse og gjennomføring av undervisningen i klasser med en elev som er synshemmet.

En viktig ressurs er en god støttepedagog som fungerer som trygg ledsager og tilrettelegger for eleven i kroppsøvingstimen. En god ledsager er helt avgjørende for at eleven skal få et godt tilbud. Medelevene bør ikke ledsage eleven i kroppsøvingstimen bortsett fra ved aktiviteter og øvelser der det er naturlig at elevene samarbeider.

Ved valg av ledsager er det viktig å legge vekt på både personlig egnethet og at personen er fagkyndig. Ledsageren er elevens ”øyne”. Ledsaging dreier seg om å bli kjent med hverandre, om trygghet og samarbeid. Elever som er utrygge, vil naturlig nok binde seg og får ofte et problematisk forhold til fysiske aktiviteter. En god ledsager er gull verdt.

Arbeids- og ansvarsfordeling vil i stor grad være avhengig av om det er to kroppsøvingslærere eller en kroppsøvingslærer og en assistent som tar hånd om undervisningen.

I noen klasser er det gode erfaringer med at klasselæreren og støttelæreren veksler på å ha ansvaret for klassen og ledsaging. Dermed blir både klasselæreren og støttelæreren kjent med eleven og klassen. Hvis det er bare støttelæreren som har ansvar for opplegget for den som er synshemmet, har det vist seg vanskeligere å få reell innflytelse på klasseundervisningen enn om lærerne samarbeider om opplegget.

Når man bruker assistent i timene, får klasselæreren en tredelt oppgave: ansvar for undervisningsopplegget for klassen, ansvar for eleven med en synshemming og ansvar for veiledning av assistenten.

Tilstrekkelig felles tid til kurs, opplæring, planarbeid, samarbeid, evaluering og eventuelt veiledning, er av avgjørende betydning.

Utstyr

Som regel er det ikke nødvendig å investere i dyrt og flott utstyr for at en elev skal få et godt tilbud. Men noe kan være godt å ha, og det er mulig at eleven allerede har noe som kan benyttes:

- ledsagersnor
- tandemsykkel
- tredemølle
- taktile kart
- goalball

En del elever har tandemsykkel og annet utstyr hjemme, og noen har gode erfaringer med at utstyret i perioder er plassert på skolen slik at det lett kan benyttes i skoletiden. Det er verdt å merke seg at elever som er blinde, kan få dekket utgifter til kjøp av utstyr (blant annet tandemsykkel). Trygdekontoret kan gi nærmere informasjon.

Endre opplegg underveis

I både klasseplanen og elevens plan bør det alltid være rom for forandringer underveis. Det kan vise seg at ikke alt fungerer like godt, og etter hvert som du får bedre kjennskap til elevene og erfaringer med undervisningen, kan også planene bli mer konkrete og detaljerte.

Det er viktig å sette av tid til samarbeid mellom klasselærer og støttepedagog i faget for å evaluere opplegget jevnlig og sikre klar arbeids- og ansvarsfordeling. Det er også viktig å ta hensyn til elevens erfaringer og synspunkter.

Ved evaluering av både enkelttimer og undervisningen over en lengre periode er det viktig å stille spørsmål om:

- organisering av undervisningen
- valg av øvelser og aktiviteter
- instruksjon
- ledsagerens rolle
- fellesskap og trivsel
- faglig måloppnåelse

Periodeplan for klasse med elev som er blind

Her presenterer vi en enkel periodeplan for en femteklasse med en elev som er synshemmet. Den gir en grovskisse over klassens aktiviteter måned for måned. I tilknytning til tilpasning av klassens undervisningsopplegg for eleven med synshemming, er det skissert noen spørsmål som det kan være relevant å tenke over.

Planen er ment bare som et eksempel på hvordan man kan gå fram når man skal lage en periodeplan.

PERIODEPLAN FOR 5. KLASSE			
MÅNED	KLASSENS AKTIVITET	ELEVENS AKTIVITET	NOE Å TENKE PÅ
August	<u>Friidrett:</u> 60 meter Lengde u/tilløp Utedag	Som klassen	Fellesskap – hvordan ivareta det? Vanskelige og fartsfylte bevegelser – hvordan gjøre disse trygge? Lengde u/tilløp – hvordan instruere? Utedag – hvilke aktiviteter kan være egnet med tanke på å skape fellesskap i begynnelsen av skoleåret?
September	<u>Friidrett</u> (merkeprøver): Lengde m/tilløp Høyde Liten/stor ball <u>Ballspill:</u> Fotball, kurvball (regler)	<u>Friidrett:</u> Som klassen <u>Ballspill:</u> Øve kast og spark Evt. øve mer friidrett	Merkekrav i friidrett – skal de tilpasses eleven? Ballspill – skal alle unntatt eleven være med på det i alle timene?
Oktober	<u>Ballspill:</u> Goalball, volleyball, kanonball, innebandy, håndball	<u>Ballspill:</u> Goalball sammen med klassen <u>Kondisjonstrening</u> ute eller inne <u>Dans:</u> Trene på de dansene klassen skal ha i november	Er underlaget slik at eleven kan løpe avslappet? Tandemsykkel og tredemølle – har eleven slikt utstyr – er det aktuelt å anskaffe? Dans – hvilke danser egner seg best? Hvor mange danser er det aktuelt å velge? Er det flere som kan ha nytte og glede av å trene litt på forhånd?
November	<u>Dans/musikk:</u> Folkedans, ringleker, polonese, jenka	Som klassen	Hva er ledsagerens rolle i disse timene? Instruksjon – hvordan skal den gis?
Desember	<u>Lek:</u> Lag- og samarbeidsøvelser	Som klassen	Hva er viktig for å kunne utnytte mulighetene for samhandling?

Januar	<u>Turn:</u> Apparater Matteøvelser <u>Styrketrening:</u> Sirkeltrening	Eget opplegg i apparatturn, ellers som klassen	Apparatturn – hvilke øvelser er egnet for eleven? Matteturn – skal dette vektlegges mer enn apparatturn? Sirkeltrening – er oppsettet kjent på forhånd? Blir samme oppsett brukt flere ganger? Kan noe gjøres for å øke elevens selvstendighet?
Februar	<u>Vinteraktiviteter:</u> Ski (langrenn) Skøyter Aking/lek	Som klassen	Langrenn – hva er viktig i forbindelse med ledsaging i langrenn? Skøyter – må noe trenes på forhånd? Aking – mulighet for fellesskap med medelever?
Mars	<u>Lek/motorisk trening:</u> Stafetter Matteøvelser Balanseøvelser	<u>Kondisjonstrening:</u> Balanse- og matteøvelser som klassen	Kondisjonstrening – hvordan gjøre den lystbetont? Skal eleven trene alene med ledsager?
April	<u>Ballspill:</u> Repetisjon fra september og oktober	<u>Kondisjonstrening:</u> tredemølle, løp/sykkel	Fellesskap i klassen – er det flere muligheter enn felles oppvarming og avslutning i klassen?
Mai	<u>Svømming</u>	Som klassen	Er eleven trygg og kjent i svømmehallen? Behov for spesielle instruksjoner? Hvordan gi verbal instruksjon (jf. akustikk)?
Juni	<u>Friluftsliv:</u> Orientering Utedag Natursti	Som klassen	Orientering – er det aktuelt med taktilt kart, enkel løype eller forberedelser? Utedag – hvordan er naturstien egnet for eleven?

Kap. 5

Å undervise

Det er viktig at både lærer og støttelærer (ledsager) har god kjennskap til tre ulike metoder i tilknytning til undervisning av elever med en synshemming. Metodene henger i praksis svært nær sammen:

- **Kompenserende instruksjonsmetoder**
Hvordan man instruerer elever med en synshemming i forhold til ulike aktiviteter og øvelser ved hjelp av kompenserende instruksjonsmetoder
- **Kompenserende metoder og teknikker**
Hvordan elever med en synshemming lærer inn en spesifikk øvelse eller aktivitet eller utfører en spesiell teknikk
- **Ledsagingsmetoder**
Hvordan man ledsager elever med en synshemming i forhold til ulike aktiviteter, øvelser og idretter

En viktig begrunnelse for at ekstra personalressurs/ledsager i kroppsøving bør være fagkyndig og pedagog, er at ledsagerens oppgave i praksis ofte viser seg å være en kombinasjon av «ren» ledsaging og pedagogiske oppgaver.

Kompenserende instruksjonsmetoder

Elever som ikke ser, kan ikke herme etter lærerens bevegelser på samme måte som seende medelever. De må derfor lære teknikker og forstå bevegelser på andre måter. Det er derfor nødvendig at du tenker gjennom hvordan du skal instruere eleven i forhold til nye øvelser og aktiviteter.

Det er flere kompenserende instruksjonsmetoder som kan benyttes, og ofte vil det være snakk om en kombinasjon av flere metoder og tilnærminger. Det er i samarbeidet mellom lærer og elev at man finner fram til hvordan instruksjonen best skal gis. Selv om noe kan virke fremmed og vanskelig i begynnelsen, vil de fleste raskt lære seg og bli fortrolige med de kompenserende metodene.

- **Verbal instruksjon**
Verbal instruksjon må være nøyaktig og gjennomtenkt, og ordbruken må være konkret, detaljert og konsekvent. Man bør unngå å bruke for mange ord, og man bør bruke de samme uttrykkene hver gang.
- **Taktil instruksjon**
Eleven kjenner stillinger eller bevegelser ved å kjenne på lærerens kropp.
- **Baning av bevegelser / motorisk instruksjon**
Læreren utfører bevegelsen med elevens kropp.
- **Bruk av modeller**
Læreren forklarer øvelsene ved hjelp av små instruksjonsdukker.

Når det gjelder taktil instruksjon og baning av bevegelser, er det svært viktig å være varsom. Denne formen for instruksjon må bygge på tillit og respekt. Noen elever vil kunne vegre seg mot eller være usikker i forbindelse med kroppskontakt med læreren, og det er viktig å være spesielt oppmerksom på dette. Mange er både vant til og fortrolig med slik instruksjon.

Det er viktig å ta seg god tid ved innlæring av nye øvelser, og det kan være en fordel at eleven får trene på nye øvelser alene sammen med læreren. En løsning er å benytte tider hvor resten av klassen er opptatt med aktiviteter som ikke er egnet for eleven. Læreren må sjekke at eleven har forstått instruksjonen og utfører øvelsene riktig. Det er ofte nødvendig med mange repetisjoner. Mange synes at det er flaut å misforstå instruksjonene og utføre øvelsene galt i klassen.

Kompenserende metoder og teknikker

På spesialskolene for synshemmede ble det gjennom mange år drevet mye idrett. Mange øvelser ble prøvd, og oppfinnsomheten var stor når det gjaldt innlæring av ulike aktiviteter og teknikker. For mange personer med synshemming har disse metodene vist seg som effektive. Eksempler på metoder og teknikker blir belyst i tilknytning til ulike øvelser og aktiviteter i kapittel 6.

Ledsagingsmetoder

Hensikten med ledsaging er at personer med en synshemming skal kunne bevege seg og delta med like stor trygghet som seende. Ledsagingsbegrepet dekker både ledsaging i tilknytning til ulike aktiviteter i dagliglivet og ledsaging innenfor idrett. I kapittel 2 har vi beskrevet noen enkle ledsagingsteknikker som det er viktig å kjenne til.



En god ledsager er helt avgjørende i forhold til elevens mulighet til å bli inkludert i klassens undervisning i kroppsøving. Ledsageren skal:

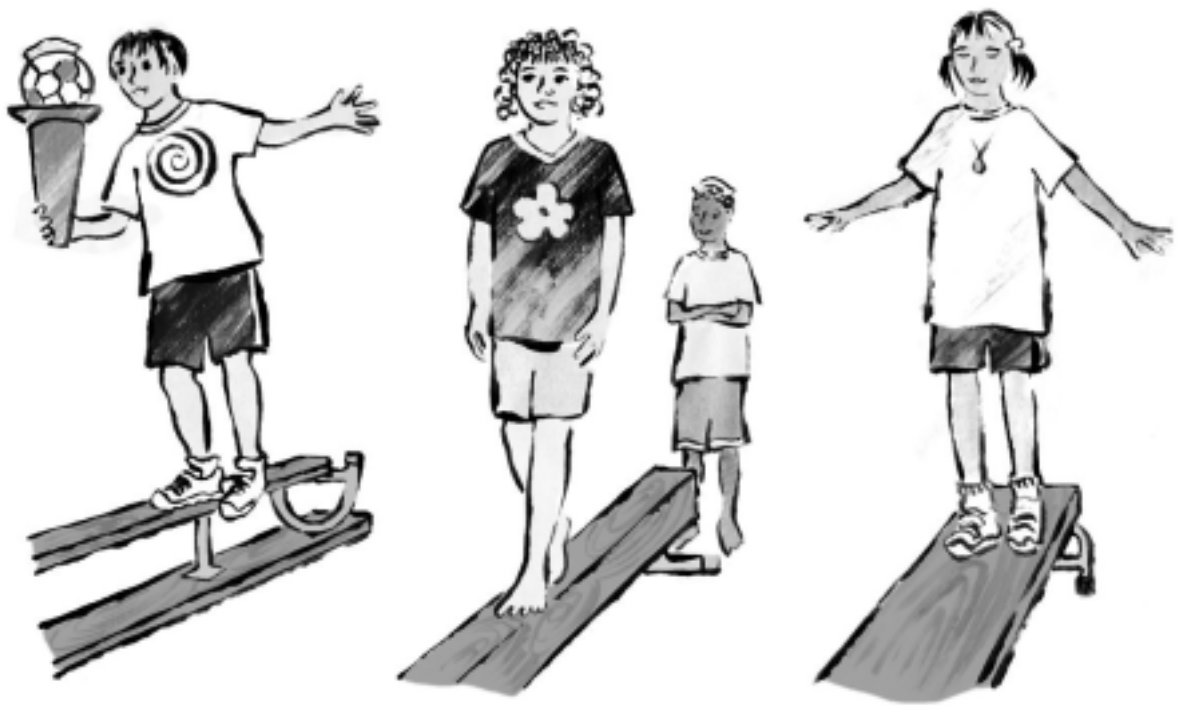
- være elevens trygge «øyne» og faste holdepunkt i timen
- vurdere hvor og hvor raskt det er trygt å bevege seg
- tilpasse ledsaging til type øvelse og til fart og nivå på aktiviteten
- være åpen og lydhør for de situasjoner der hun kan trekke seg tilbake og la eleven delta sammen med de andre elevene
- ha god kjennskap til instruksjonsmetodikk og kompensierende teknikker

For elever med en synshemming er ofte håndfatning – eller å holde i hånden – tryggest i begynnelsen. Spesielt gjelder det når aktivitetene går raskt. Etter hvert som eleven og ledsageren blir tryggere, kan man bruke en ledsagersnor (for eksempel skireim eller et tjukt tau). Pass på at løkka ikke er for stor, man kan godt ha kontakt håndbak mot håndbak eller albue mot albue. Pass på at bevegelsen i skulderleddet er «fram bak». Fortsett med å ha håndfatning når det går fort eller er mange brå retningsforandringer.

Ledsaging kan gjøres på mange måter, avhengig av elevens ferdighetsnivå og type aktivitet. Det er også hensiktsmessig å variere ledsagingsmetodikk innenfor en enkelt idrett:

Ved ledsaging i langrenn kan det være trygt at ledsageren holder i den ene staven når eleven kjører i en bratt nedoverbakke. Det er imidlertid en svært lite hensiktsmessig måte å bevege seg på i flate løyper med gode spor. Da kan man like godt gå ved siden av hverandre, mens ledsageren informerer om svinger og dumper. Skal man gå fiskebein i en motbakke, kan man bli nødt til å gå etter hverandre med ledsageren først.

I kapittel 6 er det beskrevet noen ledsagerteknikker i tilknytning til ulike aktiviteter. Vi anbefaler i tillegg heftet ”Ledsaging av synshemmede i idrett og fysisk aktivitet”.



Noen gode eksempler

I kapitlene 3 og 4 står det om planlegging og organisering av undervisningen. Der blir det beskrevet hva som i stor grad kjennetegner gode opplegg i kroppsøving i en klasse med en elev som er synshemmet:

- god planlegging
- avklart arbeids- og ansvarsfordeling mellom lærerne (eventuelt lærer og ledsager)
- trygg ledsager
- fast og trygg struktur på timen
- ro ved verbal instruksjon og beskjeder
- gjennomtenkt valg av øvelser og aktiviteter
- gjennomtenkt organisering av klasseundervisning

Her vil vi presentere noen eksempler på opplegg for undervisningstimer. Eksemplene gjør rede for aktivitetene i timen og for spesielle tilpasninger i forhold til eleven med en synshemning. Eksemplene er ment som illustrasjon og inspirasjon.

ØVELSER MED ERTEPOSER

Hva	Hvordan	Tilrettelegging
<p>Oppvarming Løpe rundt i gymsalen</p> <p>Øvelser på diagonal</p> <p>Tøye ut</p> <p>Hoveddel Øvelser med erteposer</p>	<p>Alle på rekke</p> <p>Hinke, hoppe, lange skritt, korte skritt, skolepikehopp, sidelengs hopp, spurt</p> <p>Alle jobber fram og tilbake i salen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gå med erteposen mellom knærne • løpe med erteposer mellom lårene • hoppe med erteposer mellom lårene • legge ned erteposen; hinke uten å berøre gulvet • hinke/skyve erteposen med fritt ben • balansere med ertepose • kaste / ta imot ertepose • klappe i hendene mens du kaster erteposen i været • kaste til hverandre • ligge på magen og kaste erteposer • sitte, gå, løpe og kaste ertepose 	<p>Eleven løper med ledsageren.</p> <p>Eleven har trent på øvelsene på forhånd. Ledsageren gir nødvendig kompenserende instruksjon. Vurder å redusere antall øvelser hvis nødvendig.</p> <p>Trening på forhånd i å kombinere grunnøvelser som å gå, løpe, hinke og kaste med bruk av ertepose. Noen av øvelsene er kompliserte fordi de krever spesiell jobbing i ankel- og hoftledd, noe som mange elever som er blinde har lite trening i. I de første fem øvelsene er ledsageren retningsholder for eleven og sørger for å unngå kollisjoner. I kasteøvelsene vil det være vanskelig for eleven å løpe og samtidig kaste eller motta ertepose, og man må derfor konsentrere seg om enten kast/mottak eller løping.</p>

Avslutning

Innebandy og hoppetau

Klassen deles i stor og liten gruppe.

Innebandy er uegnet for elever med synshemming.
Hoppetau sammen med medelever som enten trenger trening i hoppetau eller ikke ønsker å delta på innebandy. Deltakelse i alternativ aktivitet kan rullere.
Lite behov for ledsaging, men viktig at læreren er til stede. Positivt at klasselæreren og en støttepedagog bytter rolle.

ØVELSER MED FALLSKJERM

Hva	Hvordan	Tilrettelegging
<p>Oppvarming Løp rundt i sal Øvelser på diagonal</p> <p>Hoveddel Øvelser med fallskjerm Øvelser for arm, hånd, fingermotorikk</p> <p>Stole på/bevissthetsøvelser</p>	<p>Alle på rekke. Øvelser på diagonal: hinke, hoppe, lange skritt, korte skritt, skolepikehopp, sidelengs hopp, spurt Tøye ut</p> <p>Alle finner sin plass ved fallskjermen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riste fallskjermen med handledd og skulderledd (små og store bevegelser) • Legge sammen fallskjermen, gå innover mot midten • Rulle sammen fallskjermen med fingrene (over- og undertak) • Sende fallskjermen sidelengs i varierende/økende tempo, begge veier, fallskjermen over hodet, ryggen mot fallskjermen, stå på ett bein og sende fallskjermen <ul style="list-style-type: none"> • Lene seg utover i ringen, tore å lene seg bakover • Stå med venstre side mot fallskjermen, holde strak arm, stram fallskjerm • Stå på kne med ryggen mot fallskjermen, fallskjermen på begge skuldrer; lene seg utover, framover 	<p>Løpe med voksen ledsager Øvelsene innøvd på forhånd</p> <p>Ledsager i nærheten av eleven hjelper til med instruksjonen. Passer på at eleven holder skjermen stram og ikke faller innover.</p>

<p>Øvelser mens man går eller løper</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riste fallskjermen (håndledd/albue/skulder); lage mye vind og lite vind • Gå lavt, gå på tå, gå baklengs • Løpe med fallskjermen, høyt på tå, lavt, subbe bakken • Hinke, hoppe sidelengs, hoppe baklengs • Skolepikehopp uten eller med risting av fallskjermen 	<p>Ledsageren instruerer eleven ved behov.</p>
<p>Lagøvelser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Løfte opp fallskjermen fra huksittende (NB: Pass på løfteteknikk) • Presse fallskjermen fort ned • To og to bytter plass mens de andre holder fallskjermen høyt oppe • Løfte fallskjermen raskt opp fra gulvet. Alle slipper skjermen på signal på det høyeste • «Teltet»: Alle løfter skjermen høyt opp, tar to skritt innover og drar skjermen ned over ryggen og rumpa. Alle setter seg på rumpa. • «Bølgemaskinen»: En eller to elever går opp på fallskjermen som ligger på gulvet. De andre elevene lager bølger i fallskjermen, «havet», som må forseres. 	<p>Ledsageren instruerer eleven ved behov.</p>
<p>Avslutning Felles uttøyning</p>		<p>Ledsageren instruerer eleven ved behov.</p>

REKKELEKER

Hva	Hvordan	Tilrettelegging
Alle mine duer	Begynner ved at to elever holder hverandre i hendene og skal være «reven», en av de to er eleven som er synshemmet. Nå skal disse fange «høner». De som blir fanget, må slutte seg til rekka ved at de holder hverandre i hendene. Til slutt er rekka så lang at alle blir fanget.	Ledsager er med i leken fra starten av. Senere kan man vurdere om eleven klarer seg selv.
Del den lange rekka i fire like lange rekker	En er hodet, og en er hale. Rekkene beveger seg rundt i salen uten å komme borti de andre rekkene. Klarer de å løpe? På fløytesignal snurrer rekka inn. Alle løper rundt hodet og snurrer rekka inn. Løs opp igjen og løp videre.	Ledsageren er med eleven i rekka ved behov.
Rekkesisten	Hodet prøver å gi sisten til halen. Bytt hode og hale slik at flere får prøve.	Ledsageren er med i rekka ved behov.
Flittige bie	Lag en ring midt i salen. Erteposer, baller og lignende kan brukes. Rekkene fordeler seg i de fire hjørnene. På signal er det om å gjøre å hente flest mulig erteposer, baller. Rekka har ikke lov å gå i oppløsning.	Ledsageren er med i rekka ved behov.
Lag et byggverk	Rekkene får i oppdrag å lage et byggverk.	Ledsageren leder og støtter eleven.

ØVELSER FOR TO OG TO

Hva	Hvordan	Tilrettelegging
Oppvarming	Klappeleker: Per Sjuspring eller Fader Abraham	Ha gjerne en fast oppvarming. Ledsageren viser og instruerer.
Hoveddel To og to	<ul style="list-style-type: none">• En elev legger seg ned på gulvet. Den andre tegner med fingeren omrisset av eleven.• En elev trekker skjorten stramt rundt ryggen. Den andre følger partnerens ryggstøyle med en finger. Prøv å telle ryggvirvlene. Det skal være 24 stykker.• Skyv hverandre, trekk hverandre.• Ta hverandre i hendene. Når den ene står oppreist, skal den andre sitte på huk. Bytt hele tiden.• Sitt på rumpa med beina mot hverandre. Lag mønster.• Ligg på gulvet og «lim sammen» to kroppsdeler. Prøv å reise dere og legge dere uten å gå opp i limingen.• Den ene ruller seg sammen som en ball (pakke). Den andre prøver å pakke opp pakken (gi motstand).• Knytt sammen beina. Gå rundt.	Ledsageren bistår ved behov.

STASJONSTRENING (problemløsning som metode)

Hva	Hvordan	Tilrettelegging
<p>Oppvarming Del klassen i to grupper: Ribbevegg og gulv</p>	<p>Gruppe 1 klatrer i ribbeveggen, opp og ned og sidelengs. Det er ikke tillatt å gå på gulvet. Gruppe 2 hopper vandringsbukk, annenhver gang over og under. Bytt om etterpå.</p>	<p>Hjelp av ledsageren til å gjennomføre vandringsbukk. Dette kan være trent inn i smågruppe på forhånd.</p>
<p>Hoveddel Stasjon 1 Benk opp i ribbevegg og tjukkas</p>	<p>Krabbe opp benken, dra seg opp etter armene, gå opp, gå baklengs. Hopp ned fra ribbevegg på tjukkas. Hvor mange måter kan det hoppes på? Hvor mange måter kan du komme opp på?</p>	<p>Alle stasjonene innbyr til å utforske og prøve ut. Oppgavene er vide og ikke for vanskelige, slik at de gir muligheten for stor aktivitet. Her er det tilrettelagt for læringssituasjonen uten at den riktige måten å løse oppgavene på er vist eller forklart. Elevene lærer gjennom erfaring, ved prøving og feiling, og av hverandre ved å vise hva de kan. På den måten blir dette et tilrettelagt og tilpasset tilbud til alle elevene ut fra deres forutsetninger og utviklingsnivå.</p>
<p>Stasjon 2 Rullebrett og tykt tau</p>	<p>Bind fast et langt og tykt tau i ribbeveggen. Dette tauet kan elevene holde i for å trekke seg inn mot ribbeveggen, liggende, i krabbestilling, stående – eller er det andre måter å gjøre det på? Hva kan man ellers gjøre med et rullebrett?</p>	<p>Ledsageren er i nærheten av eleven og hjelper til med instruksjon og gjennomføring. Viser og forteller hva de andre elevene gjør. Rullebrett kan være innført i smågrupper.</p>

<p>Stasjon 3 Matte over springbrett, flere matter langs veggen</p>	<p>Stupe kråke i nedoverbakke. Matteøvelser som å stå på hodet, slå hjul, stå på hendene, rulle krabbe eller åle. La elevene finne øvelser selv.</p>	<p>Ledsageren er i nærheten av eleven, hjelper til med instruksjon og gjennomføring.</p>
<p>Stasjon 4 Erteposer og en rokkering</p>	<p>Mange erteposer i rokkeringer. En elev tar erteposene ut av ringen med tærne, den andre tar erteposene inn igjen.</p>	<p>Ledsageren er i nærheten av eleven, hjelper til med å finne erteposer, bane vei til rokkering.</p>
<p>Stasjon 5 Ti trekjegler</p>	<p>En elev legger seg ned på rygg eller mage. De andre elevene setter kjeplene rundt kroppen på den som ligger nede. Nå skal eleven prøve å reise seg uten å velte noen kjegler. Alle får prøve etter tur.</p>	<p>Ledsageren leder eleven.</p>
<p>Stasjon 6 Ringer eller tau</p>	<p>Henge, snurre og utforske.</p>	<p>Ledsageren leder eleven. Viser og forteller hva de andre gjør.</p>

Kap. 6

Litt mer om noen øvelser og aktiviteter

Her vil vi presentere en del øvelser og aktiviteter og kort gjøre rede for spesielle tilpasninger for elever med synshemming og bruk av instruksjons- og ledsagingsmetoder i tilknytning til de ulike aktivitetene.

Mange øvelser og aktiviteter utfører elever med synshemming helt likt med de seende elevene, men et generelt trekk når det gjelder instruksjon av elever som er synshemmet, er at man deler opp øvelsen i sekvenser som må trenes inn.

Dans

Dans er en svært god bevegelsesform som inneholder både rytmikk, koordinasjon og kroppsbeherskelse. Mange elever som er synshemmede, kan føle seg klosset og usikre når det gjelder dans, ikke minst fordi de ikke har mulighet til å sjekke visuelt hvordan de andre elevene danser. Fri bevegelse etter musikk og kreativ dans kan være positivt med tanke på at det ikke finnes noen fasitløsning for hvordan man skal bevege seg.



Det er viktig å forklare trinn og bevegelser meget nøye. Det er en fordel å velge danser hvor det er naturlig at man holder sammen hele tiden, to og to, eller flere. Skifte av partnere og posisjoner kan være vanskelig og er ikke å anbefale.

Elever som er synshemmede bør alltid få anledning til å trene på dansetrinn før klasseundervisningen.

Husk at høy musikk kan gjøre det vanskelig å orientere seg i rommet og høre verbal instruksjon. Vurder derfor alltid bruken av musikk nøye. Slå alltid av musikken når du skal gi instruksjoner eller beskjeder.

Aktiviteter med ball

Ballaktiviteter kan deles inn i tre stadier:

- 1 individuelle ferdigheter som kast, spark, mottak, smash
- 2 øvelser to og to eller tre og tre
- 3 det ferdige spillet, for eksempel håndball-, fotball- eller volleyballkamp

Selv om man i utgangspunktet tenker at aktiviteter med ball ikke passer for elever som er synshemmet, viser denne inndelingen at også de kan lære seg å leke med ball. Alle kan lære kast og spark. Noen klarer å ta imot ballen, og andre igjen lærer seg noen av øvelsene i balleker som barna har i friminuttene.

Noen elever vet ikke hva det vil si å kaste noe fra seg. Mange har heller ikke noe forhold til det å få en gjenstand langt av gårde «ut i rommet». Når man ikke ser, er det teoretisk sett det samme om man kaster 10 cm eller 10 meter.

Hvis eleven skal kaste ball mot et mål, bør det være en lydkilde bak målet slik at eleven har mulighet til å sikte og treffe. Det går også an å kaste mot blikkbokser eller med erteposer mot en «tommelomsk».

Kast med ball

Det kan være vanskelig å koordinere kastretning, armbevegelse og avleveringstidspunkt slik at kastet får tilstrekkelig kraft og høyde. Det anbefales derfor å begynne treningen med stående kast.

Forøvelse til stående kast med oppmerksomhet på arm og ball

Stå med parallelle og litt brede bein mot en kant og i kastretningen. Kontroller grepet om ballen. Den frie armen markerer kastretningen på ditt lydsignal (stå nøyaktig der du vil at ballen skal lande) og høyde (juster høyden før eleven kaster). Formålet med denne øvelsen er å øve inn armens sluttbevegelse, å få høyde på ballen, å finne ut av kastretningen og kaste ballen.

Forøvelse til stående kast med oppmerksomhet på vektoverføring

Stå i gangstående med motsatt fot av kastarm lengst fram. Begge bein peker forover. Kastet utføres som beskrevet ovenfor, men i tillegg med vektoverføring fra bakerste til fremste fot i det eleven kaster.

Tre skritts tilløp

Stå i gangstående med motsatt fot av kastarm lengst fram. Begynn nedtellingen ved stedet der utkastet skal skje. Tell tre skritt bakover. Vær ekstra nøye med retningsangivelse slik at ikke kastet havner «utenfor sektor». Husk å beregne noen meter til «overbalanse» dersom eleven pleier å falle framover.

Goalball

Goalball er et lagspill og et ballspill for synshemmede, men seende kan også delta på like vilkår i og med at deltakerne bruker bind for øynene.

I goalball spiller to lag mot hverandre, hvert med tre spillere som alle har blindfold (bind for øynene). Spillerne befinner seg på hver sin side av den 9 ganger 18 meter store banen. Det finnes en senterplass og to forsvarsplasser, og hver spiller har sin plass å gå ut fra under spilllets gang. For at man skal kunne orientere seg, skal alle linjer være taktile – under en 5 cm bred tape er det festet en snor. Ballen som benyttes, ligner en basketball i utseende, og inneholder bjeller for at spillerne skal kunne høre hvor den er, og forsvare mål. De tre spillerne på laget plasserer seg, sittende eller stående, slik at de raskt skal kunne dekke hele banens bredde og dermed fange opp ballen med kroppen.

Kulestøt

Kulestøt er en idrett som er relativt lett å trene på, men i likhet med ballkast kan det være vanskelig å koordinere kastretning, armbevegelse og utkasttidspunkt slik at kastet får tilstrekkelig kraft og høyde. Teknikken må læres fra grunnen, og det anbefales å begynne med stående støt.

Utkast/støt

Litt bredstående stilling med føttene i kastretning. Kula skal hvile på fingertuppene og lett i håndflaten. Kula støtes ca. 45 grader fram og opp. Ledsageren bør gi lyd midt i kastsektoren. Eleven kan markere med utstrakt arm i hvilken retning og høyde han har tenkt å kaste. Ledsageren gir muntlig korreksjon til eleven markerer hensiktsmessig retning.

Stående støt med siden i kastretning (motsatt side av støtarm)

Bredstående stilling med fremste fot plassert i kontakt med ringkanten. Den frie armen peker i kastretningen og markerer retning og høyde. Legg vekten på bakerste bein, som er lett bøyd. Vekten overføres til det fremste beinet, og kula støtes fram og opp. Støtet avsluttes med at begge beina samles foran ved ringen.

Støt med tilløp

Eleven kan lære seg hinkehopptilløp. Det er viktig å måle opp avstand og angi retning og høyde.

Eleven må være sikker på at det ikke er uvedkommende i kastfeltet, og trygg på at ikke noen kan skades. Viktig med god kommunikasjon med ledsageren. Ledsageren henter kastredskapet og bringer det tilbake til eleven.

Høyde

Å hoppe høyde med fart er en svært krevende øvelse for helt blinde utøvere. Stille høyde er en ganske enkel teknikk å lære. Av utstyr er det behov for høydestativ, list (buksestrikk) og tjukkass (eventuelt noen matter til å legge rundt tjukkassen).

1 Bruk bare tjukkassen. Still deg sammen med eleven med ryggen mot tjukkassen. Få eleven til å hoppe opp og sette seg på tjukkassen. Bygg eventuelt opp tjukkassen hvis den er for lav. Få deretter eleven til å hoppe og lande på ryggen på tjukkassen. Etter hvert ber du eleven «dra» med seg beina. De fleste elevene skjønner dette ganske raskt, og du kan fort gå over til å bruke høydestativ.

2 Sett opp høydestativ med strikk som «list». Denne er snill å falle på. Pass på at du ikke strammer den for hardt slik at stativet faller ned dersom eleven ramler. Dersom eleven har skjønt prinsippet med baklengs hopp med landing på rygg, klarer de fleste å forholde seg til «list». Legg «lista» svært lavt i begynnelsen, slik at eleven nesten bare kan legge seg over. Be om at eleven orienterer seg i forhold til «lista». Ikke for nært, ikke for langt fra. Det er ditt ansvar at eleven er omtrent midt på tjukkassen, slik at han ikke faller utenfor. Juster tjukkassen slik at den ligger omtrent like langt fra «lista» hele tiden.

Problem	Instruksjon
Eleven river lista på vei opp.	Gå lenger fra lista.
Eleven lander på lista.	Gå nærmere lista eller be eleven om å hoppe opp før han legger seg bakover.
Eleven river lista med leggen eller hælen.	Be eleven om å svinge beina mot taket.

Lengde

De fleste utøvere med synshemming hopper lengde med tilløp, men utøvere som er blinde, vil trenge mye hjelp til dette. Elever som er synshemmet, bruker et satsfelt på 1 x 1 meter. Hoppet er gyldig når satsen foregår innenfor eller bak dette feltet. Det måles fra det stedet satsfoten forlot satsfeltet. De fleste bruker tre – ni skritts tilløp.

Følgende metodikk blir benyttet på friidrettssamlinger for utøvere med synshemming i Norge:

Stille lengde

Eleven prøver først stille lengde med sats på ett bein. Det er viktig å angi retning, og ledsageren må stå midt i lengdegropa. Eleven må tenke opp og fram. Øv på å svinge armer og bein framover.

Lengde med tre skritts tilløp

Mål tre skritt bakover fra satsfeltet sammen med eleven. Pass på at eleven står i riktig retning. Eleven må begynne med motsatt fot av satsfoten. Ledsageren går til sentrum av lengdegropa og gir retningslyd og ber eleven justere retningen med armen. Se til at fremste bein peker i riktig retning. Bare en liten feiljustering kan få eleven til å bomme på lengdegropa. Etter hvert som eleven skjønner hvordan han skal bruke svingbein og armene for å få med seg farten framover i gropa, kan dere forlenge tilløpet. Husk å gi tilbakemelding om hvor langt han har hoppet, eventuelt også konkurrentenes plasseringer. Du må vanligvis ledsage eleven fra hoppgropa tilbake til startstedet.

Løp

Underlaget er viktig. Grus og gress er å foretrekke, mens kronglete stier med steiner og røtter lett blir en konsentrasjonsprøve for eleven.

På alle løpsdistanser løper utøvere med synshemming med ledsager. For å trene sprint uten ledsager, har en eksperimentert med tau eller vaier (bandedelere) i hoftehøyde mellom banene.

Innpå vaieren hektes eventuelt et håndtak, og utøveren løper uavhengig av ledsageren. Et alternativ er å løpe i en grøfteformet bane med flat bunn. Videre kan man ha en bane med ett materiale, for eksempel asfalt, og et annet materiale på siden, for eksempel grus, slik at utøveren merker når han er ute av kurs. Tredemølle er også et velegnet hjelpemiddel, og mange benytter dette i treningen.

Svømming

Det er en fordel for eleven å bli kjent i svømmehallen på forhånd. Ikke minst er det viktig at eleven får kjennskap til bassengets størrelse, dybdeforhold og hvordan overgangen fra grunne til dyp er. Hvis eleven ikke er svømmedyktig og er redd for dypet, kan man markere overgangen mellom grunne og dyp med å trekke en banedeler tvers over bassenget.

Svømming er en enkel aktivitet å organisere også for elever som er synshemmet. Det er en fordel at eleven får en egen bane når det er mange elever i bassenget, dersom det ikke er lekpregede aktiviteter som skal foregå.

Ved svømmeopplæring er det viktig å være oppmerksom på å skape trygghet og se til at eleven forstår instruksjonene.

Noen elever med synshemning vil trenge hjelp ved vending, gjerne i form av en nedtelling av hvor langt det er igjen til bassengkanten.

Den spesielle akustikken i svømmehaller kan være problematisk for elever som har en synshemning i forhold til å orientere seg og motta verbale instruksjoner og beskjeder.

Ski

Langrenn klassisk

Tilrettelegging av langrenn er i første rekke et spørsmål om gode spor, gode ski som ikke er for stive, men godt smurt, og løyper uten for krappe svinger i utforbakkene.

Personer med synshemning har ofte dårligere balanse enn seende blant annet fordi de ikke kan kontrollere terrenget med synet. De går derfor ofte med tyngden i midten og får dermed en dårligere tyngdeoverføring og et dårligere fraspark enn seende. Dette gjør at de bør ha mykere ski og være nøye med at de er godt smurt.

Nybegynnere får ofte problemer når sporene er dårlige ved for eksempel nysnø. Da kan det være vanskelig å holde retningen og få feste og fraspark på grunn av den løse snøen. Trening av teknikk bør derfor foregå i gode løyper.

Det kan være hensiktsmessig å ha ledsageren på siden eller bak. Dette gjelder først og fremst når farten er lav og terrenget er lett. Løperne er da ikke opptatt av å komme raskest mulig fram, men ønsker muligheten til å gi mye informasjon. Ved å gå på siden, kan en også lett oppnå fysisk kontakt for eksempel ved å holde i staven i nedoverkjøringer dersom det er nødvendig. Noen foretrekker at ledsageren går foran og roper «jajaja», slik at eleven kan gå etter lyden.

Følgende anvisninger er mye brukt og virker bra i praksis:

«høyre/venstre»	Løperen flytter seg og skiene parallelt mot høyre/venstre. Høyre og venstre er absolutte kommandoer og brukes bare når det oppstår en situasjon foran løperne, for eksempel en hindring når farten er stor. Da vet eleven at det skal reageres umiddelbart og raskt. Etter en rask retningsforandring fortsetter ledsageren med høye tilrop: «her, her, her».
«stans»	Når det er nødvendig å stanse helt.
«tuppa til høyre/ venstre	Løperen dreier fremste del av skiene mot høyre/venstre med loddlinjen gjennom kroppen som akse.
«en ski høyre/venstre»	Står løperen med høyre ski i venstre spor, vil man med denne beskjeden forklare at ved å løfte høyre ski over midtkanten og venstre ski etter, vil vedkommende være i sporet.
«rett fram»	Skiløperen går rett fram. Løperen kan være usikker på om han er i sporet. Gjennom denne beskjeden får han bekreftelse på dette, eller at han kommer inn i rett spor ved å gå på.

Man bør informere om motbakker, svinger og nedoverbakker. Man bør også gi beskjed om aktuell teknikk, for eksempel «motbakke fiskebein» eller «slak nedover – staking». Hvor mange slike beskjeder du skal gi, må vurderes underveis i forhold til hvem du ledsager.

Mange bruker klokka som anvisning: Svak høyre sving er klokka ett, osv. Dette kan kanskje være vanskelig for små elever.

Disse anvisningene er aktuelle for både svaksynte og blinde, men løpere som er blinde, har større behov for hyppigere meldinger. Dette stiller større krav til ledsageren med hensyn til å gi mer lyd og flere presise anvisninger fortløpende. For en del elever er det aktuelt å informere om hvor langt det er igjen av motbakken, da dette kan motivere til ekstra innsats. Husk at eleven ikke vet om bakken er lang eller kort, med mindre du forteller det.

Ledsaging i utforbakker

I noen tilfeller kan det være aktuelt å ha fysisk kontakt mellom løperne. Dette gjelder dersom løperne er litt usikre, eller når øvede løpere i «hvilesituasjoner» skal ned en bakke. Det kan også være gunstig å ha kontakt dersom det er mange andre skiløpere i utforbakken. Dette kan gjøres på flere måter. En måte er at ledsageren tar tak i den ene staven til løperen, som står i vanlig utforstilling. For å få god kontakt og god styring holder ledsageren så nær opp til løperens hånd som mulig. Løperen har vanlig grep om staven. Dette forutsetter at løypa er bred nok for to personer, og i tillegg bør de ha plass til å ploge med én fot hver. Teknikken er ikke hensiktsmessig dersom utforbakken er bratt og løypa smal.

En annen løsning er at ledsageren er foran og strekker den ene staven bak til løperen, som griper tak med en hånd i overkant av trinsa. Det er viktig at løperen strekker armen godt fram, slik at risikoen for å få piggen i brystet er liten. Metoden brukes utelukkende sammen med

junior- og seniorløpere. Med barn og unge må man heller holde hverandre i hånden eller gripe tak i løperen på annen måte.

Langrenn fristil

God skøyteteknikk krever svært god balanse og tyngdeoverføring og kan derfor være ekstra vanskelig for elever som er synshemmet. En del har likevel klart å tilegne seg teknikken meget bra, og det lar seg gjøre å holde løypa med gode ledsagerteknikker.

Teknikken utføres som for seende, med samme krav til utstyr. Når det gjelder ledsaging, brukes de samme anvisningene som i klassisk. Ledsageren bør trene på å gi anvisningene når han selv er midt i løypa, det vil si alltid mellom hvert skøytetak. Da er det lettere for løperen å holde stabil kurs etter lyden. Det kan være hensiktsmessig å angi fortløpende hvilken teknikk som skal benyttes (enkeltdans eller padling). Det er ofte problematisk å passere andre løpere i friteknikk, og da kan dobbelttak uten fraspark være en god løsning.

Alpin

Ledsaging i alpin foregår i store trekk på samme måte som i langrenn. Ledsageren har de samme oppgavene når det gjelder å anvisne retningsforandringer, bremseteknikker, svingteknikker, opplysninger om bakken (snøforhold, hvor bratt bakken er) og andre forhold løperen må forholde seg til. Vi vil ikke gå nærmere inn på ulike stoppe-, kjøre- og svingteknikker, men i læringen er det viktig å legge vekt på alminnelig progresjon. Stikkord er tilvenning, kjørestilling, fartskontroll, plogsving, uavhengig beinarbeid, motvridning, parallellsvinger, stavbruk, kanting, hofteknikk (knebruk og tyngden inn i bakken), trykkregulering og skjærende svinger. Det er viktig at utøveren behersker stoppeteknikker godt.

Ledsagerens plass i bakken kan variere. Mange vil ha ledsageren foran seg, og eleven vil kunne følge lyden hvis den er rett foran. Elever som er blinde, vil foretrekke å kjøre så nær ledsageren som mulig.

Noen foretrekker å ha ledsageren på siden, og lydkontakten kan da bli bedre. Ved å kjøre på siden kan en også lettere få fysisk kontakt dersom det skulle være nødvendig.

For å kjøre så selvstendig som mulig, foretrekker noen å ha ledsageren bak.

Skøyter

Mange elever som er synshemmet, vil ha nytte av å trene teknikk på forhånd, for eksempel ved å bruke raggsokker på gulvet i gymsalen. På isen vil mange trenge litt støtte i begynnelsen for balansens skyld. En arm, skistaver eller annet kan benyttes som støtte.

Sykkel

Tandemsykkel, både for landevei og terreng, har blitt bedre og lettere tilgjengelig. Alle elever som har en synshemning, kan søke trygdekontoret om å få dekket utgiftene. Ta kontakt med trygdekontoret for nærmere informasjon.

Den viktigste instruksjonen piloten eller ledsageren gir under sykkelturen, er hvordan det skal sykles for å sykle etter terrenget. Piloten og rytteren må sammen finne rutiner for skifting av gir og hvilken informasjon som skal gis om:

- bakker – slake/bratte, begynner, slutter
- svinger – skarpe, slake, høyre, venstre
- humpete vei, overganger mellom asfalt og grus

Informasjon om terrenget bør gis i så god tid at rytteren kan forberede seg på de forandringene som kommer.

Ferdes dere i trafikken, har piloten ansvaret og må følge trafikkreglene. Piloten er elevens «øyne», som han må kunne stole på for å føle seg trygg.

Fotturer

En god ledsager er en forutsetning for at eleven med synshemming skal få oppleve gleden ved fotturer. Det er ulike måter å ledsage på under en fottur. Snakk sammen slik at dere kommer fram til den måten dere synes er best. Ledsageren må orientere seg om turen på forhånd og informere eleven om løypas profil og lengde.

Den vanligste måten å ledsage på, er å gå ved siden av hverandre. Eleven går ett skritt bak og holder ledsageren i overarmen eller albuen. Det er også mulig å bruke en reim, stokk eller et bånd. Dette gjør det mulig å svinge ledigere med armene, og dermed oppnå en mer avslappet og normal gange.

Ved ledsaging i bratt terreng, ønsker mange at ledsageren går foran. Av praktiske grunner må avstanden økes noe, men ikke lenger enn at man har nær kontakt. Hvis ledsageren bærer sekk, kan eleven holde i sekken, eller man kan gå ved siden av hverandre. I mange tilfeller kan det være godt å holde en stokk mellom ledsageren og den synshemmede. I nedoverbakke kan det være en god løsning å holde på skulderen eller sekken til ledsageren som går foran.

I ulendt terreng kan ledsageren med fordel gå foran, spesielt når stien er smal eller hindringer skal passeres. Å holde i sekken, reimer som henger ned fra sekken, eller en stokk, er alle gode metoder. Med litt trening vil eleven kunne lære å kjenne bevegelsene til ledsageren og på den måten følge terrenget.

Orientering

Orientering ved hjelp av kart og kompass kan være vanskelig for mange elever som er synshemmet. Det finnes kompass for blinde, og det er mulig å lage taktile kart. Bruk av slike kart krever at eleven har fått en innføring i det. Spørsmål i tilknytning til bruk av kart bør tas opp med en mobilitetspedagog og kan være egnet for tverrfaglig samarbeid mellom kroppsøving og mobilitet.

Anbefalt litteratur

- Bredahl, Anne-Mette 1997 Kan man løbe fra problemerne? Om utvikling, synshandicap og idræt. København, Hans Reitzels forlag
- 1987 Tilpasset opplæring i kroppsøving for elever med særlige behov. Veiledning til mønsterplan for grunnskolen 1987. [Oslo], Grunnskolerådet : Universitetsforlaget (Grunnskolerådets veiledningsserie)
- Dal-Frederiksen, P. E. [1983] Fumlere-tumlere og idræt. 2. udg. Aabybro, DUO
- Haugen, Jørgen 1994 Sansemotorisk funksjon en forutsetning for læring I-III. Ny utg. Kongsvinger, Vennersberg skole
- 1987 B-kurs hefte nr 12. Øvingsutvalg: Stasjonstrening, småapparater, andre apparater og parøvelser, øvelser for lite mobile, spill, leiker, småaktiviteter, uttøyninger, svømming, trening i basseng ; redigert og samlet av: Jan Olav Ausrød. Rev. utg. [Rud], Norges handikapidrettsforbund
- 2002 Ledsaging av synshemmede i idrett og fysisk aktivitet. Oslo, Norges funksjonshemmedes idrettsforbund <http://www.nfif.no>
- Vegge, Øystein 2002 Leker for alle / Øystein Vegge, Martin Sæbu Beitostølen helsesportsenter <http://www.bhss.no>
- 2003 Kroppsøving i klasse med synshemmet elev. Lærerveiledning. Oslo, Huseby kompetansesenter www.statped.no/huseby

Nyttige adresser

Huseby kompetansesenter
Gamle Hovsetervei 3
0768 Oslo
Tlf. 22 02 95 00
Faks 22 92 15 90
Nettsted www.statped.no/huseby
E-post huseby@statped.no

Tambartun kompetansesenter
Gimse
7224 Melhus
Tlf. 72 87 93 00
Faks 72 87 93 10
Nettsted www.statped.no/tambartun
E-post tambartun@statped.no

Norges idrettshøgskole
Besøksadresse: Sognsveien 220,
Postadresse: Postboks 4014 Ullevål Stadion, 0806 Oslo
Tlf. 23 26 20 00
Faks 22 23 42 20
Nettsted www.nih.no

Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund
Serviceboks 1 Ullevål Stadion
0840 Oslo
Tlf. 21 02 90 00
Faks 21 02 94 81
Nettsted www.nfif.no
E-post funksjh@nif.idrett.no

Norges Blindeforbund
Sporveisgata 10
Postboks 5900 Majorstua
0308 Oslo
Tlf. 23 21 51 00
Faks 23 21 51 72
Nettsted www.blindeforbundet.no
E-post info@blindeforbundet.no

Vestlandske Blindeforbund
Rosenkrantz' gate 5
5003 Bergen
Tlf. 55 33 69 55
Faks 55 33 69 56
Nettsted www.vestlandske-blindeforbund.no
E-post til@vestlandske-blindeforbund.no

Hodr
Huseby kompetansesenter
Gamle Hovsetervei 3
0768 Oslo
Tlf. 22 02 95 00
Faks 22 92 15 90

Beitostølen helsesportsenter
2953 Beitostølen
Tlf. 61 34 08 00
Faks administrasjonen 61 34 11 16
Faks resepsjonen 61 34 11 07
Nettsted <http://www.bhss.no>

Ridderrennets venner
Kongsveien 91
1177 Oslo
Tlf. 22 29 45 96
Faks 22 29 19 43
Nettsted www.ridderrennet.no
E-post rrv@senswave.com



Kroppsøving

i klasse med elev som er synshemmet

I en inkluderende skole har vi stadig behov for å øve inn nye måter å tenke og handle på. Klassefelleskapet skal fungere for alle - både faglig og sosialt. Ofte er det bare en liten justering i organiseringen av en aktivitet som trengs for at alle kan være med. Andre ganger trengs det mer omfattende planlegging og tilrettelegging.

I heftet vil du som lærer finne ideer, fagstoff og forhåpentlig inspirasjon til å planlegge undervisningen i klasse med elev som er synshemmet.

Utgiver: [Huseby kompetansesenter](#)

Adresse: Gamle Hovsetervei 3, 0768 OSLO

Telefon: 22 02 95 00

Faks: 22 92 15 90

E-post: huseby@statped.no

Utgivelsesår: 2003

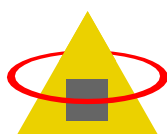
Statped skriftserie nr 16

Rettigheter: Huseby kompetansesenter

Adresse for bestilling: samme

ISBN 82-7740-018-7

ISSN 1503-271X



Huseby kompetansesenter
Statlig spesialpedagogisk støttesystem