



Handbok för lärare

**Till dig som undervisar elever med
grav synnedsättning eller blindhet
i Idrott och hälsa**



Innehåll

Handbok för lärare

Parasport Sverige 2018.

Redaktör: Henrik Hjelmberg.

Skribenter: Elin Gräslund, Victoria Lindqvist, Rudi Zangerl och Eva Fors

Foto: Elias Håkansson.

Illustration: Explainer.

Formgivning: Gaute Hanssen, Hemma.

Tryck: EO Grafiska

ISBN: 978-91-985076-3-8

Förord	5
Syfte	6
Barn och unga med synnedläggelse och blindhet	9
Klassifikationer 2018 ändringar i ICD-10	10
Inkluderande undervisning	12
Inkludering i Idrott och hälsa	14
Det kontinuerliga samtalet	15
Tid och resurser	15
Förhållningssätt	16
Utbildning och kunskap	18
Planering av undervisning i Idrott och hälsa	21
Ljud	21
Ljus	24
Färger och kontraster	24
Taktil	26
Ledsagning i idrottsundervisningen	31
Den vita kappen	31
Armen	32
Lekband	32
Ljudfyr	32
Headset	33
Förändringar i kursplan årskurs 4 – 6 och 7 –9	34
Checklista	36
Filmtips och länkar till litteratur och organisationer	39



Projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning" har producerat fyra skrifter och tre filmer. På SISU Idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se går det att ladda ned eller beställa skrifterna och se de tillhörande filmerna.

Förord

Du har åtagit dig ett viktigt uppdrag som lärare i Idrott och hälsa. Ett ämne som syftar till att skapa en livslång lust till rörelseglädje genom pedagogik, metodik och didaktik. Ett skolämne där kreativitet blandas i teori och handling inom en ständigt utvecklande miljö. Förmodligen kommer du ha eller har haft hundratals elever med olika erfarenheter, behov och förutsättningar.

Förutom varje elevs rättighet att fullt ut delta i idrott- och hälsoundervisningen, oavsett funktionsförmåga, är skolan skyldig att erbjuda daglig möjlighet till fysisk aktivitet. I grunden handlar det om skolans uppdrag och din lärarprofession och i förlängningen handlar det om den enskilda elevens möjlighet till kunskap, ökad känsla av gemenskap, upplevd och faktisk hälsa.

I samarbete med Synskadades Riksförbund (SRF) och Parasportförbundet har Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) genom medel från Allmänna arvsfonden fått i uppdrag att arbeta fram ett material som kan vara till användning för blivande och verksamma lärare i Idrott och hälsa som har eller ska få en eller flera elever med svår synnedgång eller blindhet. Författare av detta arbete är Elin Gräslund och Victoria Lindqvist, verksamma lärare i Idrott och hälsa samt Rudi Zangerl och Eva Fors från GIH.

Projektet går under namnet ”**Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedgång**” och har pågått under åren 2015-2018.

Syfte

Det här materialet vill ge dig inspiration så att du kan anpassa undervisning i Idrott och hälsa, lokaler och andra miljöer där undervisning eller skolaktiviteter sker. Målet är att elever med synnedsättning ska mötas av en inkluderande och stimulerande lärmiljö. Texterna ger även information om barn och unga med synnedsättning.

Handboken vänder sig i första hand till lärare i Idrott och hälsa men kan även fungera som stöd i arbetet med att göra andra rörelseaktiviteter tillgängliga. Det kan handla om rastaktiviteter, rörelselekar eller utflykter.





Barn och unga med synnedsättning och blindhet

Enligt statistik från Sveriges 27 Syncentraler och Synskadades Riksförbund finns det idag ungefär 3000 barn och unga i åldrarna 0-19 år med synnedsättning. Omkring 20 % av dessa har en svår synnedsättning och drygt hälften av de barn och unga som föds med synnedsättning idag har någon form av ytterligare funktionsnedsättning.

Graden av synnedsättning kan variera stort och flera faktorer spelar in för barnets syn och synskärpa. Djupseende, synfält, färgseende och ljuskänslighet är några exempel på områden som kan vara påverkade. Vidare finns hjärnskadorna Cerebral Visual Impairment (CVI) som innebär att hjärnan inte kan eller har svårigheter att tolka det som syns trots att ögats funktion är helt normal. En elev med hjärnsynskada kan ha svårt att bedöma avstånd, orientera sig rumsligt och urskilja former. Det är också vanligt att hjärnsynskadan CVI medför svårigheter att känna igen ansikten och uppfatta detaljer i en bild.

Socialstyrelsen har tagit fram sex underkategorier till synnedsättning, som följer föreskrifterna i International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD).

Klassificeringarna kan vara bra att känna till men i första hand används dessa i medicinska sammanhang. För dig som lärare är det inte avgörande att kunna klassificeringarna utantill.

Klassifikationer 2018 ändringar i ICD-10

Kategori: Lindrig eller ingen synnedsättning

Synskärpa: 0,3*

Personen läser med säkerhet svartskrift/tryckt text, men behöver titta närmare för att få skärpa.

Kategori: Måttlig synnedsättning

Synskärpa: 0,1*

Personen kan läsa svartskrift men behöver då förstöringsprogram. De flesta använder eller kompletterar med talsyntes och läser i hög utsträckning ljudböcker. Med en synförmåga på 0,1 har personen svårigheter att orientera sig i okända eller rörliga miljöer utan hjälpmedel. Personer inom Paralympics har en synförmåga på högst 0,1.

Kategori: Svår synnedsättning

Synskärpa: 0,05*

Personen använder talsyntes och ljudböcker och tittar mycket nära i program utformade för personer med synnedsättning. Många använder den vita kappen som hjälpmedel i okända miljöer.

Kategori: Blindhet

Synskärpa: 0,02*

Personen kan urskilja färger eller vissa färger samt skilja på ljus och mörker.

Kategori: Blindhet

Synskärpa: Ljusperception

Det en person med fullgod syn ser på en meters avstånd, kan en person med synskärpa på 0,02 urskilja på två centimeters avstånd.

Kategori: Blindhet

Synskärpa: Ingen ljusperception

Personen ser inga färger och kan heller inte skilja på ljus eller mörker.

*Synskärpa med befintlig korrektion (egna glas/linser)

En mycket förenklad uppdelning som kan användas med stor försiktighet är den mellan elever som använder punktskrift och elever som inte gör det. För att ge dig som lärare något att förhålla dig till ser en person med perfekt syn 1,0 och för att ta körkort i Sverige behöver du se minst 0,5.

Inkluderande undervisning

Det råder delade meningar om vad begreppet inkluderande undervisning innebär. Professor Claes Nilholm har tillsammans med forskarkollegor försökt söka efter framgångsfaktorer för inkluderande undervisning. Det visade sig vara svårt. Det finns helt enkelt inga vetenskapliga bevis för att en viss faktor skapar en god inkluderande undervisning. Däremot upptäckte de att när lärare och forskare pratar om inkludering så sker det ur tre olika perspektiv.

Det första perspektivet är placeringen, det vill säga om eleven kan undervisas i klassrummet med sina klasskamrater. Det andra perspektivet kan betecknas som ett ”individperspektiv” som fokuserar på att varje elev trivs, har vänner och mår bra. Det tredje och sista perspektivet benämns som ”gemenskap” och utgår från att alla elever kan delta i skolans demokratiska samtal och ingå i lärandegemenskapen där olikheter ses som en tillgång.

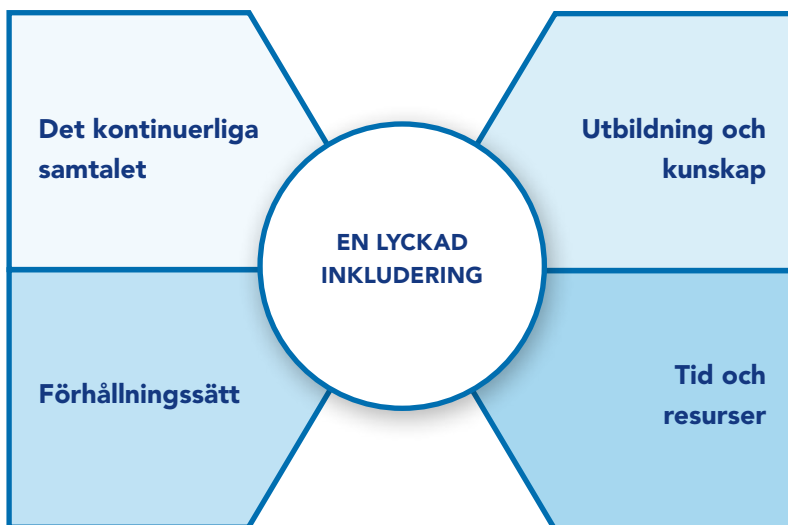
Ambitionen att arbeta inkluderande utgår med andra ord från olika perspektiv. Det tycks också råda en skillnad mellan det statliga och det lokala. Skolmyndigheter förordar inkludering medan den lokala skolan ofta organiserar undervisningen ur ett integrerat perspektiv.

Det viktiga, menar forskarna, är att lärandet sätts i fokus för att minska risken att eleven blir exkluderad i ett senare skede. En trestegsmodell presentas där utgångspunkten är att alla elever går i samma klass, på samma villkor. De elever som har svårt med lärandet får undervisning i mindre grupp och först därefter får det bli frågan om stöd utanför klassrummet.

Nilholm med kollegor föreslår en trestegsmodell där utgångspunkten är:

1. att alla elever går i samma klass, på samma villkor
2. att de elever som har svårt med lärandet får undervisning i mindre grupp och först därefter får det bli frågan om
3. att stöd ges utanför klassrummet.

Det kan bli knepigt att överföra resonemanget till undervisningen i Idrott och hälsa för elever med synnedsättning men det är ändå värt ett försök. En elev med synnedsättning som med hjälp av enkla anpassningar kan delta i den ”vanliga” undervisningen ska givetvis göra det. En annan kan behöva möta lektionsinnehållet i förväg och få möjlighet att pröva i mindre grupp för att bli trygg med kommande undervisning. Och ytterligare en annan elev behöver särskilt stöd i vissa delar av ämnet och kanske enskild möjlighet att förbereda sig, träna eller öva på vissa specifika förmågor. Olika bollekar, bollspel och orientering brukar vara exempel som lärare och elever tar upp när de beskriver att enskild undervisning eller undervisning i liten grupp kan ge goda lärandeffekter.



Modell över ledord för en inkluderande undervisning

Inkludering i Idrott och hälsa

Det som framgår i genomförda studier är att gruppen barn och unga med grav synnedsättning eller blindhet i hög grad exkluderas från den ordinarie undervisningen i Idrott och hälsa. Utifrån intervjuer som genomförts under detta projekt beskriver elever hur exkludering har skett i Idrott och hälsa. I huvudsak har de fått ta en promenad med sin assistent, tränat på en spinningcykel, kastat boll mot vägg eller arbetat med något som rört andra skoluppgifter. Aktiviteter där exkludering varit mer regel än undantag är bollspel samt orientering. Samarbete och samverkan är huvudnycklar för att elever med grav synnedsättning eller blindhet inkluderas i Idrott och hälsa. Utöver en öppen attityd och en kontinuerlig dialog mellan

eleven, lärare, vårdnadshavare, lärare och assistenten behövs kunskap och fortbildning. Delvis har även gruppens utformning och storlek haft betydelse.

Det kontinuerliga samtalet

Det är lätt att glömma samtalet och den kontinuerliga diskussionen mellan den specifika eleven och läraren men också med elevens vårdnadshavare. Många gånger är det så enkelt som att ta sig tid till att fråga och våga ställa frågor för att få svar, skapa förståelse samt som grund för vidare eventuella anpassningar. Det kan handla om att få en närmare inblick i hur eleven faktiskt ser eller att gå igenom praktiska och pedagogiska lösningar inom ramen för undervisningen i Idrott och hälsa. Det kan också handla om hur material kan utformas eller hur miljön byggs upp i salen. Ibland handlar det om ett samtal innan lektionen och ibland kanske i samband med eller efter att lektionen har slutförts. Testa er fram tillsammans och utforska vad som fungerar och vad som eventuellt kan utvecklas ytterligare till nästa gång. Våga misslyckas och testa gränser. Sluta däremot aldrig att föra en kontinuerlig dialog. Det är lätt att se sig själv som ensam lärare i detta men ju fler som samarbetar och samverkar desto bättre.

Tid och resurser

Det är viktigt att en inkluderande undervisningsmiljö inte hämmas vid tanken på tid och resurser. Skolan har en skyldighet att undervisa och anpassa för alla elever inom ramen för skoldagen oavsett funktionsnedsättning. Det handlar därför om att se möjligheterna inom de ramar som finns.

Hela skolan och i synnerhet elevhälsoteamet (EHT), undervisande lärare och mentor behöver avvara tid för en kontinuerlig dialog och samverkan. Även kontakt med Syncentral och synpedagog, Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) och andra organisationer/nätverk kan vara av värde för kvalitén i undervisningen och för elevens utveckling. Många gånger har elever med svår synnedläggelse redan ett kontaktnät utanför skolan och här finns det alltid möjligheter att skapa ytterligare kontakter. Behovet av tid och resurser kan skilja sig stort mellan enskilda elever och även mellan olika läsår. Kanske är det just de första skolåren som kräver mer tid och resurser eller också blir behovet av att hitta tid och resurser större ju högre upp i årskurserna eleven kommer. Elevens behov ska alltid komma i första hand och därför är det viktigt att du som lärare får hjälp att hitta lösningar ihop med EHT. Dessa kan innefatta resurser i form av avsatt tid, hjälpmedel, anpassat undervisningsmaterial eller extra bemanning av lärare eller pedagog under lektionerna om behovet finns i Idrott och hälsa.

Förhållningsätt

Som lärare i Idrott och hälsa har du oftast många elever på skolan, oavsett om du arbetar på grund- eller gymnasienivå. Det är en stor grupp individer som undervisningen ska planeras för och där olika behov finns. Det är lika bra att från start gå in med ett förhållningsätt som skapar ”högt i tak” där alla får vara med och testa, utmanas, våga göra fel, ge stöd till varandra och en möjlighet att få vara den man är. Det är du som lärare och naturligtvis varje enskild klass som skapar klimatet som lägger grunden för huruvida lektionerna känns

lustfyllda och meningsfulla. Det gäller att skapa nyfikenhet hos eleverna att upptäcka och pröva det okända med hjälp av andra sinnen. Nyfikenhet och upptäckarglädje ger goda förutsättningar för den motoriska utvecklingen.

Det är vanligt att det värsta är just det som sker i anslutning till undervisningen som ombyte eller duschning och detta kan bli avgörande för elevens hela upplevelse av fysisk aktivitet. Idrott och hälsa är ett ämne där lärande till stor del sker genom och i rörelse. Det betyder också att det blir synligt på ett annat sätt än i matematik t.ex. Det är viktigt att få möjlighet att analysera och utvärdera inte bara lektionsplanering och den egna lärarstilen utan också hur elevgruppen formas av det valda innehållet och vilket lärande som sker.

Det är sällan en anpassning endast är lyckad enbart för den specifika eleven. Utgå istället ifrån vad eleverna ska lära sig och den anpassning som gynnar flera. Kanske förenklar den eller förtydligar vad som ska göras för en hel klass.

Långsiktigt är det sällan kostsamt att genomföra anpassningar. Det kanske handlar om en anpassning som tar lite tid att genomföra första gången men när den sedan finns där när kunskapsområdet eller redskapet används igen.

Utgå alltid ifrån att se möjligheterna och inte hindren. Om du har den inställningen kommer det smitta av sig på hela din undervisning. Om du vågar prova så kommer fler vilja göra det med dig.

Oavsett om du idag utbildar dig till lärare i Idrott och hälsa eller arbetar i skolan blir du aldrig färdigutbildad. Det finns alltid mer att lära och fler möten att inspireras av. Du kommer alltid vara en inspirationskälla och den enda som sätter gränser är du själv.

Utbildning och kunskap

Idag läser lärarstuderande specialpedagogik som en del i lärarutbildningen. Mängden timmar som läggs på området samt hur upplägget ska se ut och implementeras har länge diskuterats och varierar mellan lärosäten i Sverige. Momentet inom specialpedagogik ska rymma hela gruppen elever i behov av särskilt stöd med allt från kognitiva till fysiska funktionsnedsättningar. Vill du som lärare fördjupa dig inom specialpedagogik finns dels valbara program på universitet och högskolan efter minst tre års dokumenterad arbetslivserfarenhet, dels specifika kurser från 7,5 högskolepoäng och uppåt. På SPSM:s hemsida ges exempel på andra typer av fortbildningskurser.

Den största kunskapen kommer först i mötet med barn och unga med grav synnedsättning och blindhet. Det går alltid att läsa sig till en grundförståelse men den mest betydande informationen är du med och skapar själv genom egna möten och upplevelser i olika miljöer.

Om du fått eller när du får en elev med grav synnedsättning eller blindhet finns vidare kurser att gå för dig som lärare. Bland annat erbjuder SPSM varje läsår utbildningar för lärare i Idrott och hälsa som undervisar barn och unga med synnedsättning eller blindhet.

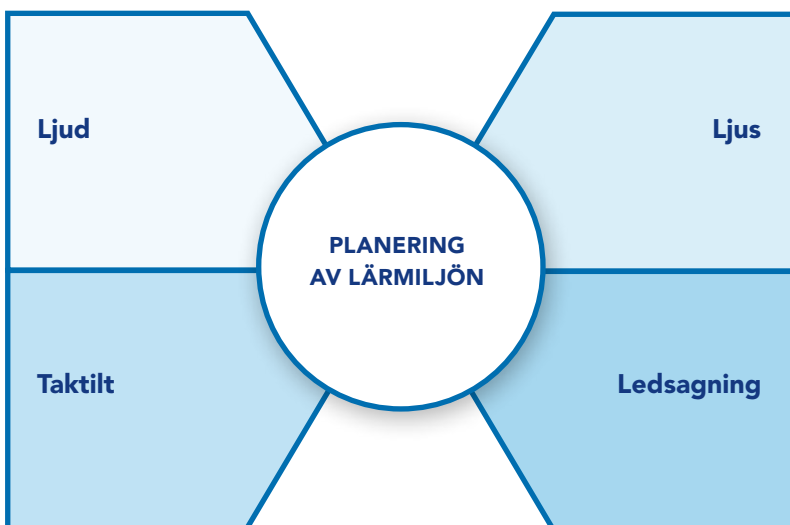
Vid fördjupat intresse finns även en rad idrottsföreningar och ideella föreningar där olika typer av aktiviteter ordnas för målgruppen. Dock sker övervägande delen av dessa aktiviteter i våra större städer. Vidare information finner du i slutet av detta häfte.

**Vilken utbildning
har du fått
om gruppen
elever med
synnedsättning
och blindhet?**



Planering av undervisningen i Idrott och hälsa

I följande text behandlas några områden i den fysiska lärmiljön som kan påverka din planering av undervisningen.



Ljud

När synen är nedsatt blir våra andra sinnen av särskilt stort värde. Mycket av det du som seende tar för givet behöver läras in på annat sätt för en elev med svår synnedsättning eller blindhet. Minspel, kroppsspråk, imitation, rumsuppfattning och kroppsuppfattning, hastighet och avstånd är några områden som behöver förklaras på andra sätt.

Den tysta kommunikationen genom samspel med andra kan delvis eller helt utebli om vi som lärare inte funderar på hur vi exempelvis förklarar ett lärandemoment eller en elevuppgift.

När ett sinne begränsas eller plockas bort är det av särskild vikt att möjliggöra en tyst och lugn miljö runt eleven. Inte minst när någonting nytt ska presenteras och instrueras. Det är inte alltid vi tänker på hur mycket andras småprat eller viskningar påverkar under en samling. Det kan handla om att högtalaren surrar lite då den är pausad vilket kan påverka hela inlärningsförmågan och koncentrationen för elever och i synnerhet elever med synnedsättning och blindhet. Det är mycket vanligt att en elev med svår synnedsättning kommer hem från skolan och är ”helt slut” på grund av allt arbete som övriga sinnen behövt göra för att kompensera för elevens nedsatta synförmåga.

Genom verbalisering och syntolkning kan du skapa trygghet och ökad förståelse för det som seende får gratis. Hur du uttrycker dig vid beskrivningar är inte alltid helt enkelt och det är inte alltid vi tänker på att små medel kan göra stor skillnad. Vad finns där borta? Hur många och vilka stationer finns i salen? Var är stationerna placerade och vad ska göras på dessa? Vad har jag runt mig där jag står och vilka hinder finns framför och bakom mig? Med hjälp av syntolkning beskriver du det som syns, hörs och görs i en miljö.

Syftet är att ge personer med synnedsättning en rikare och mer detaljerad förståelse genom att välja ut relevant information som ytterligare kan förklaras. Några exempel kan vara ansiktsuttryck, gester och kroppsrörelser. Om du som lärare förklarar

vad som görs i exempelvis ett lagspel eller i en lek berikar det många gånger känslan av samhörighet och delaktighet för elever med synnedsättning eller blindhet.

Många gånger är det bra att själv ta på sig ögonbindel för att öppna upp förståelsen för vad som behöver förklaras ytterligare.

Ljud kan vidare handla om olika varianter av pinglor i exempelvis bollar och annat undervisningsmaterial som används i rörelsemoment. Här behöver vi ha i åtanke hur vi lägger upp dessa moment för att begränsa antalet ljudkällor. Om det är ett moment där exempelvis en pingelboll används



Det är viktigt att som lärare ge tydliga instruktioner till sina elever.

behövs en helt tyst miljö runt omkring för att syftet ska uppnås. Allt fokus behöver då ligga på att lyssna in, förhålla sig till och förflytta sig i riktning mot ljudet som finns i pinglan.

Ljus

Hur stora konsekvenser synnedsättningen får beror på hur lärmiljön ser ut. En del elever med synnedsättning kan behöva mycket ljus för att få synskärpa. Andra är ljuskänsliga och behöver avskärma ljus. Här behövs naturligtvis information om den specifika elevens förutsättningar och behov. Gällande lektioner i utemiljöer kan det handla om hur du som lärare står i förhållande till gruppen under samlingar, vilken plats du väljer eller hur en aktivitet genomförs i förhållande till solljuset. I övrigt handlar det om rätt hjälpmedel i förhållande till synnedsättningen. Kanske är lösningen för deltagande en keps eller ett par solglasögon som är riktigt anpassade.

I en idrottshall eller inomhusmiljön i övrigt i skolan kan det handla om att ha lampor som går att ändra i styrka eller gardiner som går att dra för fönstren. Även i inomhusmiljön kan elever som är ljuskänsliga påverkas mycket beroende på var eleven befinner sig i salen, hur ljuset är riktat och vilken aktivitet som genomförs.

Färger och kontraster

Att ha en god rumsuppfattning ger information om var man befinner sig i förhållande till sin omgivning. Med hjälp av färgsättning och kontraster kan ett rums form och avstånd bli tydligare. Några förslag på anpassningar är att måla eller tejpa ribbstolar och bommar för att förtydliga mellan vägg och fasta



Lärarens väst skiljer sig från övriga elevers.

redskap. Att använda sig av tydliga kontraster mellan golv, nivåskillnader, väggar och dörrar kan även förtydliga uppfattningen av rummet och därmed underlätta orienteringen.

Vid planering av lektioner och undervisningsmaterial är det viktigt att fundera på vilka kontraster och färger man använder sig av. Kanske handlar det om hur olika lagindelningar ska genomföras samt val mellan lekband eller västar. Lekband har ofta tydliga skarpa färger men är små och försvårar många gånger för elever med grav synnedstättning. Eleverna har ibland även en tendens att vilja placera lekbanden på egna valda ställen som runt handleden, vilket gör

möjligheten att skilja mellan lagen ännu svårare. Skiljer du däremot ut lagen med västar skapar du bättre förutsättningar för elever med synnedsättning.

Även läraren eller en eventuell assistent syns på ett helt annat sätt i en undervisningsmiljö om den bär väst i någon skarp, gärna gul eller neongrön, färg. Denna väst får gärna vara på under alla lektioner i Idrott och hälsa där elever med svår synnedsättning undervisas.

En färgsättning kan bli särskilt avgörande då olika föremål sätts i rörelse. Det kan handla om färgval på olika bollar eller annat material som kastas eller förflyttas. Fundera på vad ni har på skolan samt vad som eventuellt skulle kunna kompletteras. Det finns många gånger stora möjligheter då du som lärare gör inköp och väljer exempelvis kastredskap. Du som lärare kan göra både val av färg och hastighet på föremålet.

Tar vi en idrott som exempelvis badminton finns flera olika varianter av fjäderboll där du kan välja både färg, storlek och hastighet, liksom racket. Även vilken typ av nät som du använder dig av kan få stor betydelse för deltagandet hos en elev med svår synnedsättning. Vilka regler som ska gälla för olika aktiviteter och idrotter bestämmer du eller tillsammans med eleverna. En lekfull pedagogik kan ge stor utdelning på ökad lust till lärande hos alla oavsett ålder och förutsättningar.

Taktilt

Det är ofta helt avgörande att eleven har fått möjlighet att bekanta sig med redskapen och fått prova på genomförandet inför en lektion i synnerhet vid nya lärsituationer. Det kan handla om att först få känna på redskapet eller övningen innan

vidare instruktioner ges för att öka förståelsen. Det kan också handla om en helt ny övning som ska genomföras där komplexa rörelser ska koordineras eller rotationer genomföras.

Liksom färgsättning och kontraster kan taktila material i undervisningsmiljön förenkla lärandet. Taktil tejp finns i olika färger, bredd och med olika varianter av räfflad yta. Detta hjälpmedel kan vara ett komplement till färgsättning och kontraster mellan föremål samt för självständighet vid förflyttningar i salen och mellan redskap.

I en idrottslokal finns det ett stort värde i att ha väggfasta rep vid förflyttning. Ett annat alternativ kan vara en eller flera mönstrade väggar eller hörn för att på sikt lära sig att hitta i salen. Mycket går att skapa med egen fantasi och taktil tejp finns som beställningsvara.

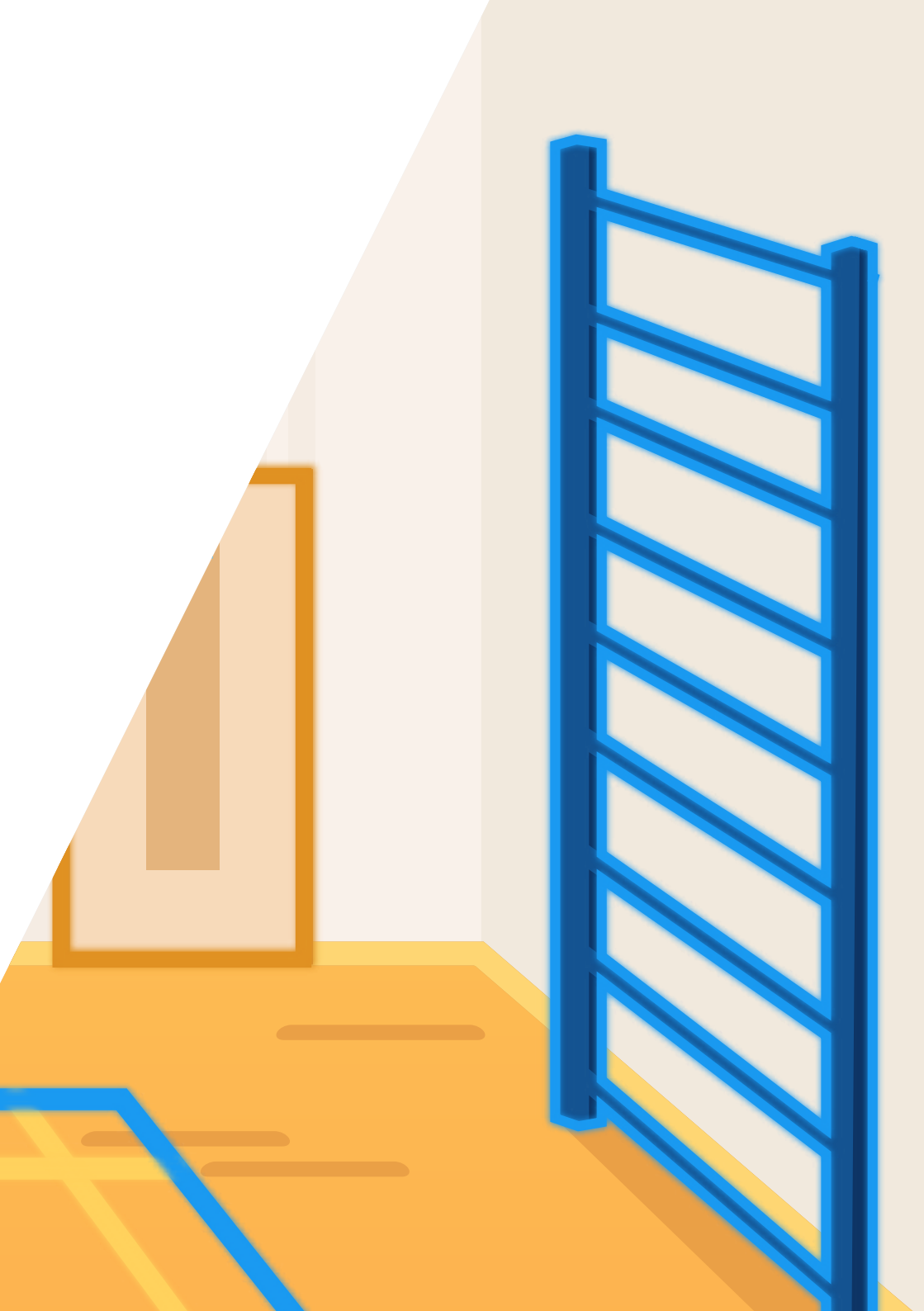
Kartan på bilden är taktil och föreställer olika redskap i en idrottshall.

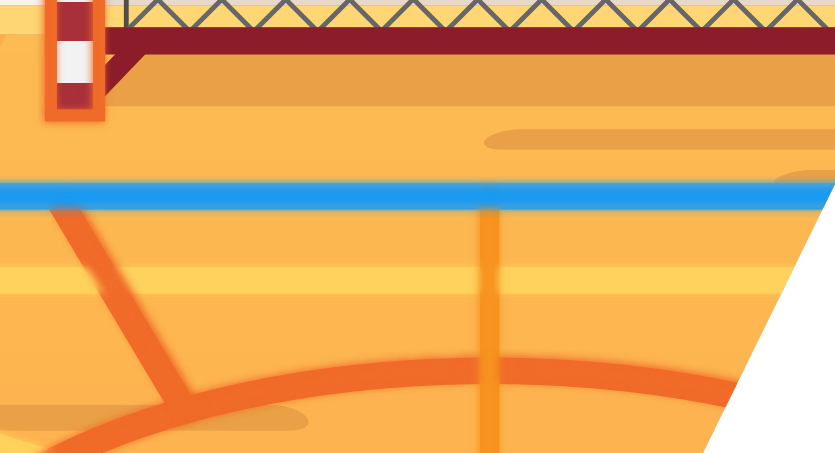
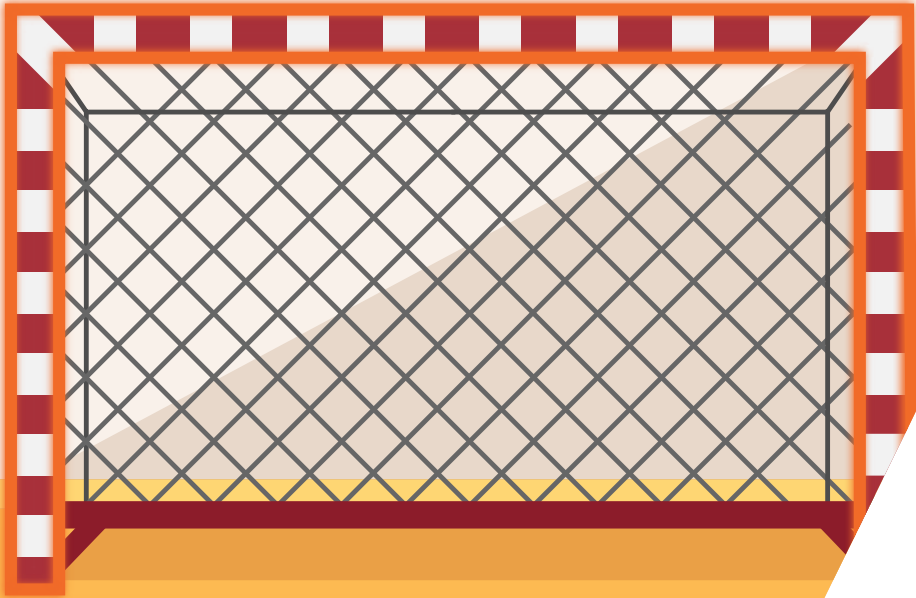
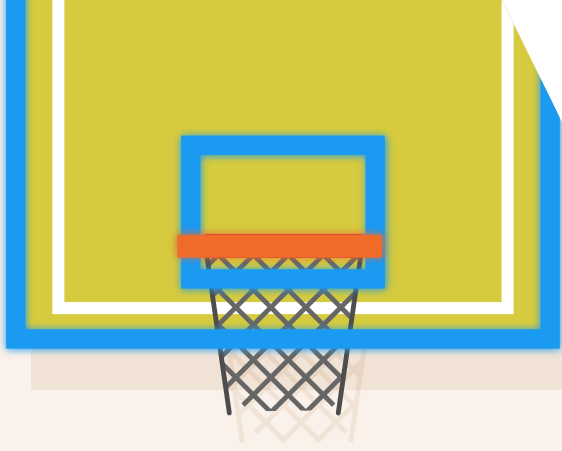


Taktil tejp kan även vara ett medel att skilja mellan början och slut på exempelvis långmattor, bommar eller mellan olika stationer i salen som exempelvis vid cirkelträning eller hinderbanor.

Ytterligare ett sätt att skapa förståelse inför vad som ska göras samt hur undervisningsmiljön ser ut är en taktil karta över idrottshallen specifikt eller varför inte skolan i stort där också skolgård och närmiljön ingår. Visst tar det lite tid att skapa taktila kartor men långsiktigt kan det vara av stort värde för både dig som lärare och elevens självständighet. Här finns även möjlighet att använda exempelvis kardborrband så samma redskap kan flyttas runt på kartan beroende på hur salen utformats den aktuella lektionen.

Material till en taktil karta finns ofta att hitta hos slöjdlärare och bildlärare. Silvertejp påminner om tunn-, lång- och tjockmattor och varför inte använda sig av bomull för att variera höjdskillnader. Kanske skulle detta bli ett projekt där flera ämnen eller kurser samverkar.





Ledsagning i undervisningen i Idrott och hälsa

Det finns egentligen inget rätt eller fel när det kommer till hur en elev med blindhet kan ledsagas. Vissa barn och unga vet precis hur de lättast tar sig fram medan andra gärna provar olika metoder. Många gånger handlar det även om vilken fysisk aktivitet som bedrivs, var den bedrivs samt hur många som befinner sig på platsen. Nedanför följer några olika varianter av ledsagning.

► Den vita käppen

Den vita käppen är ett fantastiskt hjälpmedel för att ta sig fram ensam. Den minskar risken att krocka med föremål som finns framför och gör det möjligt för eleven att bedöma höjdskillnader av kanter, trappor och i terräng. Den kan också signalera till andra att visa hänsyn. Den vita käppen används främst vid lågintensiv motion. Käppen går även utmärkt att använda mellan ledsagare och den som ledsagas vid exempelvis löpning. Här får du dels ett bra avstånd mellan er samt ett gott hjälpmedel att genom käppen förklara vart ni ska. Gällande terräng och kanter rekommenderas muntliga kommandon.

Att ledsaga framför, bakom eller bredvid kan skilja sig beroende på aktivitet och var den utförs. Har ni ingen vit käpp går det lika bra att ta en pinne eller motsvarande under lektionen.



► Armen

Är det många personer på plats, vid trånga miljöer och okänd terräng kan en hjälpande arm komma till användning vid ledsagning. Den som ledsagas håller då oftast i överarmens baksida lite ovanför armbågen. För dig som ledsagar kan tysta instruktioner ges genom att exempelvis vinkla armen något åt den riktning som gäller.



► Lekband

I de flesta idrottshallar finns lekband och varför inte använda dessa vid ledsagning i idrottsundervisningen? Gör lekbanden till en del av lektionen och uppgiften, aktiviteten eller leken. Kanske ska alla i gruppen sitta ihop två och två eller ett par i varje grupp eller lag.



► Ljudfyr

En ljudfyr är en batteridrivna dosor som ger ifrån sig klickande ljud. Den kan anpassas till en elev med synnedläggning genom tonfrekvens, tonlängd, paustid mellan tonerna, volymen och den totala signaltiden. Ljudfyren kan komma till användning mellan skolbyggnader eller mellan idrottshall och uteanläggning.



Vanligast är att använda sig av ljudfyrar i utemiljön men naturligtvis kan den passa utmärkt även vid längre sträckor inomhus mellan exempelvis omklädningsrum och idrottshall. Vidare kan en ljudfyr komma till användning i lekar som brännboll där de olika stationerna kan få olika ljud.

► **Headset**

Headset är ett utmärkt hjälpmedel i fjällen eller vid ledsagning på is. Här har du som ledsagare genom verbal kommunikation hela tiden kontakt med den som ledsagas. Headsetet är till god användning då en person med svår synnedsättning eller blindhet nått en ökad utvecklingsnivå i sin progression och vill ta utmaningen ett steg längre. Naturligtvis kan ett headset användas även i andra miljöer och aktiviteter inom undervisningen i Idrott och hälsa. Här gäller det dock att ha korta kommandon som höger, vänster, rakt fram och stopp.

► **Digitala hjälpmedel och appar**

Smarta telefoner har fått en banbrytande effekt för personer med svår synnedsättning och blindhet. Många elever får tidigt en smart telefon som hjälpmedel och de flesta har appar och program med mer utvecklade talsynteser. Vid orientering, instruktioner och annat inläst material kan mobiltelefonen vara det perfekta hjälpmedlet i undervisningen. Fråga, lär och utforska tillsammans med din elev.

Den tekniska utvecklingen går snabbt och det finns inget som tyder på att hastigheten och utvecklingen ska avta. Ett tips om en specifik app i en sådan här text blir snabbt gammal. Artificiell Intelligens, så kallad AI, kommer på bred front och det finns flera appar som förutom att beskriva vad

kameran ser också arbetar med ansiktigenkänning och beskrivning av känslouttryck.

Förändringar i kursplan årskurs 4 – 6 och 7 – 9

Det bästa sättet att hålla sig uppdaterad är att fråga, lära och utforska tillsammans med dina elever.

Digital kompetens och digitala verktyg är två begrepp som finns med i den förändrade Läroplanen för grundskolan som regeringen beslutade om 2017 (Utbildningsdepartementet, 2017).

För ämnet Idrott och hälsa innebär det förändringar i kursplanen för årskurs 4 – 6 och 7 – 9 inom det centrala innehållet.

Det här innebär stora möjligheter för elever och lärare att söka nya vägar för att uppnå kunskapskrav genom nya metoder och verktyg samt att kritiskt diskutera användandet av digitala verktyg.

FRILUFTSLIV OCH UTEVISTELSE OCH RÖRELSE

Årskurs 4 – 6

”Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor, såväl med som utan digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.”

FRILUFTSLIV OCH UTEVISTELSE OCH RÖRELSE

Årskurs 7 - 9

”Att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering, såväl med som utan digitala verktyg.”

RÖRELSE

Årskurs 7 – 9

”Digitala och andra verktyg för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter”

Checklista

Stora och små anpassningar i Idrott och hälsa

- Skapa permanenta kännetecken i undervisningsmiljön.
- Laminera på A4 med stationer som ofta används och övningar i exempelvis styrka. Hitta passande bilder på stationen eller övningen, använd stor text och punktskrift vid behov.
- Välj material utifrån färg, storlek, hastighet och form.
- Förbered eleven innan på vad som ska göras under lektionen.

MOTORIK

- Träna regelbundet kroppsuppfattning.
- Skapa fria ytor för löpteknik.
- Gör motorikbanor och stationer som återkommer.
- Ge motorikläxor att träna med hemma.

ORIENTERING

- Starta med välkända referenspunkter (salen, skolgården, närmiljön)
- Förstora kartor, taktila kartor, GPS, förtydliga kartlinjer och kontroller på kartan. Placera ut stora kontroller.
- Använd dig av digitala hjälpmedel i din undervisning där även talsyntes fungerar.

ERGONOMI OCH STYRKA

- Arbeta regelbundet med övningar som stärker nackmuskulaturen.
- Arbeta regelbundet med hållningen och kroppsuppfattningen.
- Börja tidigt med lättare styrkeövningar med kroppen som motstånd.

LEDSAGNING VID MOTIONSMOMENT

- Ge korta kommandon vid ledsagning.
- Prova olika hjälpmedel (lekband, pinne, headset, eller banor som upprepas).
- Skapa miljöer som uppmuntrar till självständighetsträning inne och ute (ledstråk, ljudfyrar och räfflade underlag).

DANS

- Skapa ramsor till koreografin.
- Stepbräda eller annan markering.
- Skapa koreografi på bestämd yta; golvläge, sittandes, stående.
- Använd beskrivande ord; Hur utförs steget eller rörelsen?

Glöm inte (nästa sida)

GLÖM INTE

- Den gula västen.
- Syntolkning.
- Kontraster.
- Färgval.
- Att fråga för att få svar.
- Total tystnad vid instruktioner.
- Inläring genom olika sinnen.
- Våga fråga och testa.



Se filmen Ser du alla



Se filmen som hör till detta material. Den heter **”Ser du alla. Tips för dig som undervisar elever med grav synnedsättning eller blindhet i Idrott och hälsa”** och finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se

Har du som idrottslärare en elev med svår synnedsättning eller blindhet i din klass finns det några enkla saker du kan tänka på för att idrottslektionen ska bli så bra som möjligt.

I filmen får du konkreta tips på hur du kan göra lektionen lättare att delta i för den som har synnedsättning genom planering, instruktioner och utformning av lektionen.

Länkar till litteratur och organisationer

Litteratur och artiklar

Inkludering – vad kan man lära sig av forskningen?

Nilholm, C. (2015). Forskning i korthet, nr 1, 2015.
Skåne, Kommunförbundet

Förordning om ändring i förordningen (SKOLF5 2010:37) om läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet,

Utbildningsdepartementet (2017).
Stockholm, Utbildningsdepartementet.

SISU Idrottsutbildarna – Inkluderande Idrott

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/>

Including Students With Vision Impairments in Physical Education

<https://www.youtube.com/watch?v=uKVUN389mGg>

10 Tips For Helping Children With Visual Impairment Charles cirka 10 år gammal berättar med sina egna ord

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn6od9wyDMI>

Norska hemsidan sansetap.no med videopresentation av fem barn/ungdomar med synskada och en rad länkar till fysiska aktiviteter

<http://www.sansetap.no/barn-unge-syn/portretter/fysisk-aktivitet/>

Intervju med simmerskan Maja Reichard

<http://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/exempel-fran-verkligheten/>

Organisationer

Specialpedagogiska Skolmyndigheten SPSM

<https://www.spsm.se/>

Synskadades Riksförbund

<http://www.srf.nu>

Svenska Parasportförbundet

<http://www.parasport.se/>

Det här materialet ger förslag på lekar och aktiviteter som barn, ungdomar och vuxna kan göra tillsammans för att få vardagsrörelse och rörelseglädje.

Texterna riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare men kan även utgöra kompetensutveckling för skolor, fritidshem, idrottsföreningar och syncentraler.

Materialet är producerat inom ramen för projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning" under 2015-2018.

Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Alla material och filmer från projektet finns tillgängliga på SISU Idrottsutbildarnas webbplats: inkluderandeidrott.se.

