

BARN med funksjonsnedsettelse – TIPS FOR LÆRER/AKTIVITETSLEDER !

Integrering av funksjonshemmede er et viktig tema både i skolen og idretten. Aktivitetene i Gymlek passer for alle barn uavhengig av funksjonsnivå.

Noen gymnastikk- og turnforeninger har hatt egne partier for funksjonshemmede, andre har integrert de i sine partier, mens andre igjen ikke har hatt noe tilbud. SPØR kommunen eller din lokale turnforening.

Ulike sykdommer/funksjonshemninger skal ikke være en begrensning for at barn kan delta i gymnastikk- og turnaktiviteter, men visse tilpasninger kan være nødvendig. Det kan blant annet være nødvendig med ekstra assistanse. Alle aktiviteter som er med i Gymlek-boken kan tilpasses barn med funksjonshemninger, men det bør ikke være noe mål at alle skal lære alt.

Det viktigste er at

- *aktivitet skal være gøy*
- *gleden ved å være i fysisk aktiv skal fremmes uavhengig av funksjonsnivå.*

Grovmotoriske bevegelser

Gymnastikk og turn er aktiviteter som stimulerer det vi kaller grovmotoriske bevegelser (løpe, hoppe, krype, rulle, henge, slenge, balansere etc.) Dette er aktiviteter som er gunstige for alle barn uansett fysiske, psykiske eller sosiale forutsetninger. Når man organiserer aktiviteter for barn i grupper der det også er barn med funksjonsnedsettelse, er det viktig at de får rikelig med tid og anledning til lære å mestre noen få aktiviteter godt. Det å mestre en aktivitet, vil kunne gi motivasjon til ytterligere deltagelse, slik at barna med et positivt fokus på hva de faktisk klarer til tross for funksjonsnedsettelsen, vil med tilrettelagte forhold og ev en støtteperson, kunne delta i en ordinær treningsgruppe.

Nyttige tips ved aktivisering av barn med funksjonsnedsettelse

- Ved gruppearbeid bør oppgavene ikke stille for høye krav til samarbeidsevne. Det å jobbe mot et felles mål kan være vanskelig for et barn med funksjonsnedsettelse..
- Å sitte i ring, kan gi en ytre og indre ro som gjør det enklere å formidle hva som skal sies.
- Kortfattet instruksjon med påfølgende bevegelser er nødvendig, for eksempel: "Gyng fram og tilbake" → vis og vent til aktiviteten er gjort.
- Nye aktiviteter bør presenteres i små porsjoner. Aktivitetsøkten bør i stor grad bestå av kjente aktiviteter. Mange repetisjoner er viktig.
- Musikk er veldig bra å bruke uansett funksjonsnivå. Det virker motiverende og kan være et tydelig signal å bruke når en ny beskjed skal gis (ved musikkstopp kommer en ny beskjed/aktivitet)
- Grovmotoriske bevegelser bør dominere aktiviteten. I tillegg kan det være lurt å legge inn litt begreps trening som: "Klapp på lårene", "klatre opp i ribbeveggen", "finn en matte og rull på den" etc.

Forslag til lek: "Fjell, sjø & land"

Når musikken spiller skal barna bevege seg fritt på gulvet. Når musikken stopper roper treneren enten "fjell", "sjø" eller "land". Roper treneren "fjell" skal barna skynde seg å klatre oppå et apparat. Roper treneren "sjø" skal barna legge seg på magen på gulvet late som om de svømmer. Roper treneren "land" skal barna stille seg på en dynematta eller en matte. Etter hvert kan de få ulike oppgaver som: Løpe med høye knær når treneren roper "land", ta "rotak" når treneren roper "sjø" og henge i ribbeveggen og løfte bena når treneren roper "fjell".