



Bevægelse som vej ind i skolens fællesskaber

Tilpasningshjulet som redskab til at sikre inkluderende bevægelse og idræt for børn med særlige behov

KARLA BORUP

Artiklen argumenterer for, hvordan tilpassede idræts- og bevægelsesaktiviteter kan være med til at øge inklusionen af børn med særlige behov i skolens fællesskaber. Bevægelse og idræt rummer et stort potentiale og kan blive en direkte betingelse for nogle børns læring, trivsel og oplevelse af at indgå i fællesskaber. Potentialerne kan gå tabt, hvis aktiviteterne er uoverskuelige eller ikke tager højde for børnenes deltagelsesforudsætninger. Der tages udgangspunkt i teori og Videnscenter om handicaps arbejde med inklusion af børn i skolens fællesskaber, herunder praksisviden fra skoler. Artiklen præsenterer redskabet Tilpasningshjulet og kommer med konkrete eksempler på, hvordan det kan bruges i praksis.



KARLA BORUP

Scand.scient. i humanistisk og samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab

Konsulent i Videnscenter om handicap

kbj@videnomhandicap.dk

INDLEDNING

Børn med særlige behov er ikke i tilfredsstillende grad inkluderet i bevægelse, leg og idræt i skolen. I den seneste evaluering af idrætsfaget peger omkring halvdelen af idrætsunderviserne på, at de ikke har tilstrækkeligt med ressourcer til at inkludere børn med særlige behov i idrætsfaget (Guldager et al., 2022). Derudover ser vi, at mange børn med særlige behov enten fritages fra idrætsfaget eller ikke oplever at kunne deltage i bevægelse og leg i skolen (DH, 2020; DH, 2023), hvilket kan skyldes, at de ikke imødekommes i deres deltagelsesmuligheder (Bentholm et al., 2025). Det er en problematisk tendens, da bevægelses- og idrætsfællesskaber i skolen rummer et stort potentiale og kan blive en direkte betingelse for nogle børns læring, trivsel, energiregulering og oplevelse af at indgå i skolens fællesskaber (Pedersen et al., 2016; Sederberg et al., 2017; Madsen et al., 2022). I denne artikel henvises der til et bredt bevægelsesfokus, da det ikke blot er i idrætsundervisningen, vi kan arbejde med bevægelsens potentialer, men i løbet af hele skoledagen. Bevægelse kan være et redskab til at skabe de nødvendige forhold for, at børn med særlige behov kan indgå i undervisningen og med andre elever i klasserummet og samtidig udvikle vigtige sociale kompetencer og identitetsdannelse (Graham, Truscott, Powell, & Anderson, 2016). Det er altafgørende, at vi ikke blot peger på idræt og bevægelse i sig selv som værende løsningen for børn med særlige behov, hvis ikke de kan indgå under de betingelser, som underviserne og klassen stiller op.

Bevægelses- og idrætsaktiviteter må allerførst tilpasses børnenes forudsætninger med henblik på at sikre deres deltagelse. Først herefter kommer potentialerne ved bevægelse til deres ret og understøtter oplevelsen af at være en del af klassefællesskabet.

Artiklens formål er at argumentere for, hvordan velvalgte og tilpassede idræts- og bevægelsesaktiviteter kan være med til at øge inklusionen af børn med særlige behov i skolens fællesskaber. Netop dette har vi i Videnscenter om handicap arbejdet med de seneste fem år i projektet 'Bevægelse for alle' med støtte fra Novo Nordisk Fonden og Børne- og Undervisningsministeriet (2020-2023; 2024-2025). Projektet havde til hensigt at fremme bevægelsesglæde og inklusion i skolens bevægelsesfællesskaber for alle børn ved at give underviserne en række praksisnære redskaber og tilpassede aktiviteter til hele skoledagen. Projektet skulle understøtte, at det ikke kræver en specialpædagogisk uddannelse at inkludere børn med særlige behov, men et inkluderende mindset og et fokus på at tilpasse aktiviteterne til børnenes forudsætninger.

På baggrund af praksisviden fra projektet, Videnscenter om handicaps arbejde med inklusion af børn i skolens fællesskaber samt forskningsviden præsenteres potentialerne i tilpasset idræt og bevægelse, og det didaktiske redskab Tilpasningshjulet foldes ud.

INKLUSION – EN FÆLLES FORSTÅELSE

Der er mange forskellige begreber og forståelser i inklusionsdagsordenen, hvorved der kan opstå forvirring eller uoverensstemmelse i, hvem og hvad vi taler om. Nærværende afsnit præsenterer derfor kort den gruppe af børn, som denne artikel omhandler samt begreberne inklusion og deltagelse set fra Videnscenter om handicaps perspektiv.

Hvem er børn med særlige behov?

I skole- og fritidssammenhænge benyttes ofte betegnelsen børn med særlige behov som en fællesbetegnelse for de børn, der har et handicap eller brug for støtte i kortere eller længere perioder. Der kan være tale om særlige behov af fysisk, psykisk, kognitiv og sensorisk karakter, hvoraf nogle børn har flere typer af særlige behov på samme tid.

I Videnscenter om handicap bygger vi på en relativ handicapforståelse, hvor funktionsnedsættelse + barriere = handicap (Grönvik, 2007; Videnscenter om handicap, 2023). Det vil sige, at handicap opstår i samspillet mellem en funktionsnedsættelse (fx nedsat syn, autisme mv.) og de barrierer (fx manglende mulighed for at få oplæst tekst eller manglende struktur), der forhindrer børn med særlige behov i at deltage på lige vilkår med andre (Grönvik, 2007; Videnscenter om han-

dicap, 2024). Den relative handicapforståelse er vigtig at have for øje i relation til arbejdet med at fjerne barrierer og dermed, hvorfor det kan være altafgørende, at idræts- og bevægelsesaktiviteter tilpasses børnenes forudsætninger for at kunne deltage – men det vender vi tilbage til.

Inklusion og deltagelse

Inklusion er i ordets egentlige betydning et begreb, der beskriver den proces, hvor en gruppe af personer deltager aktivt og ligeværdigt i fællesskaber uanset forskelle i forudsætninger og funktionsevne (Socialstyrelsen, 2013). I nærværende artikel anvendes begrebet til at kunne beskrive og nuancere karakteren af de fællesskaber og aktiviteter, vi arbejder med. De er ikke blot rummelige eller integrerende. De er inkluderende, fordi alle deltagere er med til at definere fællesskabet, og vi tager derfor afstand fra ord som “normal” og “anderledes” samt “os” og “dem” (Videnscenter om handicap, 2024).

Når vi taler inklusion i idræt og bevægelse, taler vi også om begrebet deltagelse. Deltagelse er mere end blot at være fysisk til stede i fx klasselokalet, boldburet eller gymnastiksalen. Det handler også om at være aktivt involveret (Imms et al., 2016). I relation til inklusion og idræt og bevægelse giver det mening at beskæftige sig med deltagelsesbegrebet, da forskning viser, at deltagelse i sociale fællesskaber og aktiviteter kan have positiv indflydelse på læring, trivsel og livskvalitet (Kissow, 2020; Dahan-Oliel et al., 2011). Deltagelse er således en proces, der både kan have stor betydning for omgivelserne samt individet selv, og aktiv deltagelse er definerende for et inkluderende fællesskab (Videnscenter om handicap, 2024).

IDRÆT OG BEVÆGELSE SÆRLIGE POTENTIALER I ARBEJDET MED INKLUSION

Forskning og undersøgelser peger på, at idræt og bevægelse har et særligt potentiale ind i en skolehverdag, og at de kan være en vigtig indgang til fællesskabet under de rette forudsætninger. Børnene kan på en naturlig måde opleve samhørighed og få succesoplevelser gennem bevægelsesaktiviteter, der styrker deres udvikling, selvtillid og selvværd. Idræt og bevægelse bliver interessante som inklusionsfremmende redskaber, når vi ser på deres potentialer i forhold til at forbedre børnenes indlæring, oplevelse af mestring og fællesskab samt relationsdannelse med kammerater (Soulié & Østergaard, 2021; Kissow og Klasson, 2018). Disse potentialer gør sig gældende for alle børn, men er særligt vigtige for børn med særlige behov, der kan have udfordringer med de eksekutive funktioner (evnen til at planlægge, overvåge og regulere adfærd), at holde opmærksomhed og arousalregulering (regulering af hjernens vågenhedsniveau) (Clasen & Thomsen, 2019). Her kan læring gennem kroppen være helt essentielt, og bevægelsesaktiviteter kan have en positiv

virkning på børnenes evne til at komme i gang med en opgave, strukturere opgaveløsningen og gennemføre opgaven (Schulz & von Seelen, 2017; Fredens, 2018). Den legende og kropslige læring kan samtidig gøre undervisningen mere tilgængelig og engagerende for børn, der ellers kan have svært ved traditionelle undervisningsformer (Madsen & Aggerholm, 2020).

Derudover kan bevægelsesaktiviteter bidrage positivt til børnenes følelsesregulering. Især for børn med angst, autisme eller opmærksomhedsudfordringer kan brugen af kroppen reducere stress, frustration og udadreagerende adfærd (Wiegard & Høj, 2019; Soulié, 2021). Aktiviteter med kroppen giver børn en kanal for at komme ud med overskydende energi på en positiv måde og hjælper med at udvikle vigtige sociale kompetencer som samarbejde, turtagning og konflikthåndtering (Graham, Truscott, Powell & Anderson, 2016). Det er også i bevægelsesaktiviteterne, vi ser et særligt sanseligt potentiale i dannelsen af de sociale relationer og klassefællesskaber, da regler, normer og non-verbale koder kan kommunikeres og mærkes kropsligt, fx at vise imødekommenhed over for hinanden, være undvigende eller afvisende (Madsen, 2022). Når børnene lærer normer og regler gennem bevægelsesaktiviteter, skabes der et rum, hvor de lærer at positionere sig i forhold til hinanden og kan indgå på nye måder i fællesskabet (Soulié et al., 2018).

Bevægelse og idræt rummer yderligere et unikt potentiale for at arbejde med tryghed og tillid. Tryghed kan komme til udtryk ved at mærke kroppen, turde udtrykke sig kropsligt og få sanselige oplevelser gennem aktiviteter med fokus på for eksempel øjenkontakt eller kropskontakt (Nielsen, 2009). Disse elementer kan forstærkes gennem tillid til kammeraterne og oplevelsen af tryghed til de voksne (Soulié et al., 2018; Klinge, 2023; 2016).

Disse pointer understreger vigtigheden i at tænke bevægelse ind bredt og ikke blot i relation til idrætsundervisningen, når det er i relation til inklusion.

MANGLENDE DELTAGELSE I IDRÆT OG BEVÆGELSE BLANDT BØRN MED SÆRLIGE BEHOV

Det står altså tydeligt frem i både forskning og undersøgelser, at bevægelse og idræt i skolen har et stort potentiale for at styrke børns trivsel, læring og sociale relationer. Samt at især børn med særlige behov har god gavn af og brug for bevægelse i løbet af skoledagen for at kunne deltage i undervisningen. Desværre peger undersøgelser også på, at børn med særlige behov oftere mistrives i skolen sammenlignet med deres jævnaldrende (Børns Vilkår, 2022), og at der er bevægelsesaktiviteter i løbet af skoledagen og lege i frikvarteret, som børnene ikke kan deltage i på grund af deres handicap (DH, 2023). Idræt og svømmeundervisning er to eksempler på fag i skolen, hvor forældre til børn med handicap peger på, at deres barn fritages (DH, 2020). I en undersøgelse foretaget af Danske Handicapor-

ganisationer (2023) peger 41 % af forældre til børn med handicap på, at deres barn ikke er en del af skolens sociale fællesskab. En væsentlig årsag kan netop være, at deres børn ofte ikke kan deltage i aktiviteter uden for klasselokalet – herunder bevægelse i løbet af skoledagen, leg i frikvarteret og udflugter (ibid.) – aktiviteter, hvor kroppen og det sociale i høj grad er i spil. Det er bekymrende, fordi netop disse aktiviteter jf. tidligere afsnit har en afgørende betydning for børns oplevelse af fællesskab, læring samt sociale og kropslige udvikling (Soulié, 2021). Samtidig kan eksklusion fra bevægelsesaktiviteter resultere i kropslig stigmatisering, hvor barnet udvikler en negativ selvopfattelse, der kan have konsekvenser langt ind i ungdoms- og voksenlivet (Soulié, 2018).

INKLUSIONSARBEJDE KRÆVER VIDENS- OG KOMPETENCELOFT

Det er et paradoks, at de børn, som har størst gavn af at bevæge sig, ofte ekskluderes. At tendensen peger i den retning, er ikke et tegn på ond vilje eller manglende motivation - tværtimod. Underviserne i alment skolerne oplever at være udfordrede, når det handler om at inkludere børn med særlige behov i idræt og bevægelse. De oplever ikke at have viden og kompetencer til at lykkes med opgaven (Hjortskov et al., 2022; Danmarks Lærerforening, 2022; Guldager et al., 2022; Videnscenter om handicap, 2024) De føler sig ikke trygge ved eller klædt på til opgaven og peger desuden på, at de mangler adgang til inspiration og materialer, der understøtter inklusion specifikt i idrætsfaget (Guldager et al., 2022). Det er netop denne problemstilling, redskabet Tilpasningshjulet er udviklet til at imødekomme, og som vil blive præsenteret nedenfor.

Ser vi igen på den relative handicapforståelse taler vi altså ind i en virkelighed, der peger på, at det er noget i situationen, som i nogle sammenhænge kan forstørre barnets særlige behov og derfor også noget underviserne med de rette redskaber og forudsætninger kan imødekomme i deres rammesætning og planlægning af aktiviteter. Før idræt og bevægelse kan bruges aktivt som redskab til inklusion, er det derfor afgørende at sikre, at børn med særlige behov inkluderes i bevægelsesfællesskaberne.

TILPASNINGER – ET NØGLEORD I INKLUSIONSORDENEN

Det følgende afsnit præsenterer praksisnære eksempler, der illustrerer, hvordan tilpasninger kan være nøglen til øget deltagelse for børn med særlige behov. Cita-ter og eksempler stammer fra interviews indsamlet i projekt 'Bevægelse for alle' i forbindelse med midtvejs- og slutevalueringer, samt til formidling af projektet i videoer og til lokalmedier. Gennem praksisnære eksempler belyses, hvordan tilpasninger og et inkluderende mindset kan gøre en mærkbar forskel i børns mulighed for at være en del af skolens fællesskaber – både fagligt og socialt.

“Tidligere så vi, at Jacob trak sig, når der blev for meget larm. Han blev også hurtigere træt, hvilket man godt forstår. Derfor gik han også glip af ting med klassen. Det har ændret sig med (tilpassede) aktiviteter, hvor han har langt bedre forudsætning for at være med på sin egen måde.”

Interview med Frederik, lærer, Tommerup Skole

Niårige Jacob går i 3. klasse på Tommerup Skole og har nedsat syn og hørelse. Tidligere fik Jacob lov til at trække sig, når rammerne ikke var til at være i for ham, hvilket betød, at han ikke indgik i bevægelsesaktiviteter med klassen. Tommerup Skole har stort fokus på, hvordan kropsbevidsthed og bevægelsesaktiviteter i løbet af hele skoledagen kan være medskabende til inklusion. Som en del af det fokus har både undervisere og elever deltaget i Videnscenter om handicaps arbejde med at udvikle bevægelsesaktiviteter med blandt andet inklusion for øje. Bevægelsesaktiviteterne skal bidrage til, at børnene i højere grad kan selvregulere, mærke egen krop samt egne og andres grænser.

Jacob er blot et eksempel fra almenskolen, der viser, at idræt og bevægelse i sig selv ikke altid fremmer inklusion. Potentialerne i idræt og bevægelse som redskab til øget inklusion kan gå tabt, og gode intentioner kan tværtimod opleves ekskluderende, hvis aktiviteterne er uoverskuelige, for udfordrende eller ikke tager højde for børnenes individuelle deltagelsesforudsætninger. Når bevægelsesaktiviteter omvendt struktureres med blik for, at alle skal kunne være med, kan de styrke børns sociale kompetencer, læring og trivsel. De kan være en vej til at skabe de nødvendige rammer, for at børn med særlige behov kan være en del af klasserummet sammen med de andre elever (Graham, Truscott, Powell, & Anderson, 2016). En væsentlig udvikling inden for inklusionsforståelsen er et opgør med idéen om adfærd som noget iboende barnet, hvor barnet skal tilpasse sig skolens normer og rammer. I stedet taler vi om, at rammerne skal tilpasses barnet (Jensen, Molbæk & Tetler, 2016). Dette gælder også i idræts- og bevægelsesfællesskaber, hvor alle børn bør have mulighed for at deltage på egne præmisser, og hvor underviserne har en tilgang, der anerkender, at alle børn er forskellige og bringer noget forskelligt med sig ind i skolen (Bentholm & Soulié, 2019).

For at skabe bedre deltagelsesmuligheder kan tilpasninger af aktiviteter og aktiviteternes omgivelser være nødvendige. Et nyttigt redskab i denne proces er Tilpasningshjulet. På Tommerup Skole er Jacobs lærer Frederik begyndt at bruge Tilpasningshjulet, når han planlægger og gennemfører bevægelsesaktiviteter med klassen. Det kan være svært at måle på den konkrete effekt af at lave tilpasset idræt og bevægelse i skolen. Frederik er dog ikke i tvivl om, at Jacob har det bedre i klassen og i højere grad oplever at være en del af fællesskabet, efter at klassen er begyndt at lave bevægelsesaktiviteter, der er tilpasset blandt andet hans behov.

TILPASNINGSHJULET – ET KONKRET REDSKAB TIL UNDERVISERNE

I det følgende præsenteres Tilpasningshjulet: et praksisorienteret redskab udviklet til at styrke det inkluderende mindset og gøre det lettere at justere aktiviteter, så flere børn får mulighed for at være med. I dette afsnit ser vi nærmere på baggrunden for Tilpasningshjulet og på hjulets seks elementer og viser, hvordan det kan anvendes i praksis til at styrke brugen af bevægelse som en vej ind i skolens fællesskaber.

”Redskabet lægger op til, at alle kan være med, og det bidrager til et mindset om, at man hele tiden kan putte mere på i aktiviteten eller tage noget fra. Jeg har arbejdet meget med redskabet i forhold til tankegangen, at jeg kan gøre det forskelligt for at få det ens, uden det er farligt, men derimod får alle med.”

Videointerview med mellemtrins lærer, Skælskør Skole

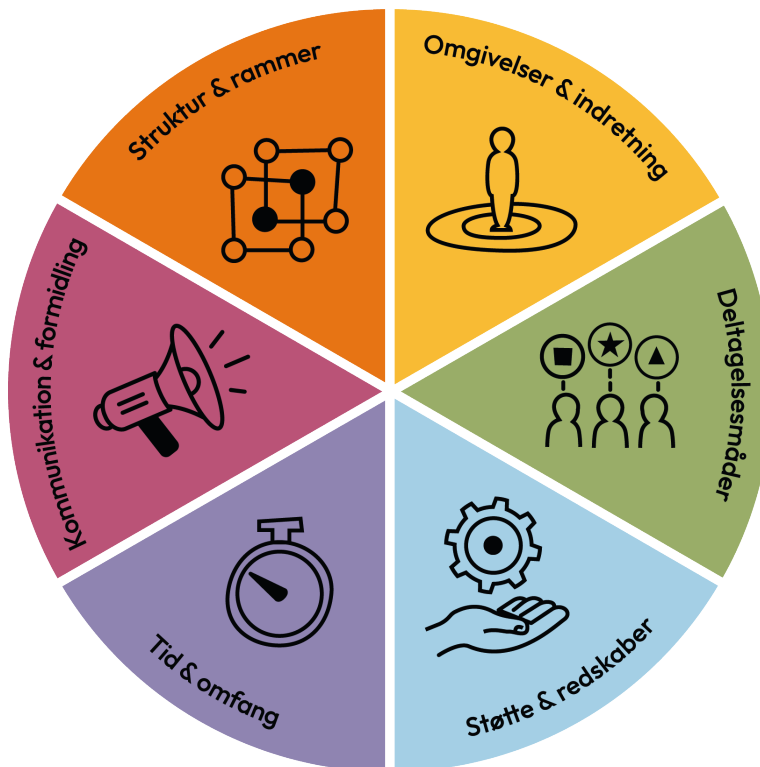
Citatet er et eksempel på, hvordan Tilpasningshjulet har bidraget til undervisernes og skolens tankegang om at øge deltagelsesmulighederne i bevægelsesaktiviteter og i højere grad få fokus på det inkluderende mindset. Tilpasningshjulet er et generisk redskab, som er udviklet af Videnscenter om handicap. Formålet er at pege på væsentlige elementer i en aktivitet (fx i skolen, på uddannelser, arbejdspladsen eller i fritidslivet), man i sin planlægning eller gennemførelse af aktiviteten med fordel kan justere på for at imødekomme deltagernes behov og øge deltagelsesmulighederne. Det kan være tilpasninger i forhold til:

- Hvilke omgivelser aktiviteten foregår i og med hvilken indretning. Er det fx bedst inde eller ude? Tænk også over de fysiske rammer, om fx underlaget, lyden eller antallet af baner skal justeres. Hvordan kan du ændre på de fysiske rammer, fx om underlaget, lyden eller antallet af baner skal justeres.
- Hvilke deltagelsesmåder der er i aktiviteten. Hvordan indgår og udtrykker deltagerne sig bedst i aktiviteten? Skal deltagerne være sammen to og to, i grupper eller alene? Måske deltagelsesmåderne varierer undervejs, så den passer til forskellige behov. Hvordan tager du mere styring på fællesskabet og sammensætningen af deltagerne? Måske der er nogle forudsætninger eller behov, der skal tages højde for i sammensætningen. Overvej, om der er forskellige roller, eller om alle har den samme rolle i aktiviteten.
- Hvilke behov der er for støtte og redskaber. Hvordan kan du bruge forskellige udgaver af velkendte redskaber, fx forskellige bolde eller typer bat, eller om der er behov for hjælpemidler eller andre rekvisitter. Indtænk også, om der er behov for støtte fra andre i aktiviteten eller i dele af den.
- Hvor lang tid aktiviteten tager og omfanget. Overvej aktivitetens længde, og om den skal deles op, eller der skal justeres i længden og måske også mængden.

Tænk over antallet af pauser, og hvornår på dagen aktiviteten laves – hvad skal deltagerne før og efter aktiviteten?

- Hvordan aktiviteten kommunikeres og formidles. Er det fx med kroppen, verbalt, skriftligt, piktogrammer eller andet. Overvej, hvordan du kan formidle aktiviteten på flere måder. Tænk over kommunikationen både inden, under og efter selve aktiviteten, så du er tydelig, løbende skaber forudsigelighed og hermed tryghed. Hvis nogle børn har særlige forhold, overvej hvordan de præsenteres for dem – tages de til side eller præsenteres mulighederne samlet.
- Hvordan strukturen og rammerne etableres. Hvordan sikrer du, at formålet med aktiviteten er tydeligt og realistisk for deltagerne? Overvej, om der er nogle rammer og regler, der skal tilføjes, justeres eller helt fjernes, for at flere kan deltage. Tænk over, om aktivitetens struktur og organisering er tydelig. Hvordan kan du indtænke faste elementer, rutiner eller gentagelser i aktiviteten, som understøtter den gode struktur?

Figur 1: Tilpasningshjulet



Tilpasningshjulet viser seks elementer, man med fordel kan justere på for at imødekomme deltagerens behov og øge deltagelsesmulighederne (Videnscenter om handicap, 2022;2024).

Redskabet skal i denne kontekst bidrage til, at undervisere i en skolekontekst kan justere på forskellige dele af en aktivitet, så den bliver mere inkluderende.

Tilpasningshjulet er udviklet på baggrund af, at undervisere har efterspurgt in-

spiration og konkrete forslag til, hvordan de kan få flere børn med i bevægelsesaktiviteterne i løbet af skoledagen. Det er en videreudvikling af lignende modeller på idrætsområdet (Hovgaard, 2017; Breum, 2019; Madsen et al., 2022), men med Tilpasningshjulet sættes fokus på, hvordan idræt og bevægelse kan rammesættes i et sprog, som er tilgængeligt og forståeligt for undervisere, der ikke nødvendigvis har linjefag i idræt. I Videnscenter om handicap har vi haft et ønske om at bruge det i bredere sammenhænge og i en skolekontekst bruge modellen til at øge deltagelsesmulighederne i både undervisningssammenhænge, frikvarter, frokostpause mm. – det vil sige tilpasse skolehverdagen, så den bliver mere inkluderende.

Redskabet skal anvendes med den forståelse, at udfordringer med at skabe inkluderende fællesskaber opstår i mødet mellem fx barnet og dennes omgivelser, det kan være skolens kultur, lokaler, undervisningsstruktur, didaktik, underviserne eller de øvrige elever. Redskabet er samtidig udviklet med udgangspunkt i en tanke om, at 'hvad der er nødvendigt for nogen, er godt for mange'.

Når vi skal tilpasse idræt og bevægelsesaktiviteter, er det ikke blot med fokus på børn med fysiske og motoriske udfordringer. Børn med kognitive og sensoriske udfordringer har også i forskellige situationer og grader brug for, at aktiviteterne tilpasses (Soulié et al., 2018). Det er altså et mindset, hvor hvert enkelt barn skal tænkes ind, og hvor fokus ligger på mulighederne for deltagelse frem for begrænsningerne. Samtidig tager didaktikken i Tilpasningshjulet udgangspunkt i de 10 H'er – hvad skal jeg lave, hvordan skal jeg lave det, hvorfor, hvor osv. (Gravesen, 2015) med henblik på at stille hjælpespørgsmål til forberedelse af en aktivitet og dens struktur. Dette er for at understøtte, at der bliver skabt tryghed, forudsigelighed og genkendelighed omkring aktiviteten, da struktur ikke blot er et element for sig selv, men som et gennemgående element, der kan være afgørende for den positive deltagelsesoplevelse. Tilpasningshjulet er ikke udviklet kun til planlægning, men kan også bruges undervejs i en aktivitet, hvis aktiviteten for eksempel er for svær, tager for lang tid ift. gruppens energi på dagen eller ikke fungerer som forventet.

Jeg vil nedenfor komme med et eksempel på, hvordan man kan bruge tilpasningshjulet i praksis.

Sådan bruges Tilpasningshjulet i praksis

Det er afgørende, at der først tages stilling til formålet med aktiviteten, så det er formålet, der sætter retningen for valget af aktivitet. Formålet kan for eksempel være at arbejde med fællesskabet, energiregulere efter et frikvarter, få sved på panden, træne kasteteknik, samarbejde, øve forståelse for regler mm. Dernæst er det afgørende at forholde sig til børnenes forudsætninger for at deltage. Er der børn i klassen, der har udfordringer med løb, manglende håndfunktion, svært ved at forstå regler, eller er de følsomme over for lyd eller berøring? Som underviser vil man ofte opleve, at der er mange forskellige behov i spil i en klasse, og at det kan

se forskelligt ud alt efter dagen og tidspunktet. Det væsentlige er dog, at man tager højde for børnenes forskellige forudsætninger i planlægningen og gennemførelsen af aktiviteterne og netop bruger Tilpasningshjulet til at spørge sig selv, om X, Y eller Z i aktiviteten kræver tilpasninger.

Nedenfor kommer et konkret eksempel på brugen af tilpasningshjulet med aktiviteten befrierbold.

Befrierbold

Formålet med aktiviteten er, at børnene arbejder med boldberøringer og samarbejde. Der ligger bolde spredt rundt i lokalet svarende til en tredjedel af antallet af børn. Alle børn kan skyde hinanden. Når man bliver ramt af en bold, stiller man sig med spredte ben og er "død". Børnene kan befri en kammerat ved at finde en bold på gulvet og kaste den til den "døde", som kaster tilbage og dermed er befriet. Barnet med bolden kan nu kaste til en anden eller prøve at ramme en af de andre.



Tilpasninger:

Omgivelser og indretning: Overvej, om der skal være flere små baner frem for én stor bane. For nogle børn kan det være afgørende, at aktiviteten gøres mindre kaotisk, og at de kan deltage på et afgrænset område. I kan også lege med lyden. Hvis lydniveauet hurtigt bliver for højt, kan man justere på, at de "døde" for eksempel ikke må sige noget.

Deltagelsesmåder: Børnene kan deltage på forskellige måder. Nogle børn kan være fangere hele aktiviteten, hvis det gør det nemmere at være med uden at kunne "dø". Eller der kan udvælges et par befriere, som er de eneste, der kan befri de andre. Nogle børn har god gavn af at kunne se aktiviteten an, inden de selv har mod på at deltage, hvorfor der kan indtænkes en aktiv rolle, der har del i aktiviteten, men som også kan observere. Aktiviteten kan også laves i makkerpar - det stiller både krav til samarbejdet, kan være trygt og en hjælp i forhold til regler og praktikaliteterne.

Støtte og redskaber: Generelt er det en god idé i boldspil at overveje boldens materiale, farve, størrelse og svævefase, da disse kan gøre det nemmere eller sværere for nogle børn at håndtere, se eller nå bolden. Store og lette bolde er langsommere end små og hårde bolde. Der kan være forskellige bolde i spil i aktiviteten for at imødekomme forskellige forudsætninger. Der kan

være en bold i en særskilt farve, som ikke må tages af alle, men kun en eller flere udvalgte. Sørg også for, at banen er tydeligt afgrænset – det kan være med et torv eller lignende, hvis afgrænsningen både skal kunne ses og mærkes.

Kommunikation og formidling: Når aktiviteten formidles, er det en god idé både at vise det med kroppen og forklare det verbalt. Sørg eventuelt for at have forskellige forklaringer med på skrift eller i billeder, så hvis der er forskellige bolde i spil, så hæng et billede op af den blå bold og skriv “befrierbold” eller hvis der er forskellige baner, så tydeliggør med piktogrammer, hvad der er særligt for banen.

Dette var blot et eksempel på, hvordan man med fordel kan bruge Tilpasningshjulet på en velkendt aktivitet. Udover eksemplerne i Befrierbold, så kan mange aktiviteter have elementer som krops- og øjenkontakt samt konkurrence. Det er elementer, som kan være svære for nogle børn, hvilket man ligeledes kan tilpasse sig ud af. I aktiviteter med kropskontakt kan der til en start være en bold eller pude mellem børnene, eller de kan holde fast i noget mellem hinanden. Øjenkontakt kan opleves grænseoverskridende eller konfrontatorisk, en overvejelse kunne være at have en genstand mellem børnene, som de skulle holde fokus på frem for hinanden. Et formål med aktiviteten kan også være at øve krops- og øjenkontakt og langsomt fjerne hjælpemidlerne. Derudover kan konkurrence være et konfliktfyldt eller utrygt element for nogle børn, samtidig med at det for andre kan være det motiverende. Overvej derfor, om aktiviteten med fordel kan starte uden konkurrenceelementet og ellers tag styring på sammensætningen af børnene. Gentagelse er også et nøgleord, når vi snakker tilpasninger. For nogle børn er det afgørende at prøve kræfter med aktiviteten flere gange, samt at der er den samme struktur, samme makker eller andet, der skaber genkendelighed. Udover at bruge Tilpasningshjulet til at tilpasse konkrete idræts- og bevægelsesaktiviteter, kan det også bruges til for eksempel at tilpasse samlingen af børnene, når de kommer ned i idrætshallen.

Det er ikke altid relevant at justere på alle seks elementer i Tilpasningshjulet, og når der justeres undervejs, kan det i nogle tilfælde skabe forvirring for børnene. I velkendte aktiviteter start da med få justeringer, for eksempel at give mere tid og ændre på deltagelsesmåderne. Senere kan man tilpasse nye elementer. Giv eventuelt aktiviteten et andet navn, hvis der laves mange justeringer, så børnene ikke bliver forvirrede eller skuffede.

Tilpasningshjulet er ikke en facitliste men et redskab, der kan bidrage til at få øje på elementer i en aktivitet, som med fordel kan genovervejes eller styrkes, hvis aktiviteten ikke er lykkedes første gang, eller der er børn, der trækker sig fra aktiviteten. Det kræver øvelse at blive fortrolig med Tilpasningshjulet. For nogle kan det

være et konkret redskab, man kan tage frem og arbejde ud fra, og for andre vil det være et bidrag til et mindset i inklusion og i at skabe flere deltagelsesmuligheder i aktiviteterne, så flere kan være med.

Vores erfaring i Videnscenter om handicap fra vores arbejde med at skabe mere inkluderende bevægelsesfællesskaber på skoler i hele landet (herunder med projektet Bevægelse for alle) er, at flere af underviserne i projektet har manglet et perspektiv med at tænke i tilpasninger. Tilpasningshjulet bidrager til en anden tankegang i implementeringen af bevægelse i løbet af skoledagen og i, at det ikke kræver en specialpædagogisk uddannelse at inkludere flere børn i bevægelse og idræt i skolen. Men det kræver et inkluderende mindset hos underviseren og bevidsthed om, at alle børn er forskellige uanset særlige behov samt viden om, at det er afgørende, at aktiviteterne tilpasses før, bevægelse og idræt virker fællesskabende og medskabende for inklusion.

Med udgangspunkt i Videnscenter om handicaps erfaringer findes nedenfor fem gode råd til arbejdet med at tilpasse idræts- og bevægelsesaktiviteter:

- Tænk ikke i at lave nye aktiviteter, men hav fokus på at tilpasse kendte aktiviteter, så de passer til målgruppen. Pointen er, at det ikke er "farligt" at afvige fra den kendte aktivitet. Tilpasninger kan derimod fungere som en progression eller bringe nye elementer ind i en aktivitet, så den passer til børnegruppen.
- Inddrag børnene – de kan sidde med de bedste løsninger til at imødekomme deres behov og ønsker. Måske de selv har en idé til, hvordan de kan deltage på deres måde, hvilket giver de bedste forudsætninger for både underviseren og børnene. Og så kan deres barnlige kreativitet bidrage til, at aktiviteterne folder sig ud.
- Vær kreativ, fleksibel og åben - det er helt i orden at prøve sig frem, justere og ikke mindst blive klogere undervejs. Nøglen til succes er åbenhed overfor, at en aktivitet kan lade sig gøre. Intet er perfekt første gang, men ved at øve sig har man til sidst en masse erfaringer at trække på i arbejdet med at tilpasse og justere aktiviteter.
- Husk, at det, der kan være nødvendigt for nogle, ofte er godt for mange. Tilpasningshjulet er ikke et redskab til blot at fjerne elementer i aktiviteter, så de imødekommer laveste fællesnævner - tværtimod. Det er et redskab til at øge deltagelsesmulighederne og skabe variationer.
- Alle vil ikke altid få en positiv oplevelse med en given aktivitet. Husk på, at det at øge deltagelsesmulighederne og få flere med også er en sejr.

AFRUNDING: TILPASSET IDRÆT OG BEVÆGELSE SOM VEJ IND I FÆLLESSKABER

Inklusion i folkeskolen handler ikke kun om at give alle børn adgang til undervisning, men også om at sikre, at de oplever sig som en del af skolens fællesskaber. Som vi har set, kan bevægelse og idræt spille en afgørende rolle i begge dele. Bevægelse og idræt i skolen rummer et unikt potentiale for at styrke inklusion, trivsel og læring for børn med særlige behov, men det er afgørende, at aktiviteterne imødekommer børnenes behov og forudsætninger. Når aktiviteter tilpasses børnenes forskellige behov, åbnes døren for, at flere kan deltage og opleve glæden ved bevægelse, så de udvikler sig kropsligt og relationelt og indgår mere meningsfuldt i undervisningen og i fællesskabet.

Tilpasningshjulet og undervisernes inkluderende mindset er vigtige redskaber til at gøre bevægelses- og idrætsaktiviteter tilgængelige for alle børn – uanset deres forudsætninger. Det kræver ikke en total omlægning af idrætsundervisningen eller brugen af bevægelsesaktiviteter i løbet af skoledagen, men snarere en bevidsthed om og en vilje til at eksperimentere med små tilpasninger, der kan gøre en stor forskel. Den indsats kan bidrage til at mindske eksklusion, og når vi tilpasser rammerne, skaber vi ikke kun bedre deltagelsesmuligheder for den enkelte, men styrker fællesskabet for alle. I sidste ende handler det om at se tilpasset idræt og bevægelse som et redskab til at bygge bro mellem børnene og til at skabe fællesskaber, hvor alle føler sig set, velkomne og værdifulde – både i idrætstimerne og i skoledagen som helhed.

REFERENCER

- Ayres, A. J. (2009). *Sanseintegration hos børn*. København: Hans Reitzel.
- Azrin, N. H., Vinas, V., & Ehle, C. T. (2007). Physical Activity as Reinforcement for Classroom Calmness of ADHD Children: A Preliminary Study. *Child & Family Behavior Therapy*, 29(2), 1-8.
- Bentholm, A. & Soulié, T. (2019). Inkluderende idrætsundervisning for børn med særlige behov – præsentation af kernebegreber. I: *MOV:E særnummer, Tilpasset idræt og bevægelse i skolen*.
- Bentholm, A., Guldager, J. D. & Emtoft, L. (2025). "De lægger ikke mærke til, at jeg går". Deltagelsesmuligheder i idræt for børn med særlige behov. *Studier i læreruddannelse og -profession*, årg. 10, nr. 1. DOI: 10.7146/lup.v10i1.149937
- Breum, L. (2019). 6 trin til inkluderende idrætsundervisning. I: *MOV:E særnummer, Tilpasset idræt og bevægelse i skolen*.
- Børns Vilkår (2022). Børn med særlige behov trives dårligere i skolen end deres klassekammerater. Analysenotat. Lokaliseret 21.11.2023: https://bornsvilkar.dk/wpcontent/uploads/2022/03/Analysenotat_-_Boern-med-saerlige-behov_-_Faerdigt.pdf
- Chang, Y., Liu, S., Yu, H., & Lee, Y. (2012). Effect of Acute Exercise on Executive Function in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 27(2), 225-37.
- Clasen, S. & Thomsen K. T. (red.) (2019). *Nest metoder. Inspiration til inkluderende fællesskaber*.
- Dahan-Oliel, N., Shikako-Thomas, K. & Majnemer, A. (2011). Quality of life and leisure participation in children with neurodevelopmental disabilities: A thematic analysis of the literature.
- Danmarks lærerforening (2022). Analysenotat - Lærernes oplevelser med inklusion. Lokaliseret 02.02.2024: https://www.dlf.org/media/15410211/analysenotat_inklusionsundersoegelse_2022.pdf
- Danske Handicaporganisationer (2023). Dårlig inklusion i skolen har store konsekvenser for familier. Analyse af inklusionsundersøgelse. Lokaliseret 16.10.2023: <https://handicap.dk/files/media/document/Analyse%20af%20inklusionsunders%C3%B8gelse%202023.pdf>
- Danske Handicaporganisationer (2020). *Undersøgelse om inklusion i grundskolen*.
- Dunn, W. (2007). *Living sensorially: Understanding your senses*. Jessica Kingsley Publishers.
- Fredens, K (2018). *Læring med kroppen forrest*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Guldager, J. D., Andersen, M. F, Christensen, A. B., Bertelsen, K. & Christiansen, L. B. (2022). STATUS PÅ IDRÆTSFAGET (SPIF) 2022. Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL), UCL Erhvervsakademi & Professionshøjskole, UC SYD og Syddansk Universitet.

- Graham, A., Truscott A. M., Powell, A. M. & Anderson (2016): Reframing 'well-being' in schools: the potential of recognition. *Cambridge Journal of Education*. DOI: 10.1080/0305764X.2016.1192104
- Gravesen, D. T. (2015) Pædagogik. Introduktion til pædagogens grundfaglighed. Systime.
- Grönvik, L. (2007). Definitions of Disability in Social Sciences - Methodological Perspectives. Uppsala Universitet.
- Hjortskov, M., Skov P. R & Keilow, M. (2022). Kortlægning af læreres kompetenceudvikling vedrørende arbejdet med børn med særlige behov – Delrapport 5. Inkluderende læringsmiljøer og specialpædagogisk bistand. København: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. [https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf22/marts/220921-delrapport-5-- kortlgning-af-lreres-kompetenceudvikling-vedrørende-arbejdet-med-brn-med-srl.pdf](https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf22/marts/220921-delrapport-5--kortlgning-af-lreres-kompetenceudvikling-vedrørende-arbejdet-med-brn-med-srl.pdf)
- Hovgaard, M. (2017) Aktivitetsudvikling i Idræt – Innovation i praksis. Samfundslitteratur.
- Imms, C., Adair, B., Keen, D., Ullenhag, A., Rosenbaum, P. & Granlund, M. (2016). Participation: A systematic review of language, definitions and constructs used in intervention research with children with disabilities. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 58: s. 29-38.
- Jensen, C. R., Molbæk, M. & Tetler, S. (2016). Inkluderende klasseledelse – en samskabende proces mellem lærer og inklusionsvejleder. I: R. Alenkær (red.). *Inklusionsvejlederen 1. Udvikling af fællesskaber*. Frederikshavn: Dafolo.
- Kissow, A. M. (2020). Deltakelse. I: T. P. Bergkvist, B. Gjessing, A. M. Kissow & A. Midtsundstad. *Barn og ung med funksjonsnedsettelse*. Fakhboksforlaget.
- Kissow, A-M. & L. Klasson (2021) Deltakelse for børn og unge, med funksjonsnedsettelse, med særskilt vekt på deltagelse i fysisk aktivitet – en systematisert kunnskapsoversikt. *Forskningssliteratur fra 1995-2019. Rapport nr. 1- 2021. Nasjonal Kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse*.
- Madsen, K. L. (2022). At fremme meningsfulde idrætsoplevelser. I: Madsen, K. L. & Svendsen, A. M. (red.). *Fagdidaktik i idræt*. Frederiksberg: Frydenlund.
- Madsen, L. S., Andersen, M. F., Soulié, T., Gabriel, H., Madsen, S., Christensen, A. B. & Christiansen, L. B. (2022) Få alle elever med i idræt og bevægelse i skolen. *Forsknings- og Implementerings-center for Idræt, Bevægelse og Læring, UCL, UC SYD, SDU & VOH*.
- Madsen, K. L., & Aggerholm, K. (2020). "Den følelse kan jeg ikke skabe, hvis jeg bare står og fortæller" – Lærernes erfaringer med en handlingsorienteret tilgang til bevægelse i folkeskolen. *Forskning og Forandring*, 3(1), s. 132-152.
- Nielsen, C. S. (2009). Ind i bevægelsen - et performativt fænomenologisk feltstudie om kropslighed, mening og kreativitet i børns læreprocesser i bevægelsesundervisning i skolen. Københavns Universitet.

- Pedersen, B.K., Andersen L.B., Bugge A., Nielsen G., Overgaard K., Roos E., von Seelen J. (2016). Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for Forebyggelse: 1-124 https://vidensraad.dk/sites/default/files/node/field_report_download/vidensraad_for_forebyggelse_fysisk_aktivitet_laering_trivsel_sundhed_2016.pdf
- Sederberg, M., Kortbek, K. & Bahrenscheer, A. (2017). Bevægelse, sundhed og trivsel i skole og fritid. København: Hans Reitzels forlag.
- Socialstyrelsen (2013). Inklusion – Afrapportering af begrebsprojekt om inklusion.
- Soulié, T. (2021). Elever med særlige behov har brug for bevægelse. MOV:E magasin, nr. 11. FIIBL.
- Soulié, T. & Østergaard, J. (2021). Vidensnotat, TIBIS 2, Styrket læring gennem tilpasset bevægelse i skolen for børn med særlige behov. Videnscenter om Handicap.
- Soulié, T., Flygstrup, B. & Selmer, J. (2018). Alle til idræt. Handicapidrættens Videnscenter.
- Tegtmejer, T., Schoop, S. R., Corydon, M. K., & Andreasen, A. G. (2024). Særlige behov i skolen: En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekomme af særlige behov i skolen. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Telter, S. (2015). Inklusion – som teoretisk begreb og pragmatisk bestræbelse. I: K. B. Petersen (red.) Perspektiver på inklusion. Nr. 17.
- Videnscenter om handicap (2022). Tilpasningshjulet – skab inkluderende bevægelse i skolen. <https://www.aktiviteterforalle.dk/tilpasningshjulet/>
- Videnscenter om handicap (2023). Handicap. Lokaliseret 23.11.23: <https://videnomhandicap.dk/centralt-begreb/handicap/>
- Videnscenter om handicap (2024). Inklusion i skolen. Lokaliseret 17.01.25: https://videnomhandicap.dk/wp-content/uploads/2024/04/Inklusion-i-skolen_Vidensopsamling-2024.pdf
- Videnscenter om handicap (2024). Tilpasningshjulet. <https://videnomhandicap.dk/det-generiske-tilpasningshjul/>
- Wiegaard, L. & Høj, B. B. (2019). Opmærksomhed på idrætsundervisning i indskolingen. VIA University College. Lokaliseret 21-01-2021: <https://www.ucviden.dk/da/publications/opm%C3%A6rksomhed-p%C3%A5-idr%C3%A6tsundervisning-i-indskolingen-anbefalinger-og>