

Anbefaling for tilrettelegging i kroppsøving

Enkelte elever har behov for særlig tilrettelegging i kroppsøving for å kunne oppnå bevegelsesglede, trygghet og mestring i faget. Gode opplevelser i kroppsøving kan bidra til økt gjennomføring i kroppsøving, til bedre biopsykososial helse nå og i fremtiden og til bedre integrering i klassemiljøet. Det anses derfor som viktig å legge til rette for at alle elever, uavhengig av situasjon, helsetilstand og bakgrunn, kan oppleve mestring i faget.

Eleven sitt navn:

Foresatte/pasient *navn* samtykker til at skrivet blir sendt til kroppsøvlingslærer _____ ved _____ skole.

Ut i fra **dagens/periodens undersøkelse/oppfølging av pasient**, ser vi at han/hun trolig vil profitere av at følgende tiltak blir brukt som en del av tilrettelegging i kroppsøvingstimen:

	<i>Behov for særlig tilrettelegging; Tips for tilrettelegging:</i>
<i>Øktens oppbygging</i>	<ul style="list-style-type: none">• Vil profitere av å kunne fokusere på få øvelser eller aktiviteter i løpet av en skoletime• Lite utstyr og ryddig rom vil gjøre det enklere å konsentrere seg om oppgavene i timen.• Vil trolig bedre konsentrasjonen dersom støy (i form av lyd og unødvendige gjenstander) er på et minimum.• Vil profitere av å ha hyppige pauser.• Vil profitere av variert intensitet på øvelsene/aktivitetene gjennom en skoletime.• Vil profitere på å ha pauser med lekbasert aktivitet, særlig i timer som bærer preg av aktiviteter med mye regler eller konkurransepreg.• Vil trolig oppleve mer mestring og bevegelsesglede med lekbasert aktivitet fremfor strukturert trening eller konkurransepreget aktivitet.
<i>Samspill</i>	<ul style="list-style-type: none">• Bør forberedes i forkant av aktivitetsoverganger og avslutning av aktiviteter.
<i>Instruksjon</i>	<ul style="list-style-type: none">• Vil trolig profitere av hyppige positive tilbakemeldinger på innsats og vellykkede forsøk, da dette kan gi økt motivasjon og opplevelse av mestring.• Vil trolig profitere av korte og tydelige instruksjoner.• Det kan være lurt og sikre at instruksjon er forstått• Det kan være lurt og sikre blikkontakt når instruksjon gis• Vil trolig profitere av at man teller høyt• Vil trolig profitere av at øvelsesprogrammet ligger synlig• Det kan være lurt å forklar hvorfor en øvelse gjøres• Gi gjerne «starthjelp» (f.eks. i form av individuell veiledning) ved oppstart av nye øvelser/aktiviteter• Tid bør forklares i handling og ikke i minutter (f.eks. «Vi avslutter om fem pasninger» fremfor «Vi avslutter om fem minutter»).• Vil trolig ta visuell og muntlig instruksjon bedre enn muntlig instruksjon alene.
<i>Kommunikasjon</i>	<ul style="list-style-type: none">• Profitterer av hyppige tilbakemeldinger• Profitterer av hyppige og korte instruksjoner
<i>Gruppeaktivitet</i>	<ul style="list-style-type: none">• Man bør tilstrebe grupper på maks xxx antall elever• Han/hun bør være i gruppe med andre han/hun er trygg på

<i>Kroppskontakt</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Man bør unngå øvelser med stor grad av kroppskontakt.
<i>Garderobesituasjon</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven vil trolig øke deltagelse i kroppsøvingstimen dersom han/hun kan få tilbud om egen garderobe, gitt skolen sine tilgjengelige fasiliteter. • Eleven vil trolig øke deltagelse i kroppsøvingstimen dersom han/hun kan få gå i garderoben 10 min før de andre/10 min etter de andre.
<i>Innlæring av nye øvelser</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vil trolig profitere av manuell guiding som hjelp i innlæring av nye øvelser. • Vil profitere av visuell instruksjon fremfor verbal instruksjon. • Vil profitere av å ha beskrivelse av øvelse (bilder) på papir liggende fremme. • Vil kunne profitere av å ha sett øvelsen på film i forkant. • Vil trolig ha nytte av hyppige tilbakemeldinger på suksessfulle forsøk i innlæringsfasen. • Bør få kortfattet instruksjon. • Vil trolig ha nytte av å øve på en del av øvelsen om gangen, istedenfor hele øvelsen i ett. • I ballaktivitet kan eleven benytte en større og mykere ball, hvor man kan redusere størrelse og øke hardhet på ball etter hvert som han/hun mestrer. • Vil profitere av å øke vanskelighetsgrad trinnvis, og gjerne med en enkelt ferdighet (utholdenhet, muskelstyrke, koordinasjon, persepsjon osv) av gangen. • Øke krav til hurtighet i øvelsen etter hvert som eleven mestrer øvelsen. • Øke krav til styrke i øvelsen etter hvert som eleven mestrer øvelsen. • Øke krav til koordinasjon og balanse etter hvert som eleven mestrer øvelsen. • Øke krav til ytre momenter (medspillere, ekstra utstyr, nye regler) etter hvert som eleven mestrer øvelsen.
<i>Ballspill</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kan profitere av å bruke stor, myk ball fremfor liten, hard ball. Gå gradvis ned på ballstørrelse og hardhet etter hvert som han/hun mestrer øvelsen. • Responderer bedre på balløvelser i par, fremfor ballspill med mange.
<i>Koordinasjonsøvelser</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven vil trolig ha større mestring dersom man reduserer kompleksitet i øvelsene. • Eleven vil trolig ha større mestring dersom man reduserer krav til ballferdighet/finmotorisk ferdighet/styrke/balanse/utholdenhet/vendinger/kraft i øvelsen. • Vil trenge god tid på innlæring • Unngå å legg opp synlig «feiling», f.eks. gjennom køaktivitet eller stafetter.
<i>Styrketrening</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bør være forsiktig med ytre belastning i ytterstilling av leddet.
<i>Kondisjonstrening</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Platfothet gjør at langdistanseløping (>2 km) kan gi smerter i føtter. Pasienten kan derfor profitere av å gjennomføre kondisjonstrening f.eks. på ergometersykel eller
<i>Håndtering av smerter</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bør ha fokus på øvelser/aktiviteter som ikke belaster kroppsdel(e) som er smertefulle • Fysisk aktivitet med en viss intensitet frigir endorfiner, et hormon som virker smertedempende. Fysisk aktivitet er derfor bra og kan virke dempende på smertene. • Fysisk aktivitet kan bidra til å ta fokus bort fra den vonde kroppsdel(e), og fysisk aktivitet kan derfor være en viktig del av behandling av (funksjonelle) smerter.

Oppsummering/tilleggsinformasjon:

Etter samtykke med foresatte kan undertegnede kontaktes dersom kroppsøvlingslærer har spørsmål.

Tilrettelegginger gjøres av skole og kroppsøvlingslærer, og vil være avhengig av skolens ressurser.

Vennlig hilsen

Navn Etternavn

Stilling

Avd. tilhørighet

Telefonnummer