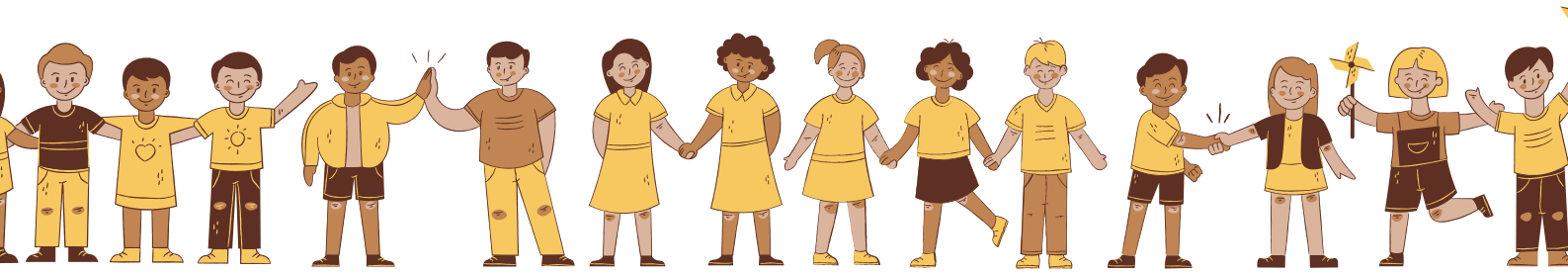
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus+ Sport Programme
SSCP

Fit Kids
SPORT FOR EVERY CHILD



Sport for Every Child: Fit Kids

622067-EPP-1-2020-1-SI-SPO-SCP

UTBILDNINGSPROGRAM "FIT KIDS" FÖR LÄRARE, TRÄNARE OCH VOLONTÄRER

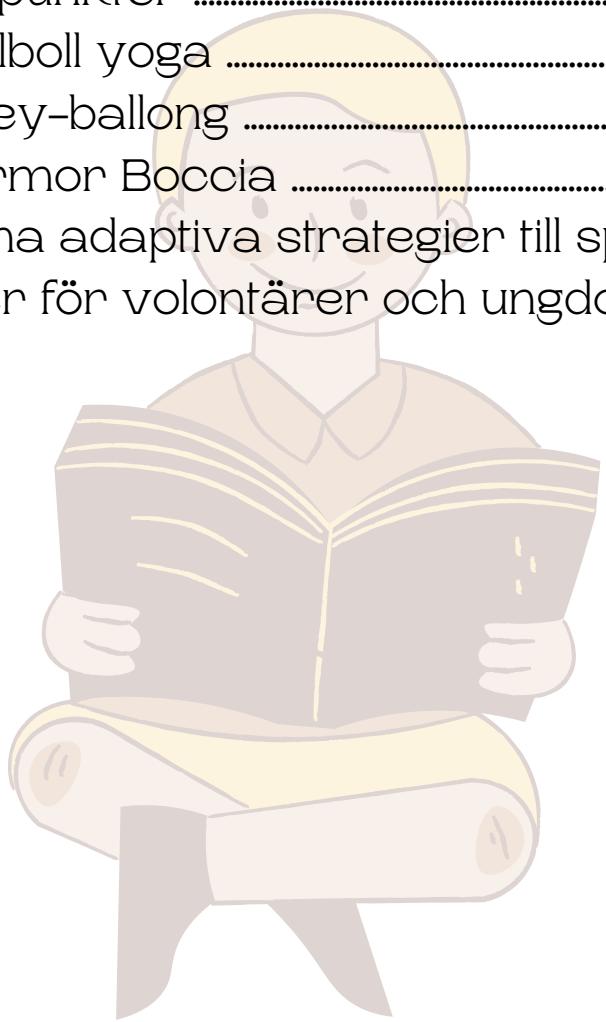
Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation utgör inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för all användning som kan göras av informationen i den.

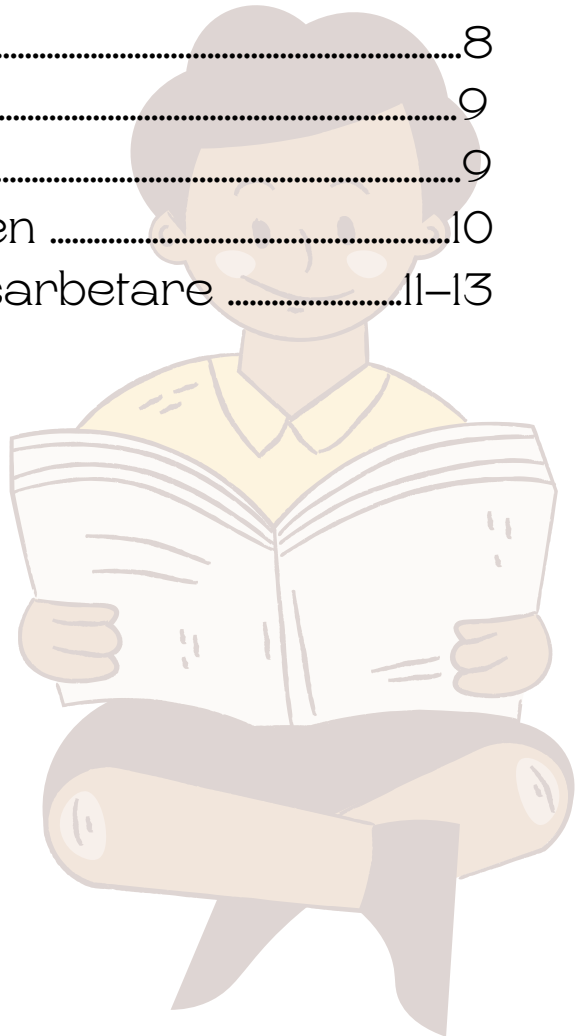
INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Motiverande strategier 3
Inledning 4
Isbrytande spel 5–6
- Om jag vore ett djur 5
- Lär dig genom handskakning 5
- Fakta Webb 5
- Hej, jag heter 5
- Favorit saker 6
- Känguru 6
- Orkanen 6

Inkluderande spel 7–9
- Kan vi göra det? 7
- Genom hula ringar 7
- Dansa till 8
- Ljuspunkter 8
- Goalboll yoga 8
- Volley-ballong 9
- Marmor Boccia 9

Allmänna adaptiva strategier till spelen 10
Riktlinjer för volontärer och ungdomsarbetare 11–13





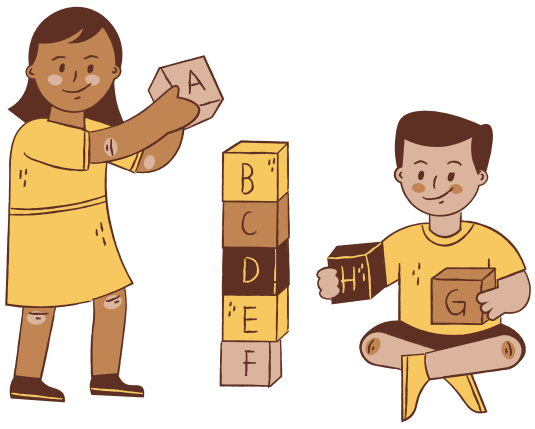
INLEDNING

Med tiden, när barn med särskilda behov observerades spendera tid med sina typiskt utvecklande kamrater, började lärare inse att inkludering gick utöver mainstreaming. Ännu viktigare, de insåg att för att fullt ut inkludera ett barn innebar det att barnet måste bli mer än en tillfällig besökare i klassrummet. Det innebar att barnet behövde bli medlem i samhället. En metod för att ge barn med särskilda behov möjligheter att vara med sina jämnåriga utan särskilda behov kallades omvänd integrering.

Framgångsrik inkludering kräver ett team-tillvägagångssätt och engagemang från alla teammedlemmar (den vanliga utbildningsläraren, specialpedagogen, administratörer, assistenter och viktigast av allt, barnet och familjen). Det är också viktigt att lärarna har alla resurser som krävs för att göra inkludering till en framgångsrik strävan. Resurser kan inkludera tid att träffa specialpedagogen och granska barnets mål för året; ytterligare personal eller assistenter; tillgång till stödtjänster, såsom talterapi, arbetsterapi och sjukgymnastik; tid att planera och genomföra nödvändiga läroplaner och miljöanpassningar som ett barn kan behöva; finansiering för att köpa specialutrustning som barnet kommer att använda i klassrummet; och en tydligt definierad plan för att arbeta med barnets familj för att göra det möjligt för barnet att nå sin potential.

Det första steget i strategin för att arbeta med barn är att avgöra vilket beteende som behöver förbättras. Detta kräver input från föräldrar och alla lärare som arbetar med barnet. När målen har satts upp bör de kopplas till en belöning som kommer att erbjudas dagligen eller varje vecka när ett beteendemål uppnås.
Det är viktigt att målen faktiskt är uppnåeliga för barnet. Om de inte är det bör svårighetsgraden för att uppnå dem ses över. Å andra sidan, om barnet visar sig uppnå målen, kan målen ökas.

Intellektuell funktionsnedsättning = [Id] Autismspektrumstörning = [asd]



MOTIVERANDE STRATEGIER

Barn med psykiska och utvecklingsstörningar kan ibland ha svårt att slutföra en uppgift. För barn med psykiska och utvecklingsstörningar kan det innebära svårigheter att förstå, koncentrera sig på uppgiften, slutföra uppgiften och upprätthålla uppmärksamhet utan distraktion. Barn med psykiska och utvecklingsstörningar har ofta svårigheter med arbetet, att sammanställa svar och kommunicera med varandra.

Dessa funktioner kan störa barns akademiska prestanda. En av anledningarna till detta är hur hjärnan och kroppen, vilket påverkar motivationen hos dessa barn. På grund av störda belöningsvägar behöver de mer feedback, engagemang och uppmärksamhet.

På samma sätt kan ett barn med psykiska och utvecklingsstörningar ha svårt att fullt ut delta i fysiska aktiviteter. Således är det lämpligt för idrottsutbildare att tillämpa speciella motivationstekniker för att hjälpa dessa barn att övervinna sina motivationssvårigheter för att delta i regelbunden fysisk aktivitet.

Varje inkluderande aktivitet eller metod för att framkalla synpunkter från barn med psykiska och utvecklingsstörningar är en uppmaning eller facilitator för att stödja barnet att delta i forskningen och ge svar på forskningsfrågor. Intervjuer eller samtal utan användning av verktyg kan kännas krystat och onaturligt för många barn.

Aktiviteter är ett sätt att skapa kommunikation och samtal på ett mer lekfullt och stött sätt. På så sätt ligger fokus på det som kommuniceras både genom att använda verktygen och genom samtalet som sker kring detta. Med tanke på att barn är tillfreds med föremål eller aktiviteter som de kan leka, interagera och ha kul med, kan verktyg också vara ett sätt att upprätthålla njutning och engagemang, medan barnet svarar på frågor. Det vill säga att barnet gärna leker eller gör en annan aktivitet medan han svarar på frågor. Aktiviteter kan också vara en distraktion från barns blyghet, ett medel för att upprätthålla intresse och komfort medan svar framkallas. På så sätt kan verktyg fungera på många sätt inom ett forskningssammanhang och ska i slutändan användas som ett medel för att stödja barnet att kommunicera och samtala om forskningsämnet på det sätt som fungerar bäst för dem.

"ISBRYTANDE" SPEL

OM JAG VORE ETT DJUR:

Gå runt i rummet och be barnen berätta för klassen vilket djur de skulle välja att vara. Be dem att göra ljudet av sitt favoritdjur.

LÄR DIG GENOM HANDSKAKNING

Denna övning kan utföras i början av träningsarbetet när barnen bara lär känna varandra, men namnen på alla bör redan läras.
Övningen utförs i grupper om 5–6 personer. Först måste deltagarna skaka hand; Alla måste säga hej till alla. Samtidigt måste du komma ihåg dina känslor från handskakningen så exakt som möjligt och komma ihåg partnerns hand. Därefter väljs en volontär ut. Han ställer sig framför sin grupp och blundar. Deltagarna turas om att närma sig honom och skaka hand med honom. Den ledande deltagarens uppgift är att gissa vem som är framför honom, med vilken han bara sa hej. Övningen utförs i fullständig tystnad så att spelarna bara kan fokusera på taktila känslor och inte distraheras av de omgivande ljuden.

FAKTA WEBBEN

Låt barn sitta i en cirkel. Håll i en garnboll och förklara för barnen att de kommer att dela ett roligt faktum om sig själva, hålla fast vid slutet av snöret och kasta bollen till en annan elev, som sedan kommer att göra detsamma. När alla barn har haft varsin tur kommer de att se att de har skapat en webb.

HEJ, JAG HETER

Samla barn i en cirkel och låt barnen presentera sig för varandra. Låt den första personen säga sitt namn och skaka den andra personens hand. Den andra personen kommer då att säga sitt namn. Låt barnen se hur många personer de kan träffa på en minut (ge mer tid om det behövs) och ge ett pris till de barn som kommer ihåg alla sina nya vänners namn.

FAVORIT SAKER

Ge barnen ett papper och låt dem rita sina favoritsaker. Se till att de är så kreativa som möjligt. Det kan vara favoritfärg, djur, mat, bok etc. Be dem berätta för klassen och hitta en annan person som gillar minst en av samma saker.

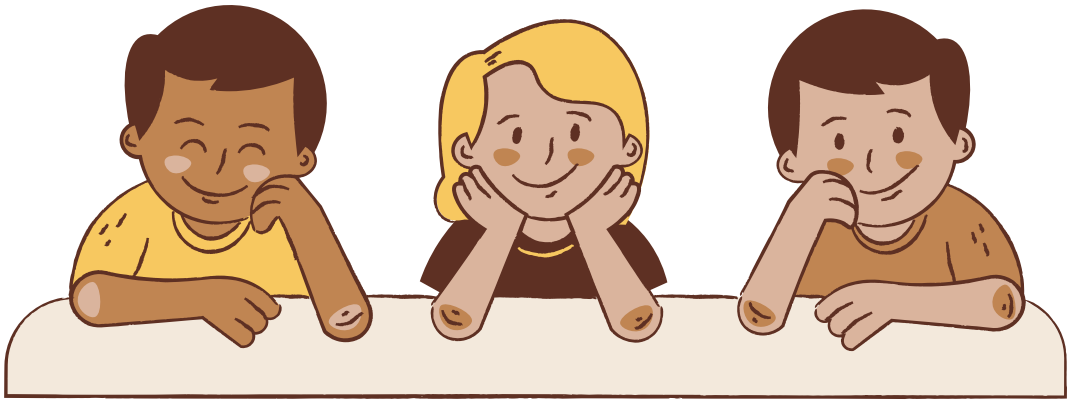
KÄNGURU

Denna roliga uppvärmning lindrar spänningar mycket bra och låter deltagarna känna sig friare och mer öppna. Värden bjuder in en deltagare, helst med konstnärliga förmågor, att gå ut genom dörren och där ger han honom instruktioner: deltagaren måste skildra en känguru framför gruppen tills någon gissar vem han skildrar. Ledaren berättar för gruppen att nu kommer deltagaren att visa känguru, och de måste låtsas i fem minuter att de försöker gissa vem han avbildar, men samtidigt namnge några djur utom känguru

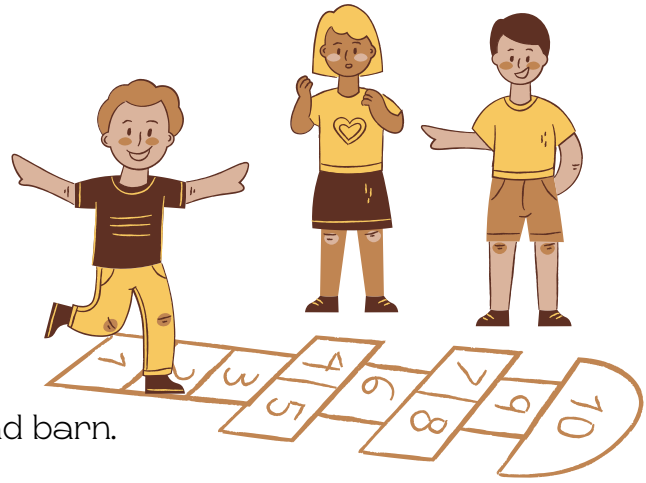
ORKAN

Med denna roliga rörliga uppvärmning kan du enkelt lindra deltagarnas stelhet och trötthet. Övningen kan avbrytas när som helst, så det är bra att göra det efter pauser när inte alla deltagare har återvänt ännu.

Alla deltagare sitter i en cirkel på stolar. Värden tar bort sin stol och säger att han nu kommer att namnge en kvalitet eller ett objekt, och de som har denna kvalitet (objekt) måste byta plats. Deltagarna bör försöka ta de lediga stolarna så snabbt som möjligt. Den som inte har tid att ta plats blir ledare. Varje ny omgång av spelet börjar med orden "De som ..." byta plats. Det är vettigt att introducera enkla tecken i spelet först och komplicera dem vid behov.



INKLUDERANDE SPEL



KAN VI GÖRA DET?

För att framgångsrikt skicka objekt längs en rad barn.

Be barnen att stå på stillastående positioner längs en rak linje. Barnen står på rimligt avstånd från varandra.
Få volontärer att lämna föremål till det första barnet i raden så att han / hon kan börja kasta till nästa barn i rad.
Spelen slutar när alla objekt framgångsrikt skickas till det sista barnet i raden. (Börja med udda föremål som små kartonger eller mjuka leksaker. Gå sedan vidare till runda små bollar. Använd föremål som är mjuka som mjuka leksaker)

LEVLA UPP!

- Introducera vänlig konkurrens mellan lag.
- Du kan sätta ihop barn med olika funktionsnedsättningar. Du måste bara lära dem att kommunicera med andra medel som visuell, taktil eller verbal, som att räkna 1, 2, 3.

[PD, ID]: Tillåt 2-hands kast eller rulle. Du kan också låta barn studsa bollen.

GENOM HULA RINGARNA

Att slå/kasta föremål genom en hula ringarna.

Sätt upp stående hula ringar, eller få volontärer att hålla upp hula ring.
Placera en annan hula ring på golvet, på ett rimligt avstånd från den stående bågen.
Instruera barnet att stå innanför hula ring på golvet.
Be barnet att kasta så många bollar som möjligt genom den stående bågen inom en tidsgräns.

LEVLA UPP!

- Använd badmintonracketar för att slå bollarna/skyttelnarna genom hula-ringarna.
- Variera avståndet, höjden och storleken på de stående hula ringarna.

DANSA TILL...

Dans är bra för självkänslan och för att hålla ditt barns kropp i form. Och allt det där knackandet, stampandet och snurrandet är så roligt. Även för barn som är rullstolsbundna kan dans hjälpa till med flexibilitet och förbättra överkroppens styrka. Be barnen att stå i slumpmässig ordning. De bör slå sig ner så att de är bekväma och har tillräckligt med utrymme runt dem. Välj i förväg 4 låtar av olika genrer (romantisk, rolig, klassisk och sport). Slå på låtarna en efter en. Barn måste gissa vad de behöver göra. Efter den första omgången kan du ögonbindel barnen och upprepa samma spel.

Efter passet är det viktigt att reflektera – hur mådde barnen? Vad var svårt och lätt? Hur var det lättare att dansa/röra sig – med öppna eller slutna ögon?

LJUSPUNKTER

Ljuspunkter är ett annat namn för det klassiska spelet Twister. Twister är ett klassiskt spel som hjälper barn att komma närmare och isär, utveckla grovmotorik och lära dem att tala från vänster till höger. Om du inte har ett spel att spela med kan du använda färgat papper eller annat material för att skapa ditt eget rutnät.

GOALBOLL YOGA

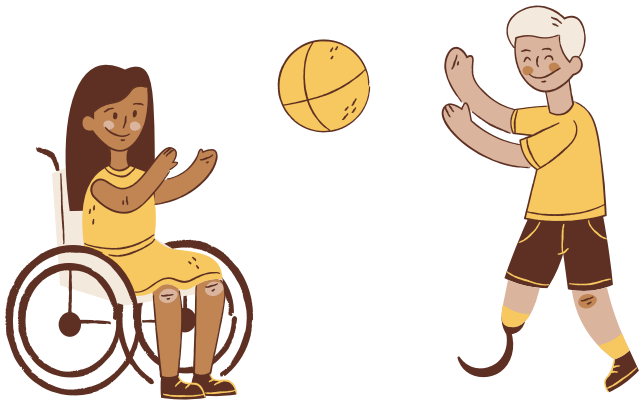
Gör en poängzon och bevakningszon, vilket säkerställer ett lämpligt avstånd mellan spelarna.
Placera en yogamatta på marken och ordna kottar för att markera en målstolpe.
Spelare turas om att rulla en boll genom det angivna målområdet. 4. Målet bevakas av 1 – 3 spelare (beroende på målets storlek).

En yogamatta används som en visuell ledtråd och ger också barn extra självförtroende att göra stora överdrivna rörelser för att försöka skydda sitt mål. Fokusera på förmågan att rulla och uppmuntra också de som vaktar målet att ligga eller sitta på yogamattan istället för att stå. Använd en mjuk svampboll. Spela nära en vägg för att hindra bollar från att rulla bort från lekplatsen. Använd armbågsskydd eller knäskydd om det behövs.

[ID, HI]: Behöver inte spela med ögonbindel. Markera banorna för dem att rulla bollen.

VOLLEY- BALLONG

Häng upp ett tygstycke över 2 bärande strukturer, eller med 2 personer som håller upp den från båda ändarna.
Dela in barnen i 2 lag, med varje lag på ena sidan av nätet.
Målet är att slå ballongen/badbollen över duken till motsatt sida av tyget.
(*Tyget hindrar barnet från att se sin motståndare och måste därför alltid vara vaken.)



Låt ett barn leka åt gången, med det enda målet att slå ballongen över nätet.
LEVLA UPP!
Höj nätets höjd och/eller öka avståndet mellan barnet och nätet. Använd badmintonracketar för att slå ballonger över nätet.

MARMOR BOCCIA

Att exakt rulla/kasta/kasta en Boccia-boll från distans till önskat område och få så många poäng som möjligt.

Markera önskat målområde med Hula ring. Börja med 3 hula ring på marken i en rak linje. Ordna den första Hula ring som är närmast barnen och den tredje som är längst. Barnen är indelade i två lag - Blå Team (Blå Boccia Boll) och Röd Team (Röd Boccia Boll). Instruera barn att använda antingen underarmsrullning eller underarmskastning för att rulla eller kasta sina Boccia-bollar i de områden som markeras av Hula ring. Om barnen kan rulla bollen exakt i ringarna kommer de att få poäng. Ju längre bort från bågen, desto högre poäng.

LEVLA UPP!

- Lär barnen om noggrannhet och hållfasthetskontroll genom att överlappa bågarna så att ytan minskar.
- Placera ringar på olika platser i lekområdet, dvs. i det bortre hörnet, mitten eller nära kanten etc.
- Inför en tidsgräns för varje spelare att rulla sin boll, annars kommer hans tur att förverkas.

[ID]: Placera en leksak (dvs. bowlingkäglor) i området. Ett fysiskt föremål för dem att slå / slå ner kan vara mer tilltalande.

ALLMÄNNA ADAPTIVA STRATEGIER TILL SPELEN

TREE principen är en grundläggande princip för att ändra aktiviteter för att vara inkluderande. En förälder, lärare, coach, vårdgivare eller volontär kan tillämpa TREE-principen för att säkerställa att deras inställning till barns olika förmågor är inkluderande.

TREE kan användas som ett praktiskt verktyg och en mental karta för att hjälpa föräldrar, tränare, vårdgivare eller volontärer att anpassa och ändra spelsituationer för att vara mer inkluderande för personer med funktionsnedsättning.

Många spel kan spelas av personer med funktionsnedsättning tillsammans med sina kamrater. Vissa spel behöver dock ändringar för att göra dem mer handikappvänliga. Vissa modifikationer är små, medan andra är mer signifikanta.

Intellektuell funktionsnedsättning = [Id] Autismspektrumstörning = [asd]:

T - Använd korta, enkla och tydliga verbala och visuella ledtrådar. Visuella hjälpmedel.
R - Tillämpa enkla, mindre komplexa uppgifter /regler.
E - Använd utrustning utan skarpa kanter eller lägg till vaddering i utrustningen. Hjälmar, handskar, knä/armbågsskydd. Bollar i olika storlekar, svampbollar
E - Mindre lekplats, spela inomhus.

RIKTLINJER FÖR VOLONTÄRER OCH UNGDOMSLEDARE

1. Gå En TILL En

Barn med psykiska och utvecklingsstörningar svarar mycket bra på individuell uppmärksamhet. Om möjligt, be en annan tränare att hjälpa dig, till exempel genom att ställa frågor till barnet om en övning eller rutin under demonstrationen.

2. VAR TåLMODIG OCH POSITIV

Använd så mycket beröm och positiv motivation som möjligt och försök att hålla humöret uppe hela tiden, så att alla har kul.

Du kan justera tiden eller antalet försök. Om du justerar en av dessa, erbjud anpassningen till alla barn om möjligt. Till exempel får alla barn två försök att fånga bollen.

Hot och press hjälper inte barn med psykiska och utvecklingsstörningar. Förödmjuka aldrig ett barn. När det är möjligt, ge ett barn med ADHD ett särskilt uppdrag eller ansvar. Detta kommer att hålla dem upptagna och bygga upp deras självförtroende och självkänsla.

3. GE TYDLIGA INSTRUKTIONER

Använd en lugn, klar röst och ögonkontakt. Håll instruktionerna korta. Bryt ner instruktionerna i små bitar eftersom långa listor med instruktioner kanske inte kommer ihåg. Involvera barn i demonstrationer om de är tillräckligt självsäkra – detta håller dem engagerade och hjälper dem att förstå övningen. Be barnen upprepa instruktionerna för att kontrollera att de har förstått dem – eller använd visuella signaler som tecken och diagram för att förstärka informationen. Olika texturer, former och färger kan hålla barnen engagerade.

Ge ett tyst ord om ett barn kämpar för att förstå eller komma ihåg instruktionerna snarare än att visa dem för hela gruppen. Låt barnen veta att det är okej att be tränare om hjälp. Många barn med psykiska och utvecklingsstörningar behöver flytta för att bearbeta information och de kan lyssna bättre när de är upptagna med händer eller fötter.

4. Håll i gång och förhindra tristess

Håll barnen upptagna genom att använda korta övningar med en snabb förändring. Om barn blir uttråkade, gå vidare till en ny aktivitet. Flytta runt spelare så att alla har möjlighet att vara aktiva. Håll barnen upptagna även om de väntar på sin tur eller på bänken - hjälp med markörer, håll utrustningen städad - allt för att hålla dem aktiva.

Det är bra om en elev behöver en paus. Kanske är taggspelet 10 minuter, men en viss elev kan spela i 5 minuter innan han blir distraherad eller störande. Det går bra att jobba upp till att spela längre. Prata med andra vuxna om en alternativ aktivitet om det behövs. Till exempel kan en elev ha en hula ring-paus eller ta ett varv runt lekplatsen.

5. Öppna kommunikationskanaler och håll dem öppna

Träffa föräldrarna eller vårdgivaren och håll en öppen kommunikationslinje för att prata om framgångar och problem som uppstår. Föräldrar är de bästa experterna på sina barn och kan svara på dina frågor. Ta reda på vad som sannolikt kommer att hjälpa och vad som kan utlösa svårt beteende. Be barnen berätta hur de hittar sessionerna och vad som kan hjälpa dem - de kanske inte kan berätta för dig, men genom att fråga regelbundet kan du bygga upp deras självförtroende och låta dem berätta hur de mår. Informera andra tränare om ytterligare behov och hur man bäst hanterar dem. Om det är lämpligt kan du överväga att para ihop barnet med en stödjande lagkamrat som kan hjälpa dem att följa instruktionerna under sessionerna. Var noga med att respektera barnets sekretess genom att inte dela diagnosen med andra barn, föräldrar eller personer som inte är direkt involverade i situationen.

6. Var beredd på konflikter och händelser

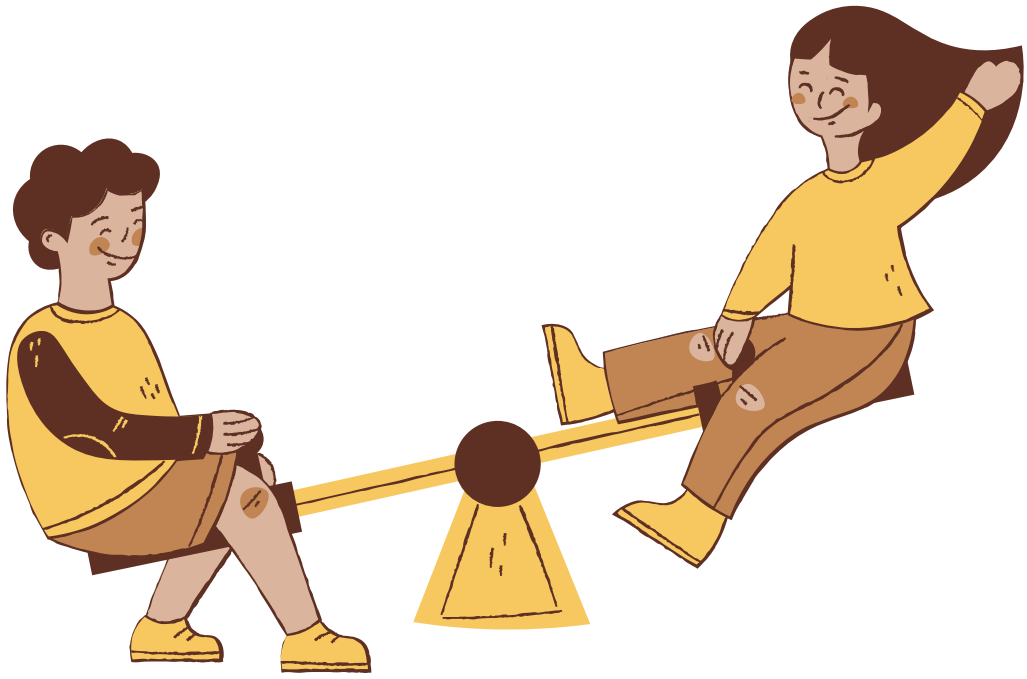
Förklara för barnen från början, på ett enkelt språk, vad du förväntar dig av dem. Informera vid behov diskret tränaren och domaren för motståndarlaget om lagets ytterligare stödbehov och de strategier du har på plats.

7. Använd varningar (bildstöd) och korta instruktioner om det verkligen behövs

Ignorera små incidenter där du kan. Att uppmärksamma och uppmuntra dem som är på uppgift i gruppen kan hjälpa den unga att fokusera om. Ge vid behov en tydlig varning om beteendet inte följer reglerna. Varningskort eller färger (röd, orange) kan vara användbara - använd samma språk varje gång. Försök att säga "Jag ger dig en varning nu för ", det skär genom
"buller" som omger barn. Använd lätta och omedelbara sanktioner om det behövs - till exempel en kort timeout. Det är bra att kontrollera dessa sanktioner i förväg med den unga personen och deras föräldrar eller vårdgivare. Det kan vara bra att låta den unga personen göra ett varv eller stjärn-hopp i stället för att be dem stå stilla på sidan, vilket inte är realistiskt för vissa barn.

8. Håll det enkelt och strukturerat

Börja varje session med en bekant, lugn rutin. Upprätta ett litet antal tydliga och rättvisa regler och förklara orsakerna till dem. Ge exempel på vad du menar.



Västerbotten

PARASPORT /VÄSTERBOTTEN

BULGARIAN SPORTS DEVELOPMENT ASSOCIATION

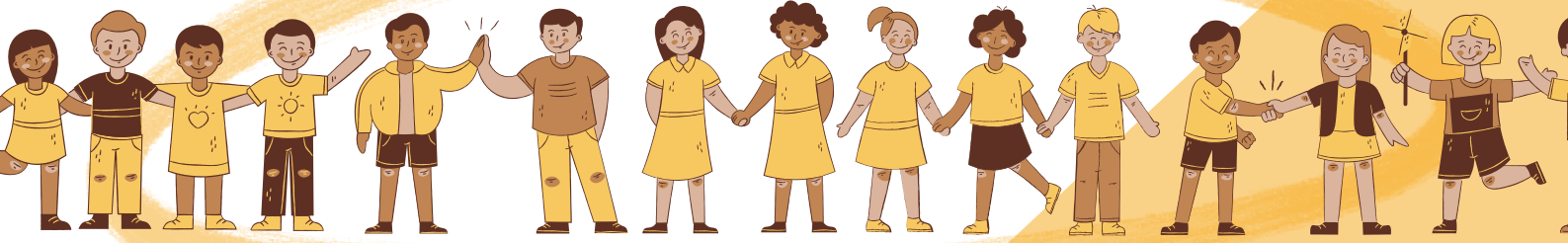
Konya İl Millî Eğitim Müdürlüğü

speate it's possible!

Mine Vaganti NGO

Fit Kids

SPORT FOR EVERY CHILD



Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation utgör inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för all användning som kan göras av informationen i den.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union