

Tips och råd – Idrott

Du bör tänka på:

- att det är minst lika viktigt för eleven med synnedsättning att delta i gymnastiken, som en fullt seende
- att det är vanligt, att de har brister i sin kroppsuppfattning

Många elever har dålig kondition eftersom synnedsättningen hindrar dem att röra sig maximalt. De spänner sig ofta i skolarbetet och behöver hjälp med avslappning. Många behöver lite uppmuntran för att komma igång med fritidsaktiviteter

- att det är viktigt att planera idrottslektionen ihop med eventuell assistent
- att eleven har en bestämd plats i omklädningsrummet
- att avskärma för bländande ljusinsläpp/reflexer
- att stå nära eleven vid instruktioner - se till att eleven uppfattat uppgiften
- att det kan vara svårt vid bollspel följa bollen, den bör ha en god kontrastfärg i förhållande till idrottshallen, gärna mjuk (då vågar man fånga den)
- att det behövs även kontrastrik miljö för alla utomhusaktiviteterna
- att västar i starka färger är bättre än band
- att markera balansbräda, plintar, bommar, basketkorg etc
- att markera ordentligt vid längdhoppsgropen
- att använda ljud - vid t ex start
- att markera "målsnöret" efter målet! (risk för att eleven "stannar upp" när målsnöret blir synligt)