



Æ vil ha Statpedgym!

Kan god tilrettelegging være en suksessfaktor for inkludering i kroppsøvfingsfaget?

Nordisk kongress i synspedagogikk, september 2025

Kari Eide Seljeseth

Eli Krokstad

Målsetting:

- Få innsikt i elevenes ressurser
- Skape interesse og forståelse for muligheter i kroppsøvingsfaget
- Å være i stand til å oppdage når en elev ikke opplever mestring i kroppsøvingsfaget

Kroppsøvfingsfaget

- Det eneste praktiskmetodiske faget som er obligatorisk hele det ordinære skoleløpet
- Ny læreplan Kunnskapsløftet 2020 (LK20) – er mindre resultat- og idrettsorientert, fokuserer mer på samhandling, lek og øving. Prosessen viktigst!
- Ordet ballspill fjernet fra kompetansemålene i LK-20 – erstattet med idrettsaktiviteter
- Sentral verdi: Faget skal bidra til livslang bevegelsesglede og en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger (Kunnskapsdepartementet, 2019)

Kroppsøving for elever med nedsatt syn

Forskning og erfaring viser at kroppsøvfingsfaget kan være spesielt utfordrende:

- Undervisningen er basert på mye imitasjon
- Behov for verbal og taktil instruksjon
- Mangel på kompetanse hos lærer
- Mangel på tid
- Ballspill og andre kaosaktiviteter
- Sammenslåing av klasser – stor elevgruppe
- Støy

Verbal instruksjon

Viktig å gi konkret og beskrivende instruksjon

Det kan lett oppstå misforståelser



Oda i 8. trinn, svaksynt

Jobbe sammen



Jobbe sammen



«Det går så bra»! Men hvordan opplever eleven det egentlig?

- *«Det går så bra i kanonball!! Hun henger bare i armen på en medelev og elsker det.»*
- *«Eleven synes innebandy er helt greit. Han liker å spille med medelevene.»*
- *Begge elevene sluttet å møte opp til kroppsøvingstimene*

Den kompetente læreren



Kroppsøvingskurs i Statped

- Kurs i Trondheim og Oslo og der det er behov
- Dagskurs, starter klokken 10 for å få med flest mulig deltakere
- Kurset er gratis

Egenerfaringer med blindfold og simuleringsbriller

Enkel hinderløype

Bevegelse til musikk

Ballaktivitet



Ledsaging



Erfaringsutveksling



Synsfunksjon

Målet er å inspirere deltakerne til å skaffe seg kunnskaper om elevenes synsfunksjon

- Informasjon om ulike typer synsnedsettelse
- Hvordan tilrettelegge ut fra type synsnedsettelse?



Aktiviteter som vi har gode erfaringer med:

Fallskjerm

Parøvelser

Ringleker

Stasjonstrening

Stafetter

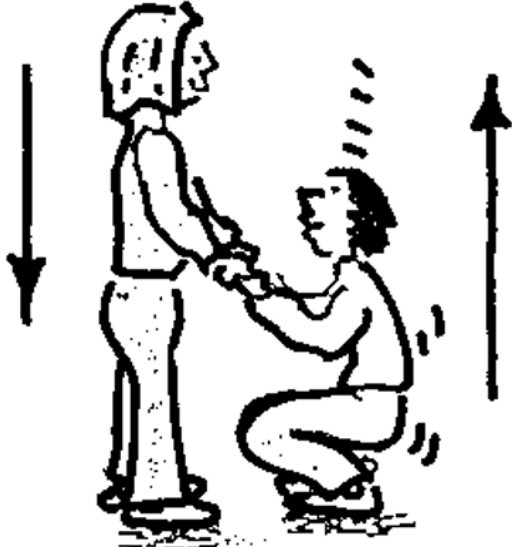
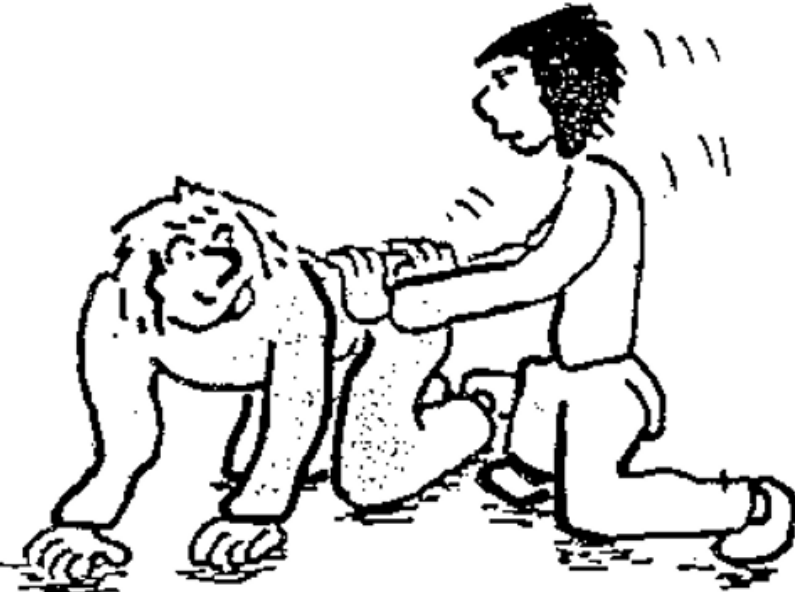
Goalball

Avspenning

Fallskjerm



Parøvelser



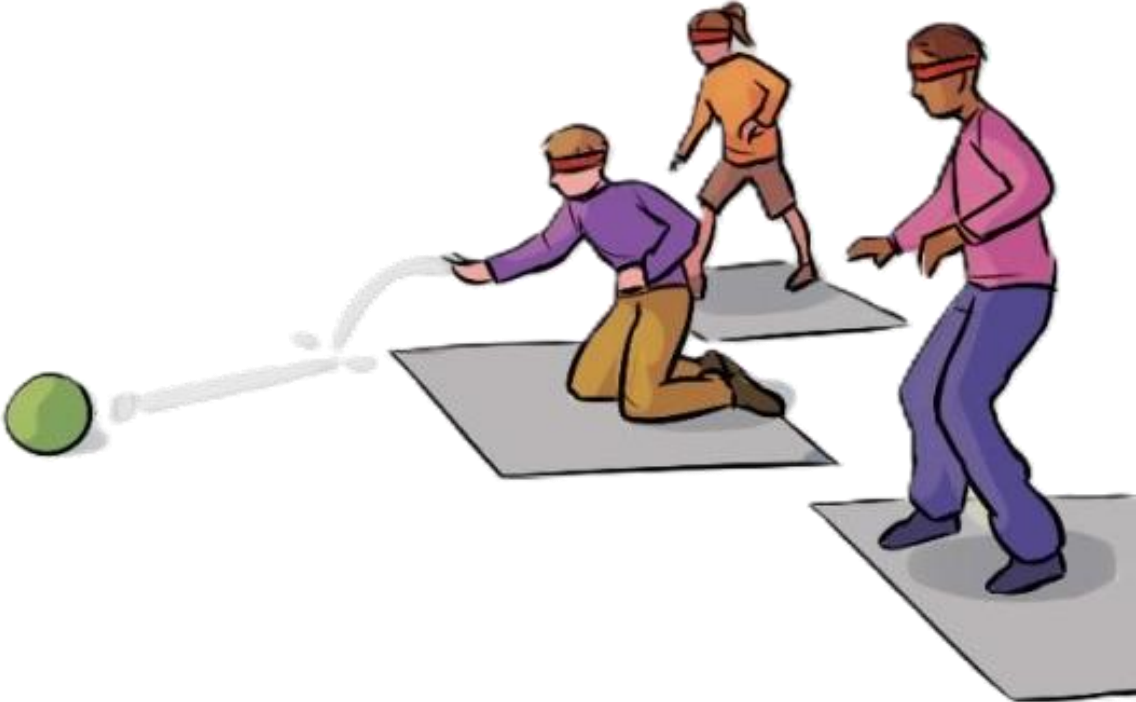
Ringleker



Stasjonsarbeid



Goalball



Avspenning

- Massasje med og uten ball
- Spenn – avspenn
- Yoga
- PUST

[Puste i dyrestillinger - YouTube](#)



Jeg opplever å bli mye mer inkludert etter at lærerne var på kurs hos Statped.



(Sitat fra Sjøvik, 2024)

Hva er “Statped-gym”?

- Små grupper
- Kompetente lærere og ledsagere
 - Gode synstolkere
 - Gir konkrete og tydelige instruksjoner
- Tilstrekkelig med tid
 - Øve i forkant
 - Repetisjoner
 - Samarbeidstid for personalet

Hva er “Statped-gym”?

- Aktiviteter som er tilpasset elevene
 - Strukturert
 - Styrke, utholdenhet og balanse
 - Avspenning
- Nok personalressurser

Fremtidsvisjoner

- Spesialpedagogikk bør være en større del av pensum på høgskoler og universitet
- Økte ressurser til kompetanseheving i skolene
- Økonomi til å imøtekomme universell utforming
- At det finnes nok kompetente ledsagere til at alle som ønsker å være fysisk aktive får mulighet til det
- Det er behov for mer forskning innenfor kroppsøvfingsfaget og idretten

Team Pølsa - NRK TV



Spørsmål

Har dere noen innspill på det vi har snakket om?

Er det gjenkjennbart eller har dere andre erfaringer?

Er det noen som har gode tips som har fungert?

Hvordan gir dere veiledning i andre land?



Takk for oss!

Kari Eide Seljeseth og Eli Krokstad



Litteraturliste

- Sjøvik, I. (2024). *Ekskluderings- og inkluderingspraksiser i kroppsøving*. Trondheim: Masteroppgave i kroppsøving og idrettsfag, NTNU
- Haegele, J. A., & Zhu, X. (2017). Experiences of individuals with visual impairments in integrated physical education: A retrospective study. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(4), 425-435. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1346781>
- Haegele, J. A., Kirk, T., Holland, S. K., & Zhu, X. (2021). 'The rest of the time I would just stand there and look stupid': Access in integrated physical education among adults with visual impairments. *Sport, education and society*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1805425>
- Rekaa, H., Hanisch, H., & Ytterhus, B. (2019). *Inclusion in Physical Education: Teacher Attitudes and Student Experiences*. A Systematic Review. *International journal of disability, development, and education*, 66(1), 36-55. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2018.1435852>
- Brunen, Augestad, Krokstad. (2017). "How to succeed? Physical Activity for individuals who are blind". *The British Journal of Visual Impairment*. 35 (3), 264-274. [language+checked_How+to+succeed.Paper+24.10.2016-final-+lba.docx.pdf](#)
- Liv Berit Augestad, Eli Krokstad m. fl. (2012). *Bevegelsesglede for synshemmede*. Praktisk – pedagogisk tilrettelegging. Statped skriftserie nr. 107.

Litteraturliste

- Bredahl, A-M (2013) "*Freedom of the treadmill - physical activity, disability and existence*". Norges idrettshøgskole, Seksjon for kroppsøving og pedagogikk.
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO 01-05)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob>
- Redd Barna. (2023). *Du kan heller gå tur med mattelæreren. Fortellinger om kroppsøvingstimer, aktivitetsdager og skoleutflukter fra barn og unge med funksjonsnedsettelse*.
- Specialpedagogiska skolmyndigheten. (2015). *Att främja delaktighet och lärande hos barn och elever med synnedsättning*
- Statped.no - Kroppsøving: [Kroppsøving | statped.no](https://statped.no/kroppsøving)
- «Innsikt» - nettside med info om og konsekvenser av synstap: [Innsikt – Erfaringer om synsnedsettelse \(acm1.no\)](https://www.innsikt.no/erfaringer-om-synsnedsettelse)
- «Innsikt» – kroppsøving: [Kroppsøving – Innsikt \(acm1.no\)](https://www.innsikt.no/kroppsøving)
- *Utdanningsnytt, Spesialpedagogikk. Sandra Elise Birkeland Baraas, 2020. [Synshemming og kroppsøving](#),*

Ressurser

Ildræt i øjenhøjde; [more info get.php](#)

Kroppsøving – med rom for alle, Ellen Berg [Kroppsøving - med rom for alle - Fagbokforlaget.no](#)

Kan man løpe fra problemerne? Om udvikling, synshandicap og idræt, Anne-Mette Bredahl,
Hans Reitzels Forlag A/S, København 1997.

Fagkonsulenter paraidrett: [Kontaktpersoner](#)

Blind tok svart belte i taekwondo: <http://www.nrk.no/buskerud/blind-tok-svart-belte-1.11730088>

Ridderuka på Beitostølen: Vintersportsuke for syns- og bevegelseshemmede [Ridderrennet](#)

Langrenn – Film med ledsaging av synshemmede: https://www.youtube.com/watch?v=yPknyCX_hgw



Ressurser

Sansespill – Ledsaging av synshemmede på fjelltur <https://www.youtube.com/watch?v=0eYF9bJuilE>

Basisball <https://www.youtube.com/watch?v=dN7yKA4Y35I>

Goalball film: <http://www.youtube.com/watch?v=TPN9RBvoEgl>


Goalball regler (forenklet): [Har du prøvd Goalball?](#)


Beitostølen Helsesportsenter: www.bhss.no

Vinteraktivitetskurs for elever med synsnedsettelse på Beitostølen HSS: [Vinteraktivitetskurs for synshemmede barn - Beitostølen Helsesportsenter \(bhss.no\)](#)

Ressurser

- **Pusteteknikk** [Pust med naturen - Youtube](#)
- **Treningsøvelser for rygg** <https://www.youtube.com/watch?v=VExeUcdiWsk>
- **Yoga for nybegynnere:** [Yoga for nybegynnere - 16 min - Yoga med Tora – YouTube](#)
- **Yoga for barn:** [Puste i dyrestillinger - YouTube](#)
- **Styrketrening i rullestol** [Styrketrening sittende på stol eller rullestol](#)

App: Mindfulness  Appen veileder deg i ulike øvelser for avspenning og oppmerksomt nærvær.

App:  Mindfulness for Barn
Oppmerksomt nærvær...

Ressurser

Rådgivere i paraidrett: [Kontaktpersoner](#)

Blindeforbundet – konsulent for idrett og fysisk aktivitet: [Idrett og fysisk aktivitet - Norges Blindeforbund](#)

Tilrettelegging for personer med nedsatt syn i fysisk aktivitet, video: [Kunnskapsfilmer idrett – BRIK](#)

Ledsager i fysisk aktivitet: støttekontakt, treningskontakt, BPA – søknad til kommunen

Utstyr

Løpering - bestilling sendes på e-post til Morten.Skjaervold@statped.no

Blindfold: [DOZY. Praktisk 190T sovemaske - Profilgutta AS](#)



U-GO ledsagerbøyle: Informasjon og bestilling her [U-GO – Ledsagerbøylene](#)



Fallskjerm: [Fallskjerm 6 m For 12-22 personer - Klubben.no](#)



Løpeløkker



Ledsagerbøyle



Videoer

- [Se idretten med nye øyne! Friidrett](#)
- [Se idretten med nye øyne! Svømming](#)
- [Se idretten med nye øyne! Orientering](#)
- [Se idretten med nye øyne! Klatring](#)

Tilretteleggingstiltak i skolen

- God planlegging - forutsigbarhet
 - Årsplan, planlegge ut ifra hele klassen, øve i forkant, tilstrekkelig med tid
- To-lærer og samarbeidstid
- Kompetanseheving – f.eks. kroppsøvingskurs i Statped
- Dialog med eleven
- Oversiktlige omgivelser
 - Små grupper, alternative aktiviteter, redusere tempo, belysning, underlag

[Dele klassen i mindre grupper med ballspill og turn](#)

Tilretteleggingstiltak

- God informasjon til elevene og foreldre om dagens læreplan
 - kompetansemål
 - innhold, målsetting og gjennomføring/utforming
- Skolens ledelse bør ha kompetanse og forståelse for elevens behov
 - tildeling av ressurser
 - prioriteringer
- Samarbeid med Statped og PPT

Tilretteleggingstiltak

- Ledsaging
 - kompetanseheving av lærere og medelever
 - hvem ledsager når?
- Instruksjon
 - verbal, taktil, baning av bevegelser
- Inkluderende aktiviteter
 - fallskjerm, ringleker, parleker, avspenning
- Utstyr
 - kontraster, størrelse