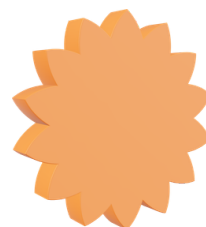




PLAY4ALL

INCLUSIVE SPORTS EDUCATION



Play 4 ALL MANUAL

Servicelearning i idræt med
fokus på inklusion



www.play4allproject.eu



Co-funded by
the European Union



INDEKS

3

Indledning

Velkommen til Play4All-projektet

Sådan bruger du denne vejledning: En køreplan for lærere

Hvem denne vejledning er til

6

DEL I

KAPITEL 1: Gentænkning af idræt: Mere end bare sport

KAPITEL 2: Forståelse af de mennesker, vi færdes med

DEL II

15

KAPITEL 3: Din trinvis guide til at opbygge et inkluderende sportsprojekt

25

DEL III

KAPITEL 4: Manualen — Brugsklare inkluderende aktiviteter

KAPITEL 5: Få det til at vare — Evaluering, fejring og deling

55

BILAG

Bilag A: Bedste praksis for kommunikation (hurtigt referencekort)

Bilag B: Skabelon til kontakt med partnerorganisationer

Bilag C: Informationsbrev til familier

Bilag D: Elevrefleksion: Spørgeskema før og efter projektet

Bilag E: Skabelon til empatikort

Bilag F: Skabelon til blankt aktivitetskort

Bilag G: Ordliste over nøgleord



INDLEDNING



Play4All er mere end en undervisningsvejledning – det er en invitation til at forvandle dine idrætstimer til rum med reel inklusion.

Dette europæiske projekt, finansieret af Erasmus+, samler skoler og organisationer fra Danmark, Spanien, Sverige og Polen med en fælles vision: at bruge sport og fysisk aktivitet som værktøjer til social forandring.

I sin kerne anvender Play4All Service-Learning (SL)-metoden. Det betyder, at dine elever ikke bare lærer om inklusion – de vil praktisere det. De vil designe og lede tilpassede fysiske aktiviteter for mennesker med handicap, der forbinder klasseundervisning med reel indflydelse på lokalsamfundet.

Resultatet? Eleverne udvikler nøglefærdigheder, samtidig med at de bliver aktive og empatiske borgere. Mennesker med handicap får adgang til meningsfulde, tilpassede fysiske oplevelser. Og din skole bliver en bro mellem uddannelse og lokalsamfundet.

Sådan bruger du denne vejledning: En køreplan for lærere

Vi har designet denne manual til at være din ledsager gennem hele Play4All-rejsen. Du kan læse den fra start til slut eller hoppe direkte til det afsnit, du har brug for lige nu.

Guiden er opdelt i tre klare dele:

Hvad du finder



DEL I: Det legende grundlag for inklusion

"Hvorfor" bag projektet: metodologien, forståelsen af handicap og principperne for inkluderende fysisk aktivitet.

"Hvordan": en praktisk trin-for-trin guide gennem de 6 faser i implementeringen af dit projekt, fra den første dag i klassen til den afsluttende fejring.

DEL II: Play4All-køreplanen

DEL III: Play4All-værktøjskassen

"Hvad": brugsklare ressourcer, herunder aktivitetskort, skabeloner og evalueringsværktøjer, som du kan udskrive og bruge med det samme.

Gennem hele manualen finder du:

- **Bokse med nøgleidéer**, der opsummerer vigtige begreber.
- **Praktiske tips** til din daglige undervisning.
- **Brugsklare skabeloner** i bilagene.

Hvem denne guide er til



Denne manual er specielt udarbejdet til idrætslærere, der ønsker at gå ud over den traditionelle læseplan.



Du er den perfekte læser, hvis du:

- Har erfaring med at undervise i idræt, men er ny inden for service-learning.
- Du ønsker, at din undervisning har en konkret social effekt
- Tror på, at sport kan lære værdier som empati, teamwork og respekt.
- Er åben for at samarbejde med organisationer uden for din skole.
- Vil give dine elever mulighed for at blive forandringsagenter

Uanset om du lige er startet på din rejse mod inkluderende uddannelse eller leder efter ny inspiration, vil denne guide give dig værktøjerne, selvtilliden og de praktiske trin til at gøre Play4All til en realitet i dit klasseværelse.

DEL I: DE LEGEFULDE GRUNDLAG FOR INKLUSION

KAPITEL 1: Gentænkning af idræt: Mere end bare sport

1.1. Hvorfor idræt? Kroppen som et redskab til forbindelse

Idræt har altid handlet om bevægelse – men i Play4All bliver det til mere:

En bro mellem elever og deres lokalsamfund.

Tænk over det. I idrætstimerne lærer eleverne allerede at samarbejde, kommunikere og støtte hinanden. De oplever glæde ved fælles bevægelse. De fejrer fælles præstationer.

Forestil dig nu at kanalisere den energi mod et reelt socialt formål.

I Play4All bliver idræt det perfekte miljø for service-learning fordi:

Hvad idræt allerede gør

- Træner motoriske færdigheder og koordination
- Fremmer teamwork og samarbejde
- Opbygger selvtillid gennem bevægelse
- Skaber rum for fælles oplevelser

Hvad Play4All tilføjer

- Anvender disse færdigheder til gavn for andre
- Forbinder teamwork med lokalsamfundets behov
- Bruger den selvtillid til at lede inkluderende aktiviteter
- Forvandler disse oplevelser til social effekt

Bevægelse bliver meningsfuld. Leg bliver målrettet.

Når eleverne bruger deres kroppe – til at kaste en bold, til at guide en partner, til at tilpasse et spil – lærer de ikke bare. De skaber kontakt. Og gennem den forbindelse opdager de, at idræt kan forandre liv, inklusive deres eget.

1.2. Play4All-tilgangen: Læring ved at bevæge sig, at bidrage gennem leg

Kernen i Play4All er en simpel, men stærk idé: elever lærer bedst, når de aktivt gør noget, der betyder noget.

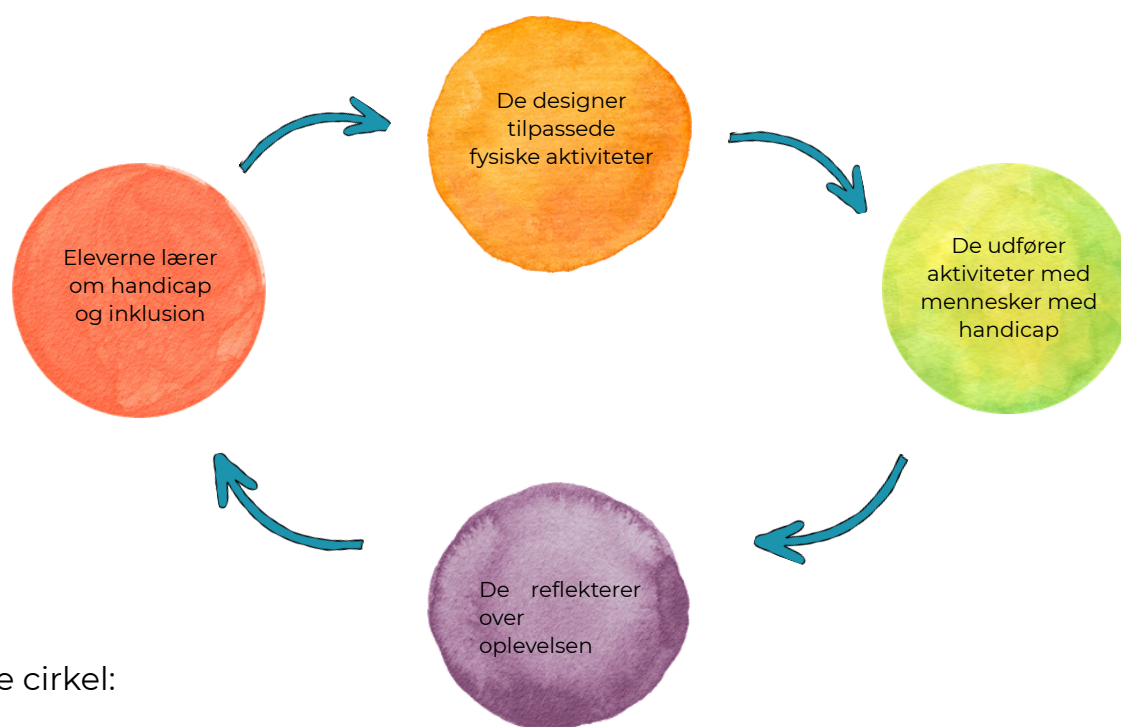
Dette er essensen af Service-Learning (SL) – en uddannelsesmæssig tilgang, der kombinerer:

- **Akademisk læring (hvad eleverne studerer i klassen)**
- **Samfundstjeneste (en reel handling, der hjælper andre)**

I Play4All læser eleverne ikke bare om inklusion eller ser videoer om handicap. De kommer i gang. De designer spil. De leder aktiviteter. De interagerer direkte med mennesker med handicap.

De lærer gennem bevægelse. De gør en forskel gennem leg.

Dette skaber det, vi kalder en "positiv cirkel":



I denne cirkel:

- **Viden** bliver til **handling**.
- **Handling** bliver til **erfaring**.
- **Erfaring** bliver til **dybere læring**.

Og ved hvert trin opdager eleverne, at deres færdigheder – inden for sport, kommunikation og teamwork – har reel værdi ud over klasseværelset.

1.3. Hvad gør et projekt til et "Service-Learning" projekt? De Tre Søjler

Ikke alle projekter, der hjælper lokalsamfundet, er Service-Learning. For at et projekt virkelig kan være Service-Learning, skal det hvile på tre essentielle søjler:

SØJLE 1: Læreplanskobling

Projektet skal have en tæt forbindelse til det, eleverne lærer i undervisningen.

I Play4All betyder det:

De aktiviteter, eleverne designer, relaterer sig til idrætspensumets mål (koordination, teamwork, motoriske færdigheder osv.).
Refleksionsprocessen knytter sig tilbage til akademiske begreber.
Læringsmålene er klare og målbare.

Hvis det ikke er i pensum, er det ikke service-learning – det er bare frivilligt arbejde.

Projektet skal imødekomme et reelt behov i lokalsamfundet – ikke et forestillet.

I Play4All betyder det:

- Eleverne arbejder med faktiske organisationer, der støtter mennesker med handicap.
- De lytter til deltagerne for at forstå deres behov, præferencer og evner.
- De aktiviteter, de designer, er oprigtigt nyttige og ønskede.

Hvis det ikke tjener et reelt behov, er det ikke Service-Learning – det er bare en klasseværelsesøvelse.

SØJLE 2: Samfundstjeneste

Projektet skal bygges sammen med partnere i lokalsamfundet, ikke blot leveres til dem.

I Play4All betyder det:

- Skoler og handicaporganisationer samarbejder fra starten.
- Kommunikationen er løbende og respektfuld.
- Partnerne har en reel indflydelse på, hvordan projektet udvikler sig.

Hvis det ikke er bygget sammen, er det ikke Service-Learning – det er bare en donation af tid.

SØJLE 3: Netværk

Disse tre søjler – læreplan, samfundstjeneste og netværk – er det, der gør Play4All virkelig transformerende. De sikrer, at eleverne ikke bare "hjælper", men lærer, samtidig med at de bidrager meningsfuldt.

1.4. Ringeeffekten: Fordele for elever, deltagere og skolen

Når Play4All fungerer, drager alle fordel af det. Effekten stopper ikke i gymnastiksalen – den spreder sig udad.

FOR eleverne

OMRÅDE	HVAD DE VINDER
Færdigheder	Teamwork, kommunikation, problemløsning, kreativitet, lederskab
Værdier	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
Motivering	At se deres arbejde gøre en reel forskel øger engagementet
Selvværd	Succesfuld ledelse af aktiviteter opbygger selvtillid

FOR SKOLEN FOR MENNESKER MED HANDICAP I LOKALSAMFUNDET

Færdigheder	Teamwork, kommunikation, problemløsning, kreativitet, lederskab
Værdier	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
Motivering	At se deres arbejde gøre en reel forskel øger engagementet
Selvværd	Succesfuld ledelse af aktiviteter opbygger selvtillid

Færdigheder	Teamwork, kommunikation, problemløsning, kreativitet, lederskab
Værdier	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
Motivering	At se deres arbejde gøre en reel forskel øger engagementet
Selvværd	Succesfuld ledelse af aktiviteter opbygger selvtillid

FOR LÆRERE

Færdigheder	Teamwork, kommunikation, problemløsning, kreativitet, lederskab
Værdier	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
Motivering	At se deres arbejde gøre en reel forskel øger engagementet
Selvværd	Succesfuld ledelse af aktiviteter opbygger selvtillid

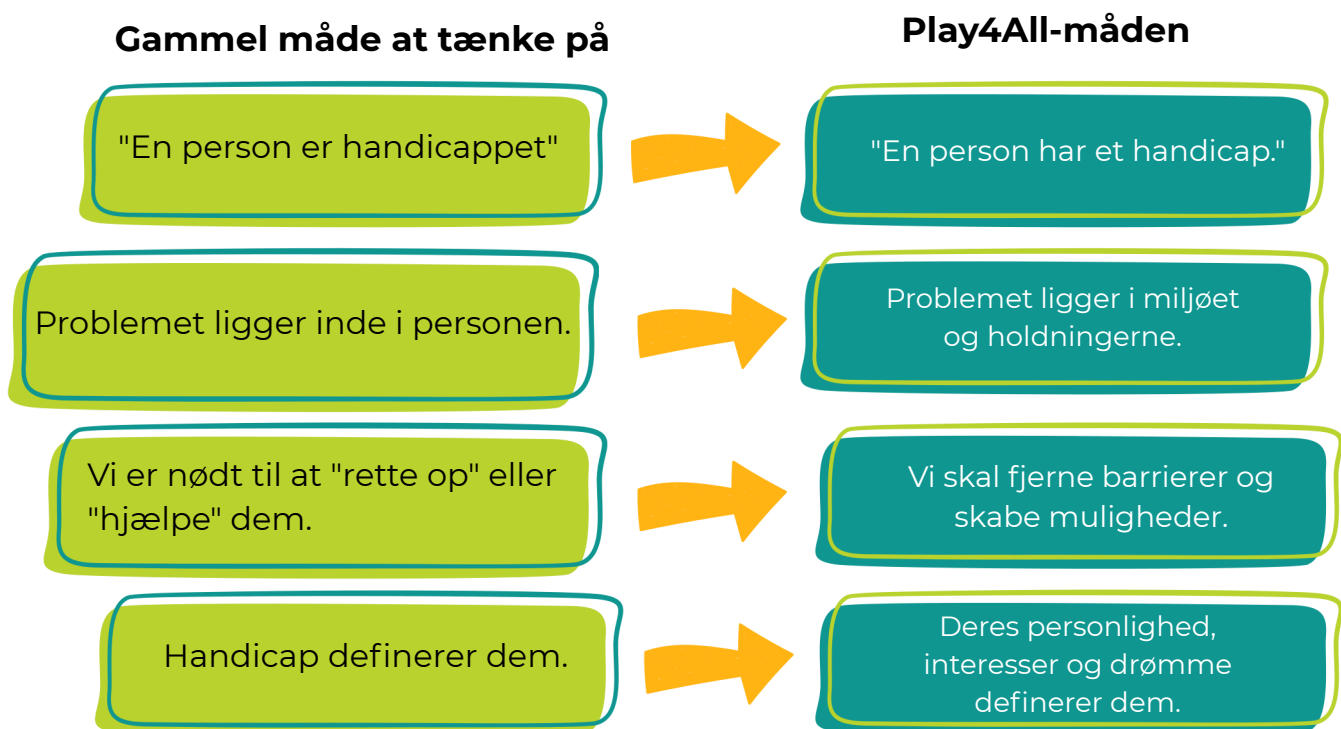
KAPITEL 2: Forstå de mennesker, vi bevæger os sammen med.

2.1. Et skift i fokus: fra 'mennesker med handicap' til 'mennesker med forskelligartede evner'

Før vi designer en aktivitet, er vi nødt til at gentænke, hvordan vi ser de mennesker, vi skal arbejde med.

Verdenssundhedsorganisationen definerer handicap som resultatet af interaktionen mellem mennesker med funktionsnedsættelser og miljømæssige barrierer – fysiske, sociale eller holdningsmæssige – der hindrer deres fulde deltagelse i samfundet.

Det betyder:



Personen kommer først

Dette er den vigtigste idé i hele denne manual:

Personen skal altid komme før sin egen tilstand.

Mennesker med handicap er frem for alt mennesker – med deres egne:

- Identiteter
- Interesser
- Behov
- Drømme
- Humor
- Præferencer

Når vi kun fokuserer på handicappet, overser vi personen. Når vi ser personen først, åbner vi døren til ægte kontakt.

I Play4All designer vi ikke aktiviteter for mennesker med handicap. Vi designer aktiviteter med dem.

2.2. Lær de grupper, vi arbejder med, at kende

For at designe virkelig inkluderende aktiviteter skal eleverne forstå de mennesker, de skal færdes sammen med. I Play4All fokuserer vi på to hovedgrupper:

FYSISK HANDICAP

Hvad det er:

En tilstand, der påvirker en persons mobilitet, koordination, styrke eller kropslige funktion. Den kan være til stede fra fødslen (medfødt) eller erhverves senere gennem sygdom, skade eller ulykke.

Fælles karakteristika:

- Påvirker mobilitet eller motorisk koordination
- Kan involvere begrænsninger i styrke, balance eller muskelkontrol
- Kan kræve tekniske hjælpemidler (kørestole, krykker, proteser, rollatorer)
- Påvirker IKKE kognitive eller følelsesmæssige evner
- Arkitektoniske og holdningsmæssige barrierer er de primære årsager til udelukkelse

Almindelige manifestationer:

- Nedsat mobilitet (kørestolsbrugere, ganghjælpemidler)
- Neuromotoriske lidelser (cerebral parese, spina bifida)
- Rygmarvs- eller muskelskader
- Vanskeligheder med fin- eller grovmotorik

INTELLEKTUEL HANDICAPNING

Hvad det er:

Væsentlige begrænsninger i intellektuel funktion (ræsonnement, læring, problemløsning) og adaptiv adfærd (konceptuelle, sociale og praktiske færdigheder, der er nødvendige i dagligdagen). Det viser sig normalt før 18-årsalderen.

Fælles karakteristika:

- Påvirker læringstempoet og evnen til at generalisere viden.
- Kan involvere vanskeligheder med sprog, hukommelse eller opmærksomhed.
- Påvirker autonomi, kommunikation og sociale færdigheder.
- Kræver klare strukturer, visuelle hjælpemidler og ensartede rutiner.
- Forhindrer IKKE glæde, kreativitet eller aktiv deltagelse.

Almindelige manifestationer:

- Vanskeligheder med at forstå, huske eller anvende nye koncepter
- Langsommere læringstempo; kræver mere gentagelse
- Kræver støtte i forbindelse med organisering, kommunikation og sociale situationer
- Længere bearbejdningsstid for at forstå instruktioner eller reagere

Nøgleidé for elever:

Disse beskrivelser er ikke etiketter. De er værktøjer, der hjælper os med at forstå, hvilken støtte nogen kan have brug for, så vi kan designe aktiviteter, hvor alle kan deltage fuldt ud.



2.3. Styrken ved tilpasset fysisk aktivitet: Hvorfor bevægelse er vigtig for alle

Når mennesker med handicap har adgang til tilpasset fysisk aktivitet, er fordelene ekstraordinære:

FYSISKE FORDELE

FOR FYSISK HANDICAP	FOR INTELLEKTUELT HANDICAP
Forebygger muskelatrofi	Regulerer stofskiftet
Forbedrer blodcirkulationen	Styrker det kardiovaskulære system
Opretholder ledmobilitet	Hjælper med at opretholde en sund vægt
Reducerer komplikationer fra immobilitet	Forbedrer koordination og balance

For alle: Bedre koordination, postural kontrol og generel fysisk sundhed.

FØLELSESMÆSSIGE FORDELE	SOCIALE FORDELE
Reducerer stress og angst	Fremmer interaktion og relationsopbygning
Forbedrer humør og følelsesmæssig modstandsdygtighed	Reducer social isolation
Opbygger selvtillid gennem opnåelige mål	Giver trygge rum til at praktisere sociale normer (at tage tur, lytte, samarbejde)
Skaber følelser af præstation og stolthed	Øger synligheden i lokalsamfundet og nedbryder stereotyper

2.4. Play4All-kodekset: En guide til naturlig og respektfuld interaktion

Mange elever føler sig nervøse for at interagere med mennesker med handicap – simpelthen fordi de ikke har haft chancen før. Denne vejledning hjælper dem med at føle sig selvsikre og naturlige.

DE TRE GYLDNE REGLER

REGEL

Vær naturlig

Vær respektfuld

Vær fleksibel

HVAD DET BETYDER

Tal og opfør dig, som du ville gøre med alle andre. Overtænk det ikke.

Respekter hver persons tid, rum og måde at deltage på.

Tilpas dig til hver situation. Hvad der virker for én person, virker måske ikke for en anden.

Generelle tips til alle

GØR DETTE	GØR IKKE DETTE
Henvend dig direkte til personen, ikke til deres ledsager	Tal ikke om dem, som om de ikke er der
Få øjenkontakt og smil	Stir ikke eller se akavet væk
Tal normalt – tydeligt, men ikke for langsomt eller højt	Brug ikke babysnak eller overdreven langsommelighed
Vær tålmodig og vent på svar	Færdiggør ikke deres sætninger eller forhaste dem
Spørg før du tilbyder hjælp	Gå ikke ud fra, at de har brug for hjælp
Lyt aktivt og tjek forståelsen	Lad ikke som om du forstår, hvis du ikke gør det
Respekter deres beslutninger	Træf ikke valg for dem

Kontakt med mennesker med fysiske handicap

GØR DETTE	GØR IKKE DETTE
Placer dig selv i øjenhøjde under lange samtaler	Læn dig ikke op ad eller rør ved nogens kørestol uden tilladelse
Spørg før du hjælper, og følg deres instruktioner	Gå ikke ud fra, at de har brug for eller ønsker hjælp
Sørg for, at rummene er rummelige og tilgængelige	Bloker ikke stier eller opret forhindringer
Forklar hvad du vil gøre (bevægelser, justeringer)	Flyt ikke udstyr uden først at forklare det
Respekter deres funktionelle autonomi	Tag ikke beslutninger uden at konsultere dem

Kontakt med mennesker med intellektuelle handicap

GØR DETTE	GØR IKKE DETTE
Brug et klart, enkelt og direkte sprog	Tal ikke om dem, som om de ikke er der
Forklar tingene trin for trin	Stir ikke eller se akavet væk
Hold rutiner forudsigelige, når det er muligt	Brug ikke babysnak eller overdreven langsommelighed
Giv ekstra tid til bearbejdning og svar	Færdiggør ikke deres sætninger eller forhaste dem
Behandl dem efter deres alder	Gå ikke ud fra, at de har brug for hjælp
Fejr indsats og deltagelse	Lad ikke som om du forstår, hvis du ikke gør det
Respekter deres beslutninger	Træf ikke valg for dem

Hurtig klasseaktivitet:

Inden I mødes med partnerorganisationerne, skal eleverne rollespille disse retningslinjer to og to. Den ene elev spiller rollen som en person med et handicap; den anden praktiserer naturlig interaktion. Byt roller. Diskuter, hvordan det føltes.

DEL II: PLAY4ALL-KØREPLANEN — FRA KLASSEVÆRELSET TIL LOKALSAMFUNDET

KAPITEL 3: Din trinvis guide til at opbygge et inkluderende sportsprojekt

Før vi begynder: Rejsen forude

At implementere et Play4All-projekt er som at tage på en rejse. Du vil bevæge dig gennem seks forskellige faser, hver med sit eget formål, sine egne aktiviteter og sin egen destination.

Her er din køreplan:

Fase	Hvad sker der	Bestemmelsessted
FASE 1	At vække empati	Eleverne forstår "hvorfor"
FASE 2	Møde vores samarbejdspartnere	Forbindelse med partnere i lokalsamfundet
FASE 3	Fra idé til handling.	Tydelige projektmål og roller
FASE 4	Design af oplevelsen	Detaljeret, brugsklar aktivitetsplan
FASE 5	Gennemførelse af projektet sammen	Implementering med lokalsamfundet
FASE 6	Slutfløjtet	Refleksion, evaluering, fejring

Hver fase bygger videre på den foregående. Tag dig god tid. Rejsen er lige så vigtig som destinationen.

FASE 1: At vække empati — Forbered teamet

Hvad det er



Denne første fase lægger grundlaget for alt, hvad der følger. Dit mål er enkelt: hjælp eleverne med at forstå, føle og forpligte sig til den sociale betydning af dette projekt.

Eleverne vil udforske tre store idéer:

- **Hvad er Service-Learning? (At lære gennem at hjælpe – og hjælpe gennem at lære)**
- **Hvem arbejder vi med? (En introduktion til handicap og inklusion)**
- **Hvorfor idræt? (Hvordan bevægelse kan skabe forbindelse og forandring)**



For eleverne	Til dig (Læreren)
Forstå hvad service-learning betyder	Mål elevernes forudgående viden og holdninger
Udvikle en åben og empatisk holdning til handicap	Skab et trygt rum til spørgsmål og refleksion
Føl dig motiveret til at bidrage gennem idræt	Skab begejstring og ejerskab fra dag ét

Aktiviteter du kan bruge

Aktivitetstype	Beskrivelse	Foreslåede ressourcer
Introduktionssession om SL	Præsenter metoden ved hjælp af videoer og eksempler fra andre	Projektor, videoer, diskussionsoplæg
Brainstorming: "Hvordan kan idræt hjælpe?"	Grupprefleksion over, hvordan sport kan bidrage til inklusion	Whiteboard, vejledende spørgsmål
Nærmer sig handicap	Interaktiv præsentation om typer af handicap, efterfulgt af enkle oplevelsesbaserede aktiviteter	Tilpassede materialer, åbent rum
Udforskning af tilpasset fysisk aktivitet	Analyse af virkelige tilfælde eller videoer af atleter med handicap	Videoer, refleksionsark

Idéer til at motivere eleverne

- Bed eleverne om at finde og præsentere en historie om en atlet med et handicap i en sport, de elsker.
- Lav et classeslogan eller logo til projektet for at opbygge gruppens identitet.

Idéer til at fremme inklusion

- Introducer kommunikationsretningslinjerne fra kapitel 2 med det samme. Brug inkluderende sprog fra dag 1.
- Præsenter altid et positivt og mangfoldigt billede af mennesker med handicap.

Forventet resultat

Ved afslutningen af denne fase skal eleverne:

- ✓ Forstå projektets betydning og mål
- ✓ Vise en åben og empatisk holdning til handicap
- ✓ Føle sig motiveret til at bidrage aktivt gennem idræt



FASE 2: Møde med vores samarbejdspartnere — Forbindelse med lokalsamfundet

Hvad det er

Service-Learning sker ikke kun i klasseværelset. Det opbygges gennem et **netværk**, der forbinder skolen og lokalsamfundet.

I denne fase opdager eleverne, hvem de skal arbejde sammen med. De lærer, at "at hjælpe" betyder **at lytte til, kende og respektere andres virkelighed**.



For eleverne	Til dig (Læreren)
Lær om organisationer, der støtter mennesker med handicap	Etablere eller styrke partnerskaber med lokale organisationer
Identificer målgruppens behov, interesser og karakteristika	Fremme meningsfuld kontakt mellem eleverne og partnere
Øv aktiv lytning og empati	Sørg for, at samarbejdet er respektfuldt og bæredygtigt
Forstå at deres projekt skal imødekomme reelle behov	Definer en klar ramme for samarbejdet

Aktiviteter du kan bruge

Aktivitetstype	Beskrivelse	Foreslåede ressourcer
Forskning i lokale organisationer	Eleverne søger efter og præsenterer information om handicaprelaterede organisationer i deres lokalsamfund	Projektor, videoer, diskussionsoplæg
Organisationsbesøg (ideelt)	Eleverne besøger partnerorganisationen for at møde deltagerne og se deres omgivelser	Tilladelser, transport, notesbøger
Gæstepræsentation	En repræsentant fra organisationen besøger klasseværelset for at fortælle om deres arbejde	Præsentationsmaterialer
Workshop om behovsanalyse	En repræsentant fra organisationen besøger klasseværelset for at fortælle om deres arbejde	Tilpassede materialer, åbent rum
Samarbejdsaftale	Fælles dokument, der definerer, hvordan projektet skal implementeres (sessioner, profiler, materialer, datoer, ansvarsområder)	Aftaleskabelon, computer

Idéer til at motivere eleverne

- Bed hver elev om at lave et empatikort (se bilag) før og efter mødet med partnerorganisationen. Sammenlign de to for at se, hvordan opfattelserne ændrer sig.



Idéer til at fremme inklusion

- Gennemgå retningslinjerne for interaktion fra kapitel 2 med eleverne inden ethvert møde eller besøg.

Forventet resultat

Ved afslutningen af denne fase skal eleverne:

- ✓ Kender deres partnere i lokalsamfundet
- ✓ Forstår deres målgruppes behov og karakteristika
- ✓ Har en realistisk, empatisk og engageret vision
- ✓ Er klar til at designe aktiviteter, der er virkelig nyttige



FASE 3: Fra idé til handling — Medplanlægning af projektet

Hvad det er

Dette er den strategiske fase. Eleverne har nu information om deres partnere og deres behov. Det er tid til at omsætte disse oplysninger til konkrete, organiserede og tilgængelige forslag.

Tre søjler i denne fase

Søjler	Hvad det betyder
Analyse af information	Gennemgå alle indsamlede data: profiler, behov, evner, præferencer, barrierer, tidsplaner, rum, nødvendig støtte
Design af inkluderende aktiviteter	Anvend principper for tilpasset fysisk aktivitet: flere former for deltagelse, sikkerhed, tilpassede materialer, inkluderende variationer, peer support
Logistisk planlægning	Beslut hvordan, hvornår og med hvilke interne faser, sessionsplaner, ansvarsområder og tidslinjer

Målsætninger

- Omdanne information til konkrete, operationelle forslag.
- Planlægge inkluderende aktiviteter baseret på reelle behov.
- Fremme beslutningstagning, samarbejde og ansvarlighed.
- Forudse vanskeligheder og foreslå løsninger.
- Udvikle organisatoriske, kreative og kritiske tænkningsevner.

Aktiviteter du kan bruge

Aktivitetstype	Beskrivelse	Foreslåede ressourcer
Gennemgang af målgruppeprofil	Eleverne gennemgår de oplysninger, der blev indsamlet i fase 2	Dokumenter til behovsanalyse
Definition af projektmål	Gruppedynamik for at fastlægge klare, realistiske mål	Whiteboard, plakatpapir
Design af inkluderende aktiviteter	Arbejdsgrupper udvikler deres forslag ved hjælp af aktivitetsbeskrivelsesark	Aktivitetsskabeloner
Logistisk planlægning	Læreren gennemgår alle planer og organiserer tider, materialer og lokaler	Kalender, planlægningsark

Idéer til at motivere eleverne

- Afhold et "idémarked", hvor hver gruppe præsenterer sine første forslag og indsamler feedback fra klassekammerater.

Idéer til at fremme inklusion

- Inkluder et afsnit kaldet "Deltagelsestjek" i hver aktivitetsplan. Før du afslutter, spørg: Kan alle rent faktisk deltage i dette?

Forventet resultat

Ved afslutningen af denne fase skal eleverne:

- ✓ Et fuldt planlagt projekt, der imødekommer reelle behov
- ✓ Udviklede samarbejds- og problemløsningsevner
- ✓ Tydelige roller, ansvarsområder og tidslinjer
- ✓ Føl dig forberedt på at gå videre til næste fase

FASE 4: Design af oplevelsen — Skab vores inkluderende aktivitet

Hvad det er

Nu er det tid til detaljerne. Hver gruppe tager deres planlagte idé og udvikler den til et **komplet, implementeringsklart projekt**.

Det er her, de eleverne bliver pædagogiske designere. De analyserer, planlægger, organiserer, retfærdiggør og dokumenterer alle aspekter af deres intervention.

Hvad et komplet design omfatter

Element	Hvad skal specificeres
Målsætninger	Hvad vil aktiviteten opnå?
Lektioner	Hvor mange? Hvor længe? Hvad sker der i hver?
Tilpasninger	For fysiske handicap? For intellektuelle handicap?
Roller	Hvor vil det ske? Hvordan vil det blive arrangeret?
Materialer	Hvad er nødvendigt?
Sikkerhed	Hvilke risici bør vi forudse?
Evaluerings	Hvordan ved vi, at det virkede?

Aktiviteter du kan bruge

Aktivitetstype	Beskrivelse	Foreslåede ressourcer
Udarbejdelse af det endelige projektdesign	Detaljeret udvikling af alle ovenstående elementer	Computer, designskabelon, eksempler
Optagelse af en støttevideo	Grupperne laver en forklarende video om deres aktivitet	Telefoner/tablets, redigeringsværktøjer (valgfrit)
Simulering i fitnesscentret	Praktisk øvelse for at opdage forbedringer og justere	Gymnastiksal, tilpassede materialer
Præsentation for klassekammerater	Øv dig i at præsentere før den rigtige begivenhed	Mundtlige og visuelle præsentationsværktøjer

Idéer til at motivere eleverne

- Forvandl præsentationerne til en **"Projektmesse"** med en afslappet og festlig atmosfære.
- Dokumenter alt og lav et kort videoklip, som du kan dele med forældrene senere.

Idéer til at fremme inklusion

- Inkluder et specifikt afsnit i videoen med titlen **"Sådan sikrer vi tilgængelighed"**, hvor eleverne forklarer deres tilpasninger.

Forventet resultat

Ved afslutningen af denne fase har hver gruppe:

- ✓ Et komplet skriftligt projekt
- ✓ En forklarende video
- ✓ Erfaring med at præsentere deres idé
- ✓ Selvtillid til at implementere med deres målgruppe

FASE 5: Game On! — Vi implementerer projektet sammen



Hvad det er

Dette er det øjeblik, alt har ført til. Eleverne mødes endelig med deres partnere i lokalsamfundet og **afholder deres aktiviteter sammen**.

Al planlægningen, al øvelsen, al empatien – det forvandles nu til en ægte oplevelse af tjeneste, forbindelse og gensidig læring.

Nøgleøjeblikke i denne fase

Øjeblik	Hvad sker der
Præsentation	Eleverne forklarer deres aktivitet klart og tydeligt ved hjælp af visuelle elementer, demonstrationer og et enkelt sprog.
Implementering	Alle leger sammen! Eleverne vejleder, støtter og deltager sammen med mennesker med handicap
Tilpasning i realtid	Eleverne justerer aktiviteterne baseret på, hvad de observerer – det er her, ægte inklusion sker.
Overvågning	Lærere og partnere bemærker, hvad der fungerer, og hvad der kan forbedres.

Målsætninger

Præsenter deres arbejde for et rigtigt publikum	For deltagere
Præsenter deres arbejde for et rigtigt publikum	Nyd en tilgængelig og meningsfuld aktivitet
Øv dig i kommunikation, empati og lederskab	Oplev ægte inklusion
Se den reelle effekt af deres projekt	Føl dig værdsat og hørt
Indsaml information til senere evaluering	Få kontakt med unge mennesker i deres lokalsamfund

Aktiviteter du kan bruge

Aktivitetstype	Beskrivelse	Foreslåede ressourcer
Projektpræsentation	Eleverne forklarer deres aktivitet til målgruppen	Visuelle hjælpemidler, tilpassede materialer
Implementering af aktivitet	Alle deltager sammen	Tilpasset udstyr, tilgængeligt område
Ledsagelse og støtte	Eleverne tilbyder fysisk, verbal eller følelsesmæssig hjælp efter behov	Foruddefinerede roller, tålmodighed
Indspilning	En demonstrationsvideo er lavet (med samtykke) til senere deling med eleverne	Kamera/telefon

Idéer til at motivere eleverne

- Lav en lille velkomstbegivenhed, hvor hver gruppe personliggør deres rum med deres logo eller plakat.
- Opfordr eleverne til at fejre små præstationer og verbalisere positive budskaber under sessionen.

Forventet resultat

Eleverne oplever den reelle effekt af deres arbejde for første gang. De ser, hvad der virker, hvad der skal justeres, og hvad det vil sige at skabe kontakt gennem bevægelse.

Deltagerne nyder en tilgængelig og meningsfuld aktivitet.

Dette er kernen i Play4All: **et transformerende møde baseret på respekt, sameksistens og samfundstjeneste.**

FASE 6: Slutfløjtet — Reflektering, evaluering og fejring af, hvad det er



Hvad det er

Projektet er ikke helt slut, før vi forstår, hvad der skete. Denne fase handler om at se tilbage – på læringen, effekten og oplevelsen – og fejre rejsen.

Nøgleøjeblikke i denne fase

Øjeblik	Hvad det indebærer
Projektevaluering	Analysér aktiviteter, tilpasninger, deltagelse og reel nytteværdi
Partnerfeedback	Indsaml meninger og observationer fra organisationen og deltagerne
Elevrefleksion	Diskuter følelser, præstationer, vanskeligheder og personlig vækst.
Afsluttende video	Lav et resumé, som du kan dele med klassekammerater, familier og lokalsamfundet.

Målsætninger

- Evaluer projektets kvalitet og effektivitet.
- Indsaml feedback fra partnere og deltagere.
- Analyser inklusion, tilgængelighed og reel deltagelse.
- Fejr præstationer og del historien.
- Øg bevidstheden i det bredere samfund.

Aktiviteter du kan bruge

Aktivitetstype	Beskrivelse	Foreslåede ressourcer
Intern evalueringsworkshop	Gennemgå det endelige arbejde, sammenlign indledende og endelige opfattelser (empatikort, spørgeskemaer)	Indledende dokumenter, refleksionsspørgsmål
Partnervurdering	Indsaml rapporter, spørgeskemaer eller kommentarer fra organisationen	Feedbackformularer, interviews
Akademisk evaluering	Læreranalyse af elevernes erhvervede færdigheder	Vurderingsrubrikker
Sidste video	Lav et resumé af rejsen	Fotos, videoklip, musik, redigeringsværktøj

Idéer til at motivere eleverne

- Se videoen sammen som klasse, for at se, hvordan deres projekter blev modtaget.
- Afhold en lille afslutningsceremoni for at vise den endelige video og takke alle involverede.

Idéer til at fremme inklusion

- Medtag en tak til de deltagende personer med handicap i den sidste video, hvor du anerkender deres rolle i elevernes læring.

Forventet resultat

Projektet afsluttes med:

- ✓ Konsoliderede oplevelser af sameksistens og inklusion
- ✓ En klar forståelse af, hvad der blev lært og opnået
- ✓ Stolthed over den leverede service
- ✓ En mere bevidst, empatisk og deltagende holdning hos eleverne
- ✓ Materialer, der kan inspirere andre

HOVEDIDEER FRA DETTE KAPITEL

Fase	Kerneidé
Fase 1	Start med empati. Eleverne skal forstå " hvorfor " før " hvordan ".
Fase 2	Skab ægte forbindelser med partnere i lokalsamfundet. Lyt, før du handler.
Fase 3	Omsæt behov til planer. Tænk strategisk om mål og logistik.
Fase 4	Design i detaljer. En god idé bliver stor gennem omhyggelig planlægning.
Fase 5	Implementer sammen. Det er her, læring bliver virkelighed.
Fase 6	Reflekter og fejr. Forstå, hvad der skete, og del historien.

DEL III: PLAY4ALL- VÆRKTØJSKASSEN — RESSOURCER TIL VEJEN

KAPITEL 4: Manualen— Brugsklare inkluderende aktiviteter

4.1. Tilpasning af spil: Kerneprincipper for at gøre enhver aktivitet inkluderende

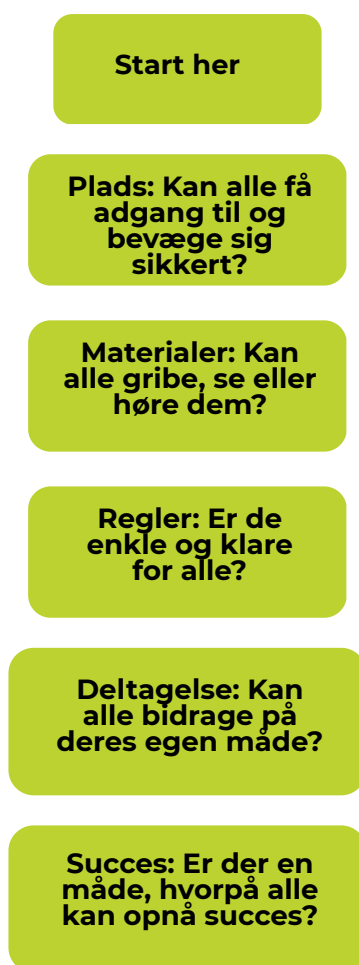
Før vi dykker ned i specifikke aktiviteter, lad os etablere de principper, der gør ethvert spil eller enhver sport inkluderende. Disse er dit kompas – når du er i tvivl, så vend tilbage til disse ideer.

De fem gyldne regler for tilpasning

Herske	Hvad det betyder	Spørg dig selv
1. Universel tilgængelighed	Aktiviteten skal give alle mulighed for at deltage fra starten.	<i>Kan alle være med, eller skal vi kvalificere os?</i>
2. Fleksibilitet i udførelsen	Der er flere måder at udføre den samme handling på.	<i>Kan vi kaste, skubbe, rulle eller aflevere?</i>
3. Enkelhed i reglerne	Reglerne skal være klare, præcise og lette at huske.	<i>*Kan vi forklare dette i 2-3 sætninger?*</i>
4. Samarbejde frem for konkurrence	Succes afhænger af gruppen, ikke kun af individet.	<i>Skal alle arbejde sammen for at vinde?</i>
5. Sikkerhed og komfort	Fysisk og følelsesmæssig sikkerhed kommer først.	<i>Er stedet sikkert? Er atmosfæren imødekommende?</i>

Tilpasningspyramiden

Når du tilpasser en aktivitet, så tænk nedefra og op:



4.2. Hurtig tilpasningsguide efter handicaptype

Brug dette som en huskeliste, når du designer eller justerer aktiviteter.

For fysiske handicap

Areal	Tilpasninger at overveje
Position	Tilbyd siddende, stående eller støttede muligheder
Afstand	Reducer kaste-/løbeafstande; juster målhøjden.
Bevægelse	Tillad rulning, skub eller aflevering i stedet for kast/spark.
Udstyr	Brug lettere bolde, større greb eller ramper/render.
Plads	Sørg for brede, frie stier; skridsikre overflader
Støtte	Tillad hjælp fra ligesindede; placer hjælpere i nærheden

For intellektuelle handicap

Areal	Tilpasninger at overveje
Regler	Reducer til 2-3 nøgleidéer; brug et enkelt sprog
Instruktioner	Demonstrer under forklaring; brug visuelle hjælpemidler
Tempo	Giv ekstra tid til at bearbejde og svare
Rutine	Hold strukturen forudsigelig; undgå overraskelser
Visuelle elementer	Brug farver, piktogrammer, gulvmarkører
Hold	Skab balancerede grupper; opmuntr til peer-modellering
Succes	Fejr indsats og deltagelse, ikke kun resultater

4.3. Aktivitetskort: Klar-til-brug-idéer

Her er nogle komplette aktivitetskort, der kan inspirere dine elever. Hvert kort følger samme format, så du kan mikse, matche og tilpasse. Hvis du ønsker flere eksempler, kan du finde dem på hjemmesiden.

Navn	AKTIVITETSKORT 1: "Boccia for alle"
Felt	Generelle aktivitetsoplysninger
Type	☒ Tilpasset sport ☐ Motorisk spil ☐ Motion/dans
Målgruppe	Mennesker med fysiske handicap (nedsat mobilitet, kørestolsbrugere)
Vanskelighed	☒ Lav ☐ Mellem ☐ Høj
Varighed	45-60 minutter

DETALJERET BESKRIVELSE	
Felt	Beskrivelse
Aktivitetens mål/mål	• At fremme inkluderende deltagelse gennem en tilpasset og tilgængelig sport. • At udvikle grundlæggende motoriske færdigheder: styrke, koordination, sigtefærdigheder og postural kontrol. • At fremme samarbejdsorienteret leg, respekt og empati gennem fælles oplevelser. • At tilpasse aktiviteterne til individuelle evner.
Kort beskrivelse	"Boccia for alle" er et inkluderende forslag inspireret af boccia, en paralympisk præcisionssport, der muliggør fælles deltagelse af mennesker med og uden handicap. Aktiviteten kombinerer boldkast med forskellige minispil, der sigter mod at udvikle styrke (i arme eller ben), koordination, sigtefærdigheder og beslutningstagning, og sikrer altid, at hver deltager kan deltage i henhold til deres evner ved hjælp af hænder, fødder eller støttemidler.

AKTIVITETSUDVIKLING (REGLER OG DYNAMIK)	
Felt	Beskrivelse
Forberedelse	Pladsen organiseres ved at markere kasteområder og mål (felter, væg, genstande, der skal væltes). Stole placeres, så de, der ikke bruger kørestol, kan kaste fra samme højde. Blandede hold (personer med og uden handicap) på 3-4 deltagere dannes.
Forklaring til deltagerne	En praktisk demonstration anbefales, når hvert spil forklares. Brug tydelige bevægelser og om nødvendigt visuel støtte (piktogrammer, farver). Sørg for, at alle har forstået spillet, inden du starter.

Regler / Spildynamik	Aktivitet 1. "Nærmeste kugle": Hver spiller kaster en eller to kugler i et forsøg på at komme så tæt som muligt på den hvide kugle. Den nærmeste vinder. Aktivitet 2. "Boccia fra hver ende": To hold i modsatte ender kaster deres bolde (to farver) i et forsøg på at dominere det centrale felt og komme tættere på den hvide bold. Aktivitet 3. "Firkantet mål": En firkant markeres på gulvet. Deltagerne skal få deres bolde inden for firkanten. Point efter størrelse eller afstand. Aktivitet 4. "Knockdown": Kegler eller genstande placeres rundt omkring. Målet er at ramme dem med bolden, hvilket regulerer styrke og præcision. Aktivitet 5. "Magisk væg": Kast bolden mod en væg. Udfordringen er at få bolden så tæt på som muligt uden at røre den. Aktivitet 6. "Tilpasset bocciakamp": Simple version af de officielle regler med tilpasninger i henhold til motoriske evner.
Variationer / Progressions muligheder	• Flyt kastezoner tættere på eller længere væk i henhold til evner. • Forøg eller reducer størrelsen på målkvadraten. • Introducer kast med ikke-dominerende hånd, fødder eller ved hjælp af ramper. • Tilføj flere genstande for at vælte eller øge afstanden.

NØDVENDIGE RESSOURCER	
Felt	Beskrivelse
Plads	Gymnastiksal, sportsbane, stort klasseværelse eller fladt udendørsområde
Materialer	• Bocciabolde eller bløde bolde i to farver eller teksturer (kan tilpasses forskellige typer bolde) • Kegler, plastikflasker, reb eller tape til at markere mellemrum • Stole, så personer uden kørestol kan kaste under de samme forhold
Support personale	1-2 personer til at guide aktiviteten, forklare legene og hjælpe med nødvendige tilpasninger

TILPASNINGER FOR AT SIKRE INKLUSION	
Type af tilpasning	Beskrivelse
Tilpasninger til fysiske handicap	• Tillad kast med dominerende hånd, ikke-dominerende hånd, fødder eller tekniske hjælpemidler (ramper, kastskiner) • Flyt kastezonen tættere på eller længere væk afhængigt af mobilitet • Sørg for skridsikre overflader • Udfør kast fra siddende stilling, hvis det er nødvendigt
Tilpasninger til intellektuelle handicap	• Forenkle regler (maksimalt 2-3 nøgleidéer) • Brug visuelle hjælpemidler (piktogrammer, farvekort) • Praktisk demonstration før hver kamp • Oprethold forudsigelige rutiner • Giv mere tid til at bearbejde information og udføre
Kommunikationstilpasninger	• Visuel demonstration under forklaring • Brug af gestik og direkte øjenkontakt • Spørg tydeligt "Forstår du?" • Brug om nødvendigt piktogrammer eller kommunikationstavler

EVALUERING OG OBSERVATIONER	
Felt	Beskrivelse
Hvordan vurderer vi, om det virkede?	• Deltagerne smiler og ser ud til at nyde det • De gør en indsats for at fuldføre opgaver • Der er interaktion mellem dem (de opmuntrer hinanden, hjælper, fejrer) • De beder om at gentage aktiviteten • Selv hvis der er et vindende hold, fejres deltagelse mere end sejr
Observationer / Praktiske tips	• Selv hvis der er et vindende hold eller en vindende person, så opmuntr ikke til konkurrence; fejr alle præstationer og kast. • Sørg for at stolene er stabile, inden du starter • Hold en munter og positiv tone • Overvåg, at ingen bliver holdt udenfor

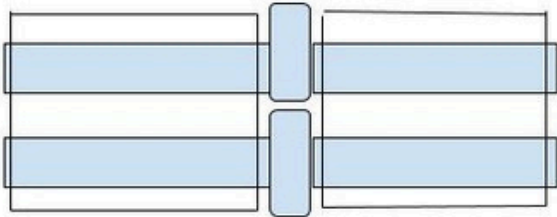
BILAG (Valgfrit)	
Felt	Beskrivelse
Vedhæftede filer	• Fotografier eller tegninger af materialerne eller rummets layout. • Link til en eksempelvideo. • Printbare piktogrammer for at lette forklaringen.

Nøgleprincip:

Det handler ikke om hindringen, men om at støtte hinanden.

Navn	AKTIVITETSKORT 2: "Mega-pingpong"
Felt	Generelle aktivitetsoplysninger
Type	☒ Tilpasset sport ☐ Motorisk spil ☐ Motion/dans
Målgruppe	Blandede grupper: intellektuelle og fysiske handicap
Vanskelighed	☐ Lav ☒ Mellem ☐ Høj
Varighed	Cirka 30 minutter

DETALJERET BESKRIVELSE	
Felt	Beskrivelse
Aktivitetens mål/mål	Hovedmål: At udvikle (hånd-øje) koordination, motoriske færdigheder, at fremme teamwork og kommunikation.
Kort beskrivelse	Hovedideen er at have det sjovt, mens man forsøger at slå bolden med kroppen. Slå eller send megabolden over "nettet" til modstanderens side af banen. Hvis dit hold ikke klarer det, får modstanderne et point.

AKTIVITETSUDVIKLING (REGLER OG DYNAMIK)	
Felt	Beskrivelse
Forberedelse	(Hvordan er rummet organiseret? Hvordan er materialerne arrangeret? Hvordan dannes grupper/hold?) Billede der viser, hvordan man arrangerer banen. 4 gymnastikbænke, 2 springkasser (fungerer som net) i midten, 2 faldmåtter (tykkere) oven på bænken, 2 stole, 1-2 kinballer/yogabolde (forskellige størrelser) Blandede hold! 
Forklaring til deltagerne	- "Mega-bordtennis" - Korte skriftlige instruktioner/regler på en tavle. - Tegn banen. - Verbale instruktioner. - Praktisk demonstration af spillet.
Regler / Spildynamik	Hovedmål: At kaste megabolden over nettet. Brug disse grundlæggende regler til at starte med: 1. Det er ok at bruge en hvilken som helst del af kroppen til at slå bolden. 2. Placer to eller flere deltagere på hver side af banen. 3. Når bolden krydser nettet, skal den hoppe inde i modstanderens banehalvdel, før dit hold kan ramme den. 4. Hvis bolden rammer jorden, får det andet hold et point!
Variationer / Progressions muligheder	• Brug af forskellige bolde (i størrelse eller materiale). • Brug et højere/lavere "net". • Skab en større eller mindre bane at spille på. • Tillad flere berøringer/slag eller at aflevere bolden. • Det er okay at slå bolden, før den hopper på holdets bane. • Varier antallet af personer på hvert hold. • Brug forskellige dele af kroppen til at ramme bolden, hvis det er muligt.

NØDVENDIGE RESSOURCER	
Felt	Beskrivelse
Plads	Gymnastiksal, sportsbane
Materialer	4 gymnastikbænke, 2 springkasser (fungerer som net) i midten, 2 tykkere måtter oven på bænken, 2 stole, 1-2 kinballs/yogabolde (forskellige størrelser)
Supportpersonale	2 instruktører, men det afhænger af målgruppen.

TILPASNINGER FOR AT SIKRE INKLUSION	
Type af tilpasning	Beskrivelse
Tilpasninger til fysiske handicap	Det er ok at slå bolden med en hvilken som helst del af kroppen! Okay at stå eller sidde ned. Okay at aflevere bolden i stedet for at kaste den. Det er ok at placere en kørestol tættere på springboksene. Okay at rulle bolden, når man kaster. Det er okay at have en partner, der holder bolden, så du kan slå den med kroppen. Varier antallet af deltagere rundt om banen.
Tilpasninger til intellektuelle handicap	Visuelle hjælpemidler, hvis det er nødvendigt. Demonstrer spillet. Enkle instruktioner på en whiteboardtavle. Varier antallet af deltagere omkring banen, der spiller.
Kommunikationstilpasninger	Ved at spørge og vise, hvordan spillet kan spilles, sikrer vi, at alle forstår. Lad deltagerne "prøve" aktiviteten sammen med instruktørerne, inden det rigtige spil begynder, for at observere og sikre sig, at alle forstår spillet.

EVALUERING OG OBSERVATIONER	
Felt	Beskrivelse
Hvordan vurderer vi, om det virkede?	Spørg eller observer: Virker det som om de nyder aktiviteten? Følger de reglerne? Har de det sjovt? Vil de fortsætte med at spille spillet?
Observationer / Praktiske tips	Vær observant og vær klar til at foretage ændringer i spillet, hvis det er nødvendigt, for at sikre, at alle kan deltage.

BILAG / Valgfrit)	
Felt	Beskrivelse
Vedhæftede filer	• Fotografier eller tegninger af materialerne eller rumlayoutet. Video tilgængelig • Link til en eksempelvideo. • Printbare piktogrammer for at lette forklaringen.

Navn	AKTIVITETSKORT 3: "Lege med tørklæder"
Felt	Generelle aktivitetsoplysninger
Type	☐ Tilpasset sport ☐ Motorisk spil ☒ Motion/dans
Målgruppe	Blandede grupper: intellektuelle og fysiske handicap
Vanskelighed	☒ Lav ☐ Mellem ☐ Høj
Varighed	Cirka 45 minutter

DETALJERET BESKRIVELSE	
Felt	Beskrivelse
Aktivitetens mål/mål	• Udvikling af den generelle fysiske form (koordination, balance), udvikling af rytmesans, bevægelsesæstetik, dannelse af evnen til at samarbejde i en gruppe, udvikling af visuel-motorisk koordination. • At opbygge en følelse af succes og selvtillid, • Fremme integration og gensidig støtte.
Kort beskrivelse	1. Første aktivitet: Rytmisk løft: Børnene løfter og sænker tørklædet til musikkens rytme, hvilket forbedrer motorisk synkronisering og introducerer et element af gruppeleg. - Vifteleg: Skaber bølger på tørklædet – med langsom musik er bevægelserne blide, med hurtigere musik – dynamiske og reagerer på rytmen. Bevægelsesleg med at synge en simpel sang (for eksempel: "Mit lomme-tørklæde - en polsk cirkelleg"). Børnene marcherer rundt i rummet med lomme-tørklæder og bytter lomme-tørklæder parvis ved det aftalte signal (for eksempel: ved den sidste sangs ord "Denne vil jeg vælge, hr.", eller når musikken stopper osv. Dovne otte – børnene tegner en doven otte i luften og holder lomme-tørklædet først i den ene, derefter i den anden hånd og til sidst i begge hænder. Tørklæde i bevægelse: Børnene danner en cirkel og går til musikkens rytme, skifter retning under pauser, hvilket udvikler rumlig orientering og samarbejde. 2. Lege med ekstra rekvisitter - 1 stor stofbold på klædet: Børnene holder klædet og forsøger at holde lette bolde eller tøjdyr på det, hvilket udvikler samarbejde og præcision i bevægelser. Ristede majs / popcorn: Bløde bolde placeres på klædet, som børnene ryster, tæller dem og observerer genstandenes bevægelse. Tørklædet hæves og sænkes jævnt, så det forbliver vandret i forhold til jorden hele tiden. Vi holder tørklædet strakt i fodhøjde og løfter det jævnt så højt som muligt. Så sænker vi den og løfter den igen. Med tiden øger vi hastigheden. Bold - Gruppens opgave er at guide en lille bold ned i hullet i midten af tørklædet. Vi kan også bede en deltager om at gå under tørklædet og hjælpe gruppen ved at gribe bolden med en hånd strakt gennem hullet. Bytte plads Lederen råber: 'Børn iført noget rødt, byt plads!' – og disse børn skal løbe under faldskærmen til den modsatte side. I kan vælge andre kriterier: hårfarve, sko, yndlingsmad osv. 3. Beroligende spil: Hvem mangler? Alle deltagere (undtagen lederen) står med et tørklæde i brysthøjde. Lederen beder alle om at lukke øjnene og peger ved berøring på den person, der gemmer sig under tørklædet. Ved lederens signal åbner alle øjnene og skal identificere, hvem der mangler. Dette spil kan spilles i hold (f.eks. hold af personer, der står ved bestemte farver eller hver anden person), og derefter tjener holdet et point for et korrekt gæt.

AKTIVITETSUDVIKLING (REGLER OG DYNAMIK)	
Felt	Beskrivelse
Forberedelse	Øvelserne kræver plads til fri bevægelse med tørklæder. Nødvendigt udstyr: til et tørklæde til hver elev og 1 stort Klanzy-tørklæde, bløde bolde, musik og udstyr til at spille.
Forklaring til deltagerne	Aktiviteten forklares ved hjælp af korte og klare instruktioner, der understøttes af demonstrationer. Hver opgave vises trin for trin inden start. Læreren kontrollerer forståelsen og bruger et enkelt sprog.
Regler / Spildynamik	Eleverne udfører bevægelsesopgaver individuelt og i grupper. Eleverne udtrykker deres eget kreative udtryk til musik og givne kommandoer. Fokus er på deltagelse, samarbejde og god underholdning.
Variationer / Progressions muligheder	Opgaverne kan gøres vanskeligere ved at ændre den stilling, hvormed tørklædet holdes (det kan være i en cirkel, mens man sidder, eller mens man står), musikkens tempo eller ved at give plads til at skabe sin egen rutine med tørklædet. I opgaven, der involverer at bytte plads, kan det være at bytte ved siden af hinanden eller løbe til den anden side osv. Forskellige bevægelsesvariationer kan også bruges til at fastholde elevernes engagement og tilpasse sig forskellige evner.

NØDVENDIGE RESSOURCER	
Felt	Beskrivelse
Plads	Gymnastiksal opdelt i aktivitetszoner, sikker skridsikker overflade, rigelig plads til fri bevægelse.
Materialer	Diverse bolde, måtter, tørklæder, Klanza-tørklæde. Udstyret er let og tilpasset forskellige evner, musik og spilleudstyr.
Supportpersonale	Idrætslærer, med yderligere støtte om nødvendigt for organisering og sikkerhed.

TILPASNINGER FOR AT SIKRE INKLUSION	
Type af tilpasning	Beskrivelse
Tilpasninger til fysiske handicap	Evne til at udføre øvelser i en lav position (på alle fire eller siddende). Justering af højde og afstand til mål (f.eks. tættere på, lavere). Brug af bløde og lette bolde, der er lettere at gribe og kontrollere. Introduktion af alternative bevægelsesformer Forlænget tid til at udføre opgaver. At give eleven mulighed for at vælge sværhedsgraden af øvelsen. At sørge for et rum frit for forhindringer til sikker bevægelse. At inkludere eleven i gruppen på en naturlig måde (uden udelukkelse), f.eks. gennem teamopgaver.
Tilpasninger til intellektuelle handicap	Aktiviteterne er tilpasset, så en elev med fysiske begrænsninger aktivt kan deltage i alle dele af lektionen. Øvelserne kan udføres i lav position (på alle fire eller siddende), afhængigt af deltagerens evner. Pladsen er blevet justeret ved at fjerne unødvendige forhindringer og sikre en sikker, skridsikker overflade; måtter bruges efter behov. Reglerne for bevægelsesopgaver er blevet ændret ved at forkorte afstande og tillade, at opgaver udføres på alternative måder. Det anvendte udstyr er varieret (bløde, lette bolde), hvilket gør det lettere at gribe og kontrollere bevægelsen. Eleverne kan vælge sværhedsgraden af øvelserne og får mere tid til at udføre opgaverne. Der er introduceret elementer af teamwork for at understøtte integration og samarbejde, hvilket sikrer, at hver deltager har en rolle og kan opnå succes uanset deres fysiske formåen.

Kommunikation stilpasninger	Reglerne for aktiviteterne er blevet forenklet og begrænset til de vigtigste (maksimalt 2-3), så de er lette at forstå for alle deltagere. Instruktionerne gives på en klar og præcis måde og understøttes af bevægelsesdemonstrationer fra læreren eller en elev. Der anvendes en ensartet lektionsstruktur og forudsigelige mønstre, hvilket øger følelsen af tryghed og gør det lettere at følge lektionens forløb. Når det er nødvendigt, bruges visuelle hjælpemidler (f.eks. farver, tuscher, kegler) til at organisere rummet og understøtte forståelsen af opgaven. Øvelserne er opdelt i mindre, enkle trin, og eleverne får ekstra tid til at forstå og gennemføre instruktioner. Der introduceres også arbejde i små grupper, så eleverne kan lære gennem observation og imitation af andre.
--	--

EVALUERING OG OBSERVATIONER	
Felt	Beskrivelse
Hvordan vurderer vi, om det virkede?	Enkle observationskriterier: Smiler deltagerne, og virker de til at nyde det? Gør de en indsats for at fuldføre opgaven? Er der interaktion mellem dem? Beder de om at gentage aktiviteten?
Observationer / Praktiske tips	Det er vigtigt at tilpasse øvelsernes sværhedsgrad til deltagernes evner og at reagere fleksibelt under lektionen. Klare og præcise instruktioner anbefales, samt demonstration af øvelserne, før de udføres. Der bør opretholdes en inkluderende atmosfære, hvor ekskluderende konkurrence undgås, og samarbejde mellem eleverne støttes. Det er også vigtigt at overvåge deltagernes træthed og om nødvendigt indføre pauser eller justere øvelsernes intensitet.

EVALUERING OG OBSERVATIONER	
Felt	Beskrivelse
Vedhæftede filer	- Fotografier eller tegninger af materialerne eller rummets layout. - Link til en eksempelvideo: https://www.youtube.com/watch?v=3dCOOMNfs8Q Engelsk version af sangen: https://www.youtube.com/watch?v=Jd1LB6GrFRM - Printbare piktogrammer for at lette forklaringen

Navn	AKTIVITETSKORT 4: "Piratakademiet:"
Felt	Generelle aktivitetsoplysninger
Type	☐ Tilpasset sport ☒ Motorisk spil ☐ Motion/dans
Målgruppe	Blandet gruppe. Fysiske og intellektuelle handicap og forskellige stadier.
Vanskelighed	☒ Lav ☐ Mellem ☐ Høj
Varighed	3 x 30 minutter cirka

DETALJERET BESKRIVELSE	
Felt	Beskrivelse
Aktivitetens mål/mål	Forbedre styrke og koordination i overkroppen. Styrke kropsbevidsthed, rytme og udtryk. Skabe glæde gennem musik og fantasi. Fremme inkluderende deltagelse

Felt	Beskrivelse
Kort beskrivelse	Et undervisningsprogram drevet af en overordnet fortælling, hvor alle påtager sig rollen som pirater. Der er et særligt fokus på de fysiske færdigheder, som en pirat skal tilegne sig, når de tager til søs – såsom at kæmpe, læse skattekort for at finde skjulte skatte, affyre kanonkugler, samle guldmønter og meget mere. Der er tre hoveddidaktiske tilgange, der lægges vægt på: Brug af historiefortælling til at skabe et fælles univers, hvor alle er ligeværdige og kan fordybe sig i oplevelsen. Opmuntring til eksperimentering: Alle deltagere er opdagelsesrejsende, der eksperimenterer med deres kroppe i stedet for at modtage svar fra "kaptajnen". De opfordres til at prøve ting af og lære af hinanden. Der er intet fast resultat, og intet er strengt taget rigtigt eller forkert.

AKTIVITETSUDVIKLING (REGLER OG DYNAMIK)	
Felt	Beskrivelse
Forberedelse	Aktiviteten kan i princippet foregå i forskellige rum uden at kræve meget plads. Området bør dog helst ryddes for andet udstyr. Isenesættelse: Musik: Piratinspireret musik. Visuelt materiale: Hvis muligt, et videoklip, der passer til temaet (f.eks. åbent hav, piratskibe osv.).
Forklaring til deltagerne	Aktiviteten er i høj grad baseret på piratfortællingen. Instruktørerne bærer piratkostumer og formidler en historie, der sætter rammen for de aktiviteter, der skal udføres senere. Instruktøren går foran med et godt eksempel, bruger sig selv aktivt og inddrager samtidig forslag fra deltagergruppen. Dette gøres gennem både verbal og visuel kommunikation.

Regler / Spildynamik

Aktiviteterne er struktureret omkring en ramme, hvis indhold formes og tilpasses af deltagernes kreativitet og forslag.

Historie fra session 1:

Kaptajn Sortkrudt byder alle landkrabberne velkommen, som i løbet af de kommende uger skal lære at blive pirater. Kaptajn Sortkrudt er dog blevet lidt glemsom og kan ikke huske alle de aktiviteter, han skal undervise i. Derfor har han brug for hjælp fra landkrabberne til at finde ud af, hvordan man bliver en dygtig pirat.

1. Aktivitet:

Brainstorm Lad eleverne være med til at definere, hvad en god pirat kan gøre. Stil spørgsmål om alt, hvad en pirat gør. For eksempel: Hvordan kan man øve sig i at se med ét øje, løbe på ét ben, kæmpe med én arm osv.?

Vis og afprøv dine forskellige bevægelser.

2. Aktivitet:

Lav en pirathilsen og et piratnavn. Sig jeres piratnavn og hils på hinanden på denne måde:

Indvendig højre fod – indvendig venstre fod – ydre højre fod – ydre venstre fod – klap med brystet – klap med låret – klap med numsen

– giv din partner et high-five med begge hænder.

3. Aktivitet:

Bevægelser til piratdansen (udvikling af koreografi) Arbejd to og to: Find på 4 piratbevægelser, der kan bruges i en dans. Gentag hver bevægelse 4 gange, så I udfører først én bevægelse, så den næste, og så videre.

Historie fra session 2:

DET ER IKKE UDEN FARE AT VÆRE PIRATER! En rigtig pirat har selvfølgelig været på togter for at stjæle værdigenstande fra andre. Dette er ikke uden risiko, og nogle pirater ender desværre med at miste dele af deres kroppe.

1. Aktivitet:

Genforeningsglæde / opvarmning Start med at lave pirathilsenen og piratnavnet (se aktivitet 2 fra sidst).

2. Aktivitet:

Fægtning

Regler / Spildynamik	Materialer: Skumisoleringsrør (skåret i passende størrelse), sækkestole, balancebom/bænk. Deltagerne kæmper parvis. Målet er at ramme så mange slag som muligt. Etabler nødvendige regler, såsom: ingen slag i ansigtet, kun slag i bunden eller ryggen osv. Udfordr fægtning ved at lade deltagerne balancere en sækkestol på hovedet, mens de fægter. Hvis sækkestolen falder af eller bliver ramt, er du "ude". Yderligere udfordring ved at fægte på en balancebom eller bænk. Hvis du falder af eller bliver ramt, er du "ude". 3. Aktivitet: Historie: Når pirater tager på togter, kræver det mod, disciplin og en masse erfaring at vende hjem med store skatte af guld og sølv. Derfor skal de øve sig i at borde andre skibe til søs. Fang kanonkuglerne. Materialer: Skumkugler (kanonkugler), "kanonnet" (haglgeværer/veste). I denne aktivitet er det vigtigt at forhindre modstandere i at ramme os med deres kanoner. Derfor arbejder deltagerne sammen om at fange kanonkuglerne i et net, så de lander blødt og ikke "eksploderer". I begyndelsen øver landkrabberne sig i små grupper på 3-4 personer.
Variationer /Progressions muligheder	I alle aktiviteter er enhver form for konkurrence fjernet. I stedet er fokus på kreativitet, fantasi og medbestemmelse. Deltagerne er selv med til at bestemme, hvilket indhold og hvilke bevægelser der skal indgå inden for rammerne for hver enkelt aktivitet. Dette giver deltagerne mulighed for at tilpasse, differentiere og påvirke deres egen deltagelse, så de kan engagere sig i overensstemmelse med deres mentale og fysiske evner.

NØDVENDIGE RESSOURCER	
Felt	Beskrivelse
Plads	Der er ingen specifikke krav til pladsen. Det er dog at foretrække, at området er ryddet for andet udstyr, så der er plads til fysisk aktivitet.
Materialer	Fortællende materialer: Pirathatte, øjenklapper, musik, muligvis en "pirat"-video osv. Aktivitetsmaterialer: Hagesmækker/veste, sækkestole, bløde bolde (dodgeballs), kegler, "skatte", skattekort, skumisoleringsrør (bruges som sværd).
Support personale	Som hovedregel kan aktiviteten faciliteres af én person. Hvis der dog er deltagere med specifikke støttebehov, bør deres behov tages i betragtning, og bemanningen bør prioriteres i overensstemmelse hermed for at sikre, at aktiviteterne er vellykkede og tilgængelige for dem.

TILPASNINGER FOR AT SIKRE INKLUSION	
Type af tilpasning	Beskrivelse
Tilpasninger til fysiske handicap	Aktiviteterne er dynamiske og kun begrænset af en åben ramme. Derfor bidrager alle til at bestemme og forme indholdet af aktiviteterne. Det betyder, at alle kan deltage på deres eget niveau. Hvis visse dele af aktiviteterne er umulige for nogle deltagere at udføre, skabes der alternative og hyggelige muligheder.
Tilpasninger til intellektuelle handicap	Aktiviteterne er dynamiske og kun begrænset af en åben ramme. Derfor bidrager alle til at bestemme og forme indholdet af aktiviteterne. Det betyder, at alle kan deltage på deres eget niveau. For brugere med betydelige kognitive udfordringer, herunder dårlig korttidshukommelse, giver aktiviteterne dem mulighed for at spejle andre deltagere og kopiere deres bevægelser. Hvis visse dele af aktiviteterne er umulige for nogle deltagere at udføre, skabes der alternative og hyggelige muligheder.

Type af tilpasning	Beskrivelse
Kommunikationstilpasninger	Kropssprog vil i de fleste tilfælde være tilstrækkeligt til både at forstå og aktivt deltage i udformningen af aktiviteterens indhold. Hvis det er muligt, kan tilstedeværelsen af en medarbejder, der er fortrolig med tegnbaseret kommunikation (f.eks. tegnbaseret tale), være gavnlig.

EVALUERING OG OBSERVATIONER	
Felt	Beskrivelse
Hvordan vurderer vi, om det virkede?	(Enkle observationskriterier: Smiler deltagerne og ser ud til at nyde det? Gør de en indsats for at fuldføre opgaven? Er der interaktion mellem dem? Beder de om at gentage aktiviteten?)
Observationer / Praktiske tips	(Plads til noter fra designeren: "Vær forsigtig med...", "Det er vigtigt, at...", "Vi anbefaler at holde musikken på en moderat lydstyrke," "Sørg for, at stolene er stabile, før du starter")

BILAG / Valgfrit)	
Felt	Beskrivelse
Vedhæftede filer	- Fotografier eller tegninger af materialerne eller rummets layout. <u>Link til en eksempelvideo</u> . - Printbare piktogrammer eller kort for at lette forklaringen.

4.4. Sådan opretter du dine egne aktivitetskort

Når eleverne forstår principperne, kan de designe deres egne aktiviteter. Brug denne skabelon:

SKABELON TIL BLANK AKTIVITETSKORT

Navn		
Felt	Beskrivelse	
Type	☐ Tilpasset sport ☐ Motorisk spil ☐ Motion/Dans	
Målgruppe		
Vanskelighed	☐ Lav ☐ Mellem ☐ Høj	
Varighed		
Målsætninger		
Materialer		
Opsætning		
Grundlæggende regler	1. 2. 3.	
Idéer til hindringer		
Station	Tilpasningsidéer	

Idéer til hindringer	
Fysisk	Intellektuel
Variationer	

4.5. Tilpasning af aktiviteter til andre handicapprofiler

Selvom Play4All-manualen primært fokuserer på fysiske og intellektuelle handicap, er det vigtigt at fremhæve, at de foreslåede aktiviteter kan udvides og tilpasses andre handicapprofiler, der findes i uddannelsesmæssige og sociale sammenhænge.

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen kan der skelnes mellem fire hovedtyper af handicap:

- Fysisk handicap
- Intellektuelt handicap
- Sensorisk handicap
- Psykosocialt handicap

Valget om at fokusere på fysiske og intellektuelle handicap i hele denne manual er et resultat af en pædagogisk intention: at fremme forståelse og implementering hos eleverne. Dette begrænser dog ikke anvendelsen af Play4All-metoden til andre profiler. Tværtimod forstærker det behovet for at designe fleksible og tilpasningsdygtige aktiviteter, der imødekommer deltagernes mangfoldighed.

I denne forstand kan alle forslag i dette kapitel anvendes på andre handicapprofiler, forudsat at de gribes an ud fra et personcentreret perspektiv og tilpasses den enkeltes specifikke behov.

De generelle principper for inkluderende design, der præsenteres i hele denne manual, er fortsat fuldt ud gyldige:

- Universel tilgængelighed
- Fleksibilitet i udførelse
- Enkelhed i regler

Tilpasning til autismespektrumforstyrrelse (ASF)

I tilfælde af personer med autismespektrumforstyrrelse (ASF), som ofte udviser bevaret eller endda høj grad af mobilitet, er det særligt nyttigt at anvende de kriterier, der anvendes for intellektuel handicap, og styrke de aspekter, der fremmer forståelse, tryghed og deltagelse.

Følgende anbefalinger er særligt effektive:

- Reducer reglerne til 2 eller 3 klare og enkle idéer.
- Demonstrer aktiviteten, før du starter (læring gennem modellering).
- Brug visuel støtte såsom farver, piktogrammer eller gulvmarkeringer.
- Oprethold rutiner og gentagne strukturer, der giver forudsigelighed.
- Forudse opgaver gennem visuelle sekvenser eller trinvis forklaringer.
- Skab afbalancerede teams, der fremmer naturlig peer-støtte.

Nøgleidé:

Enkle, strukturerede aktiviteter med klare og gentagne regler, understøttet af stærke visuelle stimuli og forudsigelig dynamik, letter deltagelse for mennesker med autismespektrumforstyrrelser betydeligt.

Tilpasning til sensoriske og psykosociale handicap

For mennesker med sensoriske eller psykosociale handicap bør den samme inkluderende tilgang anvendes, hvilket forstærker de strategier, der allerede er præsenteret i dette kapitel.

Det anbefales at:

- Tilpas kommunikationskanaler (visuelle, auditive eller taktile).
- Sørg for klare og tilgængelige instruktioner.
- Forudse mulige miljømæssige eller følelsesmæssige barrierer.
- Yd personlig støtte i henhold til individuelle behov.
- Oprethold fleksible aktivitetsstrukturer, der tillader forskellige former for deltagelse.

Nøglen ligger i at designe aktiviteter, der ikke er rigide, men tilpasningsdygtige, så hver deltager kan engagere sig i henhold til deres evner og præferencer.

Inkluderende design som en fleksibel ramme

Play4All foreslår ikke lukkede eller fastlåste aktiviteter, men snarere en fleksibel ramme, der opfordrer til løbende tilpasning, justering og redesign.

Målet er ikke at indpasse folk i foruddefinerede aktiviteter, men at tilpasse aktiviteterne til folk og sikre:

- Aktiv deltagelse Følelsesmæssig og fysisk
- velvære Meningsfulde og fælles
- læringsoplevelser

Denne tilgang styrker kerneprincippet for inkluderende idræt: mangfoldighed er ikke en barriere, men en mulighed for at berige læringsprocessen for alle deltagere.

HOVEDIDEER FRA DETTE KAPITEL

	Vigtig konklusion
1	Start med de fem gyldne regler: Tilgængelighed, fleksibilitet, enkelhed, samarbejde, sikkerhed.
2	Tilpas rummet først, derefter materialerne, så reglerne.
3	Fysiske handicap kræver ofte tilpasninger i, hvordan bevægelser udføres.
4	Intellektuelle handicap kræver ofte tilpasninger i, hvordan instruktioner gives.
5	De bedste aktiviteter er enkle, samarbejdsorienterede og prioriterer deltagelse højere end præstation.
6	Brug aktivitetskortene som inspiration – og lav derefter dine egne.
7	Design for mangfoldighed: brug klar struktur, visuel støtte og forudsigelige rutiner for at sikre deltagelse af alle profiler, herunder sensoriske og psykosociale handicap.

KAPITEL 5: Få det til at vare — Evaluering, fejring og deling

5.1. Hvorfor evaluering er vigtig

Når et Service-Learning-projekt slutter, stopper læringen ikke. Det endelige Fasen handler om at se tilbage for at komme videre.

Evaluering i Play4All tjener tre formål:

Formål	Hvad det betyder
Forstå udviklingen	Hvad ændrede sig for eleverne? For deltagerne? For skolen?
Fejr fremskridt	Anerkend den indsats, kreativitet og empati, som eleverne har udviklet
Del historien	Inspirer andre til at skabe deres egne inkluderende projekter

Husk: Evaluering handler ikke om at give karakterer. Det handler om at forstå, hvad der skete, hvad vi lærte, og hvordan vi udviklede os.

5.2. Måling af det, der betyder noget: Tre niveauer af effekt

Play4All skaber forandring på tre sammenhængende områder. Hvert enkelt fortjener opmærksomhed.

NIVEAU 1: elevernes læring

Det handler om, hvad eleverne har fået ud af det – fagligt, socialt og følelsesmæssigt.

Hvad skal man kigge efter	Sådan fanger du det
Viden	Forstår eleverne handicap anderledes nu?
Færdigheder	Kan de tilpasse aktiviteter? Arbejde i teams? Lede en gruppe?
Holdninger	Er deres empati vokset? Ser de anderledes på inklusion?
Selvopfattelse	Føler de sig mere i stand til at gøre en forskel?

NIVEAU 2: Samfundstjeneste

Det handler om effekten på deltagerne – mennesker med handicap og partnerorganisationer.

Hvad skal man kigge efter	Sådan fanger du det
Deltagelse	Nød deltagerne aktiviteterne? Var de engagerede?
Tilgængelighed	Var aktiviteterne virkelig tilgængelige for alle?
Forbindelse	Interagerede deltagerne med eleverne? Dannede de relationer?
Nytteværdi	Vil aktiviteterne blive brugt igen efter projektets afslutning?

NIVEAU 3: Netværk og samarbejde

Det handler om partnerskabet mellem skolen og lokale organisationer.

Hvad skal man kigge efter	Sådan fanger du det
Meddelelse	Var samarbejdet respektfuldt og gnidningsløst?
Samskabelse	Havde partnerne en reel stemme i projektet?
Bæredygtighed	Vil partnerskabet fortsætte efter projektet?

5.3. Værktøjer til at registrere effekt

Du behøver ikke komplekse værktøjer. Disse enkle værktøjer vil give dig omfattende og meningsfulde data.

VÆRKTØJ 1: Elevspørgeskemaer

Brug det samme spørgeskema i starten og slutningen af projektet til at måle forandring.

VÆRKTØJ 2: Workshop om fælles refleksion

Intet kan fange læring som en god samtale. Sådan udfører du det:

Trin	Hvad skal man gøre
1. Saml alle deltagere	Sid i en rundkreds. Mind alle om, at dette er et trygt rum.
2. Stil åbne spørgsmål	Hvad overraskede dig? Hvad var den sværeste del? Hvad gjorde dig stolt?
3. Lyt	Lad eleverne tale. Ret eller døm ikke.
4. Optagelse	Skriv de vigtigste indsigter på en stor plakat.
5. Fejr	Afslut med at takke alle for deres bidrag.

5.4. Fejring: Del din historie

Når du har fået øje på effekten, er det tid til at dele den. Fejring tjener to formål: det anerkender elevernes arbejde og inspirerer andre til at følge efter.

Intern formidling — Inden for din skole

Ide	Sådan gør du det
Præsentationer i klasseværelset	Hver gruppe præsenterer deres projekt for en anden klasse
Galleri i gangen	Vis fotos, empatikort og QR-koder, der linker til videoer
Skolesamling	Vis den endelige projektvideo for hele skolen
Nyhedsbrev til familier	Send en særudgave med projektet

5.6. Bæredygtighed i praksis: Sådan skaber vi varige resultater

Et godt projekt slutter ikke, når finansieringen ophører. Sådan holder du effekten i live.

Integrer i pensum

Strategi	Hvordan
Gør det til en tradition	Planlæg at gentage projektet årligt med nye elevgrupper
Del ressourcer	Hold aktivitetskortene og skabelonerne tilgængelige for alle lærere
Træn kolleger	Inviter andre lærere til at observere eller være med til at lede næste år

Styrk partnerskaber

Strategi	Hvordan
Hold kontakten	Regelmæssige check-ins med partnerorganisationer
Byg videre på succes	Planlæg et opfølgningsprojekt eller udvid til nye grupper
Formaliser aftaler	Opret et simpelt samarbejdsdokument, der holder længere end projektet

Hold historien levende

Strategi	Hvordan
Vedligehold et digitalt rum	Hold projektets hjemmeside eller en skoleside aktiv
Lav en plakat med minder	En permanent vægmontering i gymnastiksalen eller gangen
Del med nye elever	Brug videoen til at introducere projektet til næste års elever

Ekstern formidling — I lokalsamfundet

Ide	Sådan gør du det
Vis projektet i lokalsamfundet	Vis den endelige video på et lokalt bibliotek, et medborgerhus eller en sportsbegivenhed
Sociale medier	Del projektets højdepunkter (med tilladelse) på skolens sociale medier
Lokale medier	Inviter en lokal avis eller radiostation til at dække projektet
Partnerorganisation	Bed din partner om at dele projektet i deres netværk
Uddannelsesmæssige begivenheder	Til stede ved en lærerkonference eller et service-learning-møde

5.5. Den endelige video: Et effektivt værktøj

En kort video (3-5 minutter) er en af de mest effektive måder at dele dit projekts historie på.

Hvad skal inkluderes:

Element	Hvorfor det er vigtigt
"Hvorfor"	Kort forklaring af projektets formål
Processen	Hurtige billeder af elever, der forbereder sig, planlægger og øver sig
Forbindelsen	Interaktionsøjeblikke med deltagerne
Forbindelsen	Korte interviews med elever, lærere eller partnere
Fejringen	Energien, smilene og glæden fra de sidste sessioner

Pro-tip: Involver eleverne i at lave videoen. Lad dem vælge musik, vælge klip eller optage interviews.

HOVEDIDEER FRA DETTE KAPITEL

	Vigtig konklusion
1	Evaluering handler om at forstå effekt, ikke om at give karakterer.
2	Mål tre niveauer: elevernes læring, samfundstjeneste og netværk.
3	Brug enkle værktøjer: spørgeskemaer, empatikort, partnerfeedback og refleksionsworkshops.
4	Fejr internt (skolefællesskabet) og eksternt (det bredere fællesskab).
5	En kort video er et effektivt værktøj til at dele din historie.
6	Bæredygtighed betyder at forankre, styrke partnerskaber og holde historien levende.

BILAG

De følgende bilag indeholder materialer til din klasseværelse, der er klar til udskrivning. Vi vil uddybe disse i næste afsnit.

Tillæg	Tilfreds
Bilag A	Skabelon til bedste praksis for kommunikation (hurtigt referencekort)
Bilag B	Skabelon til kontakt med partnerorganisationer
Bilag C	Informationsbrev til familier
Bilag D	Elevrefleksion: Spørgeskema før og efter projektet
Bilag E	Skabelon til empatikort
Bilag F	Skabelon til blankt aktivitetskort
Bilag G	Ordliste over nøgleord



BILAG — Klar-til-print MATERIALER

Bilag A: Bedste praksis for kommunikation — Kort oversigt

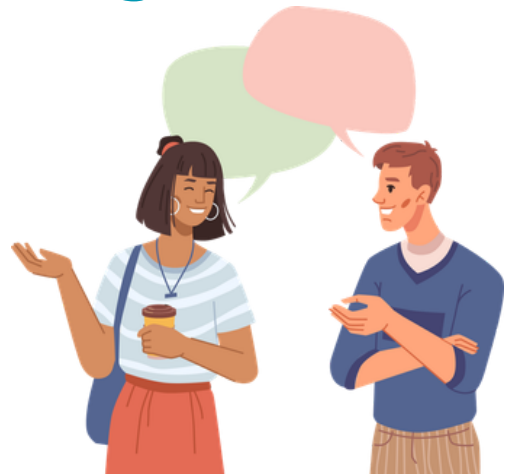
*Print dette kort på begge sider og hav det ved hånden
til eleverne før enhver kontakt med
partnerorganisationer.*



De 3 gyldne regler

Vær naturlig !

Tal og opfør
dig, som du ville
gøre med hvem
som helst.

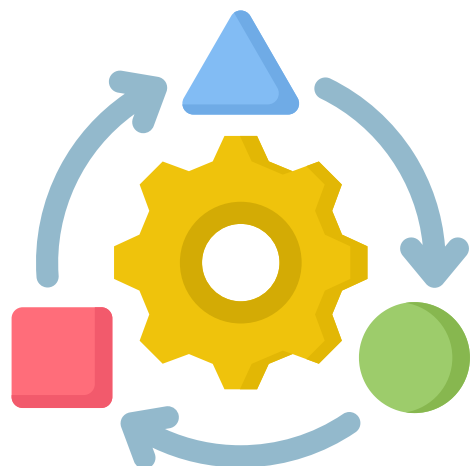


Vær respektfuld !

Respekter hver
enkelt persons
tid, rum og måde
at deltage på.

Vær fleksibel !

Tilpas dig til hver
situation. Hvad der
virker for én,
virker måske ikke
for en anden.



Gør



- Henvend dig direkte til personen.
- Få øjenkontakt og smil.
- Tal normalt – tydeligt, ikke langsomt/højt.
- Vær tålmodig; vent på svar.
- Spørg, før du tilbyder hjælp.
- Lyt aktivt; tjek forståelse.

Må ikke



- Tal om dem, som om de ikke er der.
- Stir eller se akavet væk.
- Brug babysnak eller overdreven langsommelighed.
- Færdiggør deres sætninger eller skynd dig med dem.
- Antag, at de har brug for hjælp.
- Lad som om, du forstår, hvis du ikke gør det.

For personer med fysiske handicap

Gør



- Placer dig selv i øjenhøjde. Rør ikke ved kørestolen uden tilladelse.
- Spørg, før du hjælper.
- Forklar, hvad du vil gøre.
- Respekter deres beslutninger.

Gør



- Brug et klart og enkelt sprog. Brug fagter og visuelle hjælpemidler.
- Forklar trin for trin.
- Giv dem ekstra tid til at reagere.
- Behandl dem i overensstemmelse med deres alder.



Bilag B: Skabelon til kontakt med partnerorganisationer

Brug denne skabelon til at kontakte potentielle partnerorganisationer. Tilpas efter behov.



[Skolebrevpapir]

Emne: Invitation til samarbejde om Play4All-projektet

Dato: _____

Til: [Organisationsnavn]

Att.: [Kontaktperson]

Kære [Navn],

Vi skriver for at invitere jeres organisation til at samarbejde med vores skole om Play4All, et Erasmus+ projekt, der bruger Service-Learning til at fremme inklusion gennem tilpassede fysiske aktiviteter.

Om projektet:

Play4All samler eleverne og mennesker med handicap for at designe og implementere inkluderende sports- og fysiske aktiviteter. eleverne lærer om handicap, praktiserer empati og udvikler nøglefærdigheder, samtidig med at de yder en meningsfuld tjeneste til lokalsamfundet.

Hvordan vi gerne vil samarbejde:

Vi ville være beærede over at samarbejde med jeres organisation om at:

- Lær om behovene og interesserne hos de mennesker, du støtter. Design
- tilpassede fysiske aktiviteter, der er skræddersyet til dine deltagere.
- Implementer aktiviteter sammen (ca. [antal] sessioner over [periode]). Reflekter
- over oplevelsen og fejr sammen.

Hvad vi tilbyder:

- Et struktureret, velplanlagt uddannelsesprojekt
- Engagerede, superviserede eleverne
- Tilpasninger designet med inklusion i tankerne
- Anerkendelse af din organisations bidrag
-

Næste trin:

Vi vil meget gerne mødes med dig for at drøfte mulighederne. Kontakt mig venligst på [email] eller [phone] for at aftale et tidspunkt.

Tak fordi du overvejede denne invitation. Vi ser frem til muligheden for at samarbejde.

Med venlig hilsen,

[Navn] [Rolle]
[Skolens navn]
[E-mail]
[Telefon]



Bilag C: Informationsbrev til familier

Send dette brev hjem i starten af projektet for at informere og engagere familierne.



Co-funded by
the European Union

[Skolebrevpapir]

Emne: Dit barn deltager i Play4All!

Dato: _____

Kære familier,

Vi er glade for at kunne fortælle, at jeres barn deltager i Play4All, et særligt projekt i deres idrætsklasse.

Hvad er Play4All?

Play4All er et Erasmus+ projekt, der samler skoler fra Danmark, Spanien, Sverige og Polen. Projektet bruger Service-Learning – en metode, hvor eleverne lærer ved at gøre noget meningsfuldt for deres lokalsamfund.

Hvad vil eleverne gøre?

I løbet af de kommende uger vil dit barn:

Lære om handicap og inklusion. Mød en lokal organisation, der støtter mennesker med handicap. Design tilpassede fysiske aktiviteter og lege. Implementer disse aktiviteter sammen med deltagere i lokalsamfundet. Reflekter over, hvad de har lært, og fejrer deres arbejde.

•

Hvorfor er dette vigtigt?

Dette projekt hjælper eleverne med at udvikle empati, teamwork, lederskab og problemløsningsevner – samtidig med at de gør en reel forskel i vores lokalsamfund. Det forbinder også undervisningen i klasseværelset med verden uden for skolen.

Sådan kan du støtte:

- Spørg dit barn om deres projekt. Fejr deres indsats og præstationer. Deltag i den afsluttende fejring (dato annonceres senere).

Vi er stolte af det arbejde, vores elever udfører. Tak for jeres støtte!

Hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte mig på [email] eller [phone].

Med venlig hilsen,

[Navn] [Rolle]
[Skolens navn]



Bilag D: Studentrefleksion — Spørgeskema før og efter projektet

Brug det samme spørgeskema i starten og slutningen af projektet til at måle forandring. Udfyld anonymt for at få ærlige svar.



Instruktioner til Play4All-elevspørgeskemaet: Svar venligst ærligt. Der er

ingen rigtige eller forkerte svar. Dette

hjælper os med at forstå, hvad du lærer i løbet af projektet.

Dato: ☐ Før projektet ☐ Efter projektet **Afsnit 1: Viden og holdninger** *For

hver udsagn skal du sætte en cirkel om det tal, der bedst repræsenterer din

mening (1 =

Helt uenig, 5 = Helt enig).*

Erklæring	1 2 3 4 5
Jeg ved, hvad service learning er.	
Jeg føler mig tryk ved at interagere med mennesker med handicap.	1 2 3 4 5
Jeg tror, at fysisk aktivitet kan hjælpe mennesker med handicap.	1 2 3 4 5
Jeg kan tilpasse et spil, så det bliver inkluderende.	1 2 3 4 5
Jeg føler mig tryk ved at lede en gruppeaktivitet.	1 2 3 4 5
Jeg tror, at sport kan være med til at skabe et mere inkluderende samfund.	1 2 3 4 5
Jeg nyder at arbejde i teams for at løse virkelige problemer.	1 2 3 4 5

Afsnit 2: Åben refleksion

Besvar med dine egne ord.

Spørgsmål	Dit svar
Hvad synes du er det vigtigste, du vil lære (eller har lært) i dette projekt?	
Hvad er du mest begejstret (eller var mest begejstret) for?	
Hvad er du mest nervøs (eller var mest nervøs) for?	
(Kun efter projektet) Hvad overraskede dig mest?	

Tak fordi du delte dine tanker!



Bilag E: Skabelon til empatikort

Brug denne skabelon til at hjælpe eleverne med at forstå perspektivet hos de personer, de skal arbejde med. Udfyld én skabelon, før du møder deltagerne, og en anden bagefter, og sammenlign derefter.



Empatikort — Forståelse af vores partnere Navn

på person/gruppe: _____ Dato: _____

☐ Før mødet ☐ Efter mødet

Hvad SER de?	Hvad HØRER de?
(Deres miljø, barrierer, mennesker omkring dem)	(Hvad andre siger til dem? Hvad hører de om sig selv?)

Hvad SIGER de?	Hvad MENER de?
(Hvilke ord eller udtryk bruger de?)	(Hvad mon der foregår i deres tanker?)

Hvad FØLER de?	Hvilke udfordringer står de over for?
(Hvilke følelser kan de opleve?)	(Hvad gør det svært for dem?)

Hvad er deres STYRKER?	Hvilke interesser eller hobbyer har de?
(Hvilke evner og talenter har de?)	(Hvad nyder de?)

Refleksion: Hvad overraskede dig ved den person eller gruppe, du mødte?



Bilag F: Skabelon til blank aktivetskort

Brug denne skabelon til at give eleverne mulighed for at designe deres egne inkluderende aktiviteter.



AKTIVITETSKORT

Felt	Dine noter
Aktivitetsnavn	
Type	☐ Tilpasset sport ☐ Motorspil ☐ Motion/Dans
Målgruppe	
Vanskelighed	☐ Lav ☐ Mellem ☐ Høj
Varighed	
Objektiv	
Materialer	
Opsætning	
Grundlæggende regler:	1. 2. 3.
Tilpasninger for fysiske handicap:	
Tilpasninger for intellektuelle handicap:	
Variationer	
Hvordan ved vi, at det virkede?	



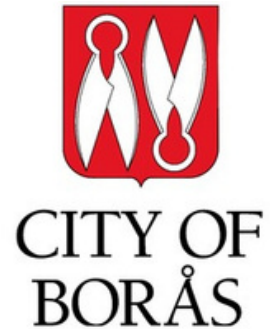
Bilag G: Ordliste over nøglebegreber

En hurtig reference for elever og lærere.



Co-funded by
the European Union

Semester	Definition
Service-Learning (SL)	En pædagogisk tilgang, der kombinerer akademisk læring med meningsfuld samfundstjeneste.
Inklusion	Skabe miljøer, hvor alle kan deltage fuldt ud og føle sig værdsatte.
Tilpasset fysisk aktivitet	Fysiske aktiviteter tilpasset for at imødekomme behovene hos mennesker med handicap.
Fysisk handicap	En tilstand, der påvirker mobilitet, koordination, styrke eller kropsfunktion.
Intellektuel handicap	Begrænsninger i intellektuel funktion og adaptiv adfærd, der påvirker læring og daglige færdigheder.
Universel tilgængelighed	At designe aktiviteter, så alle kan deltage fra starten, uden behov for særlige tilpasninger senere.
Samarbejdsspil	Et spil hvor succes afhænger af gruppens samarbejde, ikke af individuel konkurrence.
Empati	Evnen til at forstå og dele en anden persons følelser.
Netværk	Opbygning af relationer og samarbejde med partnere i lokalsamfundet.
Formidling	Dele projektresultater med andre for at inspirere og informere.
Bæredygtighed	Sikring af projektets effekt fortsætter efter finansieringens ophør.



Dette dokument er licenseret under Creative Commons Navngivelse-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International ([CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

Billedkilder: Open Source-billeder fra Canva.

Finansieret af Den Europæiske Union. De udtrykte meninger og synspunkter er udelukkende forfatterens/forfatterernes egne og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kultur (EACEA). Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.

Play4All Projektnummer: 2025-1-DK01-KA220-SCH-000356939



Co-funded by
the European Union

