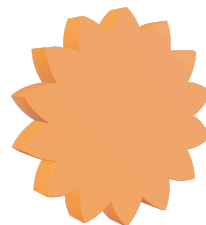




PLAY 4 ALL

INCLUSIVE SPORTS EDUCATION



PLAY 4 ALL-GUIDE

Service learning för inkludering genom idrott



www.play4allproject.eu



Co-funded by
the European Union



INDEX

3

Introduktion

Välkommen till Play4All-projektet

Så här använder du den här guiden: En lärarhandledning

6

DEL I

KAPITEL 1: Omtänkande av idrott: Mer än bara sport

KAPITEL 2: Att förstå de människor vi rör oss med

15

DEL II

KAPITEL 3: Din steg-för-steg-guide för att skapa ett inkluderande idrottsprojekt

25

DEL III

KAPITEL 4: Handboken — Färdiga inkluderande aktiviteter

KAPITEL 5: Att få det att leva vidare– Utvärdering, hyllning och delning

55

BILAGOR

Bilaga A: Bästa praxis för kommunikation (kort)

Bilaga B: Mall för att kontakta partnerorganisationer

Bilaga C: Informationsbrev till familjer

Bilaga D: Elevreflektion: Frågeformulär före och efter projektet

Bilaga E: Mall för empatikarta

Bilaga F: Mall för tomt aktivitetskort

Bilaga G: Ordlista med nyckeltermmer



INTRODUKTION



Play4All är mer än en undervisningsguide – det är en inbjudan att förvandla dina idrottslektioner till miljöer för verklig inkludering.

Detta europeiska projekt, finansierat av Erasmus+, samlar skolor och organisationer från Danmark, Spanien, Sverige och Polen med en gemensam vision: att använda idrott och fysisk aktivitet som verktyg för social förändring.

I grund och botten tillämpar Play4All Service-Learning (SL)-metoden. Det innebär att dina elever inte bara lär sig om inkludering i teorin – de kommer att praktisera det. De kommer att skapa och leda anpassade fysiska aktiviteter för personer med funktionsnedsättningar, och koppla samman klassrumsundervisning med verklig påverkan i samhället.

Resultatet? Eleverna utvecklar viktiga färdigheter samtidigt som de blir aktiva och empatiska medborgare. Personer med funktionsnedsättning får tillgång till meningsfulla och anpassade fysiska upplevelser. Och din skola blir en bro mellan utbildning och samhället.

Så här använder du den här guiden: En lärarhandledning

Vi har skapat den här guiden så att den ska vara din följeslagare genom hela Play4All-resan. Du kan läsa den från början till slut, eller hoppa direkt till det avsnitt du behöver just nu.

Guiden är organiserad i tre tydliga delar:

Detta hittar du



DEL I: De lekfulla grunderna för inkludering

Projektets "Varför": metodiken, förståelsen av funktionsvariation och principerna för inkluderande fysisk aktivitet.

"Hur": en praktisk steg-för-steg-guide genom de 6 faserna i att genomföra ditt projekt, från första dagen i klassrummet till den avslutande uppvisningen.

DEL II: Play4All-kartan

DEL III: Play4All-verktygslådan

"Vad": färdiga resurser, inklusive aktivitetskort, mallar och utvärderingsverktyg som du kan skriva ut och använda direkt.

Återkommande i hela manualen hittar du:

Rutor med viktiga idéer som sammanfattar viktiga begrepp.

Praktiska tips för din dagliga undervisning.

Färdiga mallar finns i bilagorna.

Vem riktar sig den här guiden till

Denna manual har skapats specifikt för idrottslärare som vill gå bortom de traditionella planeringarna.



Det passar dig perfekt om du:

Har erfarenhet av att undervisa i idrott men är nybörjare inom Service Learning.
Vill att dina lektioner ska ha en påtaglig social inverkan.
Tror att idrott kan lära ut värderingar som empati, lagarbete och respekt.
Är öppen för samarbete med organisationer utanför din skola.
Vill ge dina elever möjlighet att förändra på riktigt.

Oavsett om du precis har börjat din resa mot inkluderande undervisning eller letar efter ny inspiration, kommer den här guiden att ge dig verktygen, självförtroendet och de praktiska tipsen för att göra Play4All verkligt i ditt klassrum.

DEL I: DE LEKFULLA GRUNDERNA FÖR INKLUDERING

KAPITEL 1: Idrott: Mer än bara sport

1.1. Varför idrott? Kroppen som ett verktyg för kontakt

Idrott har alltid handlat om rörelse – men i Play4All blir det något mer: en bro mellan elever och samhället de lever i.

Tänk såhär. På idrottslektionerna lär sig eleverna att samarbeta, kommunicera och stötta varandra. De upplever glädje i gemensamma rörelser. De firar gemensamma prestationer.

Tänk dig nu att kanalisera den energin mot ett verkligt socialt syfte.

I Play4All blir idrott och idrott den perfekta miljön för Service Learning eftersom:

Vad Idrott och Hälsa redan gör

Tränar motorik och koordination

Främjar lagarbete och samarbete

Bygger självförtroende genom
rörelse

Skapar ett utrymme för
gemensamma upplevelser

Vad Play4All lägger till

Använder dessa färdigheter för att gynna
andra

Kopplar lagarbete till samhällets behov

Använder det självförtroendet för att leda
inkluderande aktiviteter

Omvandlar dessa upplevelser till social
påverkan

Rörelse får en mening. Lek får ett mål.

När elever använder sina kroppar – för att kasta en boll, för att hjälpa någon annan, för att anpassa en lek – lär de sig inte bara detta. De knyter an till varandra. Och genom den kontakten upptäcker de att idrott kan förändra liv, inklusive deras egna.

1.2. Play4All-metoden: Lärande genom att röra på sig, hjälp genom lek

I hjärtat av Play4All finns en enkel men kraftfull idé: elever lär sig bäst när de aktivt gör något som är viktigt.

Detta är kärnan i Service Learning (SL) – ett pedagogiskt tillvägagångssätt som kombinerar:

Akademiskt lärande (vad eleverna studerar i klassrummet)

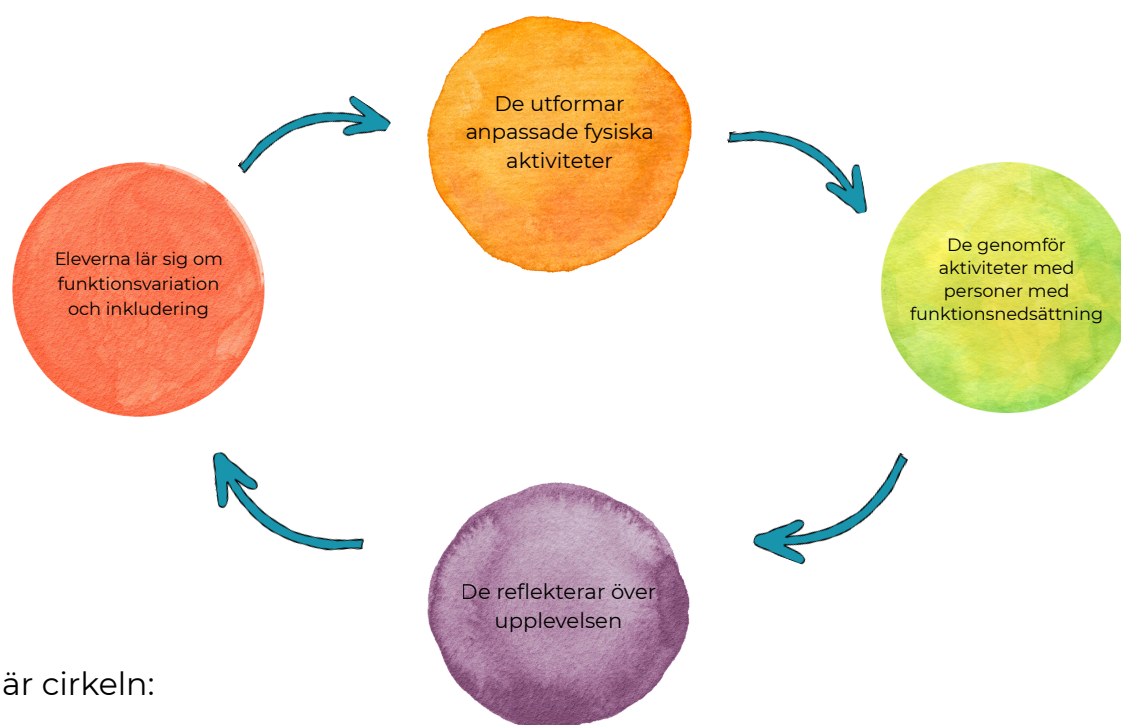
med

Samhällstjänst (en verklig handling som hjälper andra)

I Play4All lär sig eleverna inte bara om inkludering eller tittar på videor om funktionsvariation. De agerar. De designar lekar. De leder aktiviteter. De interagerar direkt med personer med funktionsnedsättning.

De lär sig genom att röra på sig. De hjälper genom att leka.

Detta skapar vad vi kallar en "god cirkel":



I den här cirkeln:

Blir kunskap handling.

Blir handling upplevelse.

Leder erfarenhet till lärande.

Och vid varje steg upptäcker eleverna att deras färdigheter – inom idrott, kommunikation och lagarbete – har ett verkligt värde även utanför klassrummet.

1.3. Vad gör ett projekt till "Service Learning"? De tre pelarna

Alla projekt som genomförs i samhället är inte Service Learning. För att ett projekt verkligen ska vara Service Learning måste det vila på tre viktiga pelare:

PELARE 1: Länk till läroplanen

Projektet måste ha en tydlig koppling till vad eleverna lär sig på lektionen.

I Play4All betyder detta:

- Aktiviteterna som eleverna utformar relaterar till idrottsmålen (koordination, lagarbete, motoriska färdigheter etc.).
- Reflektionsprocessen kopplar tillbaka till akademiska begrepp.
- Lärandemålen är tydliga och mätbara.

Om det inte finns i läroplanen är det inte Service Learning – då är det volontärarbete.

- Projektet måste tillgodose ett verkligt behov i samhället – inte ett skapat.
- I Play4All betyder detta:
 - Eleverna arbetar med riktiga organisationer som stöttar personer med funktionsnedsättning.
 - De lyssnar på deltagarna för att förstå deras behov, önskemål och förmågor.
 - De aktiviteter de utformar är genuint användbara och eftertraktade.
- **Om det inte fyller ett verkligt behov är det inte Service Learning – då är det en klassrumsövning.**

PELARE 2: Samhällstjänst

PELARE 3: Nätverkande

- Projektet måste byggas tillsammans med samarbetspartners i samhället, inte bara levereras till dem.
- I Play4All betyder detta:
 - Skolor och organisationer samarbetar från början.
 - Kommunikationen är löpande och respektfull.
 - Partners har inflytande i hur projektet utvecklas.
- **Om det inte byggs upp tillsammans är det inte Service Learning – då är det bara att skänka tid.**

Dessa tre grundpelare – läroplan, samhällstjänst och nätverkande – är det som gör att Play4All verkligen förändrar. De säkerställer att eleverna inte bara "hjälper till", utan lär sig på djupet samtidigt som de bidrar på ett meningsfullt sätt.

1.4. Ringeffekten: Fördelar för elever, deltagare och skolan

När Play4All fungerar gynnas alla. Effekten slutar inte i idrottshallen – den sprider sig utåt.

OMRÅDE		VAD DE FÅR MED SIG
FÖR ELEVER	Färdigheter	Lagarbete, kommunikation, problemlösning, kreativitet, ledarskap
	Värden	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
	Motivation	Att se sitt arbete göra verklig skillnad ökar engagemanget
	Självkänsla	Att framgångsrikt leda aktiviteter bygger självförtroende
FÖR PERSONER MED FUNKTIONS- NEDSÄTTNING	Färdigheter	Lagarbete, kommunikation, problemlösning, kreativitet, ledarskap
	Värden	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
	Motivation	Att se sitt arbete göra verklig skillnad ökar engagemanget
	Självkänsla	Att framgångsrikt leda aktiviteter bygger självförtroende
FÖR SKOLAN OCH SAMHÄLLET	Färdigheter	Lagarbete, kommunikation, problemlösning, kreativitet, ledarskap
	Värden	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
	Motivation	Att se sitt arbete göra verklig skillnad ökar engagemanget
	Självkänsla	Att framgångsrikt leda aktiviteter bygger självförtroende
FÖR LÄRARE	Färdigheter	Lagarbete, kommunikation, problemlösning, kreativitet, ledarskap
	Värden	Empati, respekt, solidaritet, socialt ansvar
	Motivering	Att se sitt arbete göra verklig skillnad ökar engagemanget
	Självkänsla	Att framgångsrikt leda aktiviteter bygger självförtroende

KAPITEL 2: Att förstå de människor vi rör oss med

2.1. Ett fokusskifte: från "personer med funktionsnedsättning" till "personer med olika förmågor"

Innan vi utformar någon aktivitet måste vi tänka om hur vi ser på de människor vi ska arbeta med.

Världshälsoorganisationen definierar funktionsvariation som ett resultat av interaktionen mellan personer med funktionsnedsättningar och miljömässiga hinder – fysiska, sociala eller attitydmässiga – som hindrar deras fulla deltagande i samhället.

Detta innebär:

Gammalt sätt att tänka

"En person är funktionsnedsatt"

Problemet sitter inuti personen.

Vi måste "fixa" eller "hjälpa" dem.

Funktionsnedsättning definierar dem.

Play4All-sättet

"En person har en funktionsnedsättning."

Problemet ligger i miljön och attityderna.

Vi behöver riva bort hinder och skapa möjligheter.

Deras personligheter, intressen och drömmar definierar dem.

Personen kommer först

Detta är den viktigaste idén i hela den här manualen:

Personen måste alltid komma före tillståndet.

Människor med funktionsnedsättning är framför allt människor – med sina egna:

Identiteter
Intressen
Behov
Drömmar
Sinne för humor
Inställningar

När vi bara fokuserar på funktionsnedsättningen missar vi personen. När vi ser personen först öppnar vi dörren till verklig kontakt.

På Play4All utformar vi inte aktiviteter **för** personer med funktionsnedsättning. Vi utformar aktiviteter **med** dem.

2.2. Att lära känna de grupper vi arbetar med

För att utforma verkligt inkluderande aktiviteter behöver eleverna förstå vilka människor de kommer att samarbeta med. I Play4All fokuserar vi på två huvudgrupper:

FYSISKT FUNKTIONSVARIERAD

Vad det är:

Ett tillstånd som påverkar en persons rörlighet, koordination, styrka eller kroppsfunktion. Det kan vara medfött från födseln eller förvärfvas senare genom sjukdom, skada eller olycka.

Vanliga egenskaper:

- Påverkar rörlighet eller motorisk koordination
- Kan innebära begränsningar i styrka, balans eller muskelkontroll
- Kan behöva tekniska hjälpmedel (rullstolar, kryckor, proteser, rullatorer)
- Påverkar INTE kognitiva eller emotionella förmågor
- Arkitektoniska och attitydmässiga hinder är de främsta orsakerna till utestängning

Vanliga uttrycksformer:

- Nedsatt rörlighet (rullstolsanvändare, gånghjälpmedel)
- Neuromotoriska störningar (cerebral pares, spina bifida)
- Ryggmärgs- eller muskelskador
- Svårigheter med fin- eller grovmotorik

INTELLEKTUELLT FUNKTIONSVARIERAD

Vad det är:

Betydande begränsningar i intellektuell funktion (resonemang, inläring, problemlösning) och adaptivt beteende (konceptuella, sociala och praktiska färdigheter som behövs för det dagliga livet). Det uppträder vanligtvis före 18 års ålder.

Vanliga egenskaper:

- Påverkar inläringstakten och förmågan att generalisera kunskap
- Kan innebära svårigheter med språk, minne eller uppmärksamhet
- Påverkar autonomi, kommunikation och sociala färdigheter
- Kräver tydliga strukturer, visuella hjälpmedel och konsekventa rutiner
- Hindrar INTE njutning, kreativitet eller aktivt deltagande

Vanliga uttrycksformer:

- Svårigheter att förstå, behålla eller tillämpa nya koncept
- Långsammare inläringstakt; behöver mer repetition
- Behöver stöd i organisation, kommunikation och sociala situationer
- Längre bearbetningstid för att förstå instruktioner eller svara

Viktigt tillägg för elever:

Dessa beskrivningar är inte etiketter. De är verktyg som hjälper oss att förstå vilket stöd någon kan behöva så att vi kan utforma aktiviteter där alla kan delta fullt ut.



2.3. Kraften i anpassad fysisk aktivitet: Varför rörelse är viktigt för alla

När personer med funktionsnedsättning har tillgång till anpassad fysisk aktivitet är fördelarna stora:

FYSISKA FÖRDELAR

FÖR FYSISKT FUNKTIONSVARIERAD	FÖR INTELLEKTUELLT FUNKTIONSVARIERAD
Förhindrar muskelatrofi	Reglerar ämnesomsättningen
Förbättrar blodcirkulationen	Stärker hjärt-kärlsystemet
Bibehåller ledrörlighet	Hjälper till att bibehålla en hälsosam vikt
Minskar komplikationer som kan följa av orörlighet	Förbättrar koordination och balans

För alla: Bättre koordination, postural kontroll och allmän fysisk hälsa.

EMOTIONELLA FÖRDELAR	SOCIALA FÖRDELAR
Minskar stress och ångest	Uppmuntrar interaktion och relationsbyggande
Förbättrar humör och emotionell motståndskraft	Minskar social isolering
Bygger självförtroende genom mål som kan nås	Erbjuder trygga utrymmen för att praktisera sociala normer (turtagning, lyssnande, samarbete)
Skapar känslor av prestation och stolthet	Ökar synligheten i samhället och bryter ner stereotyper

2.4. Play4All-koden: En guide för naturlig och respektfull interaktion

Många elever känner sig nervösa inför att interagera med personer med funktionsnedsättning – helt enkelt för att de inte har haft chansen förut. Den här guiden hjälper dem att känna sig trygga och naturliga.

DE TRE GYLLENE REGLERNA

REGEL

Var naturlig

Var respektfull

Var flexibel

VAD DET BETYDER

Tala och agera som du skulle göra med vem som helst. Överanalysera inte.

Respektera varje persons tid, utrymme och sätt att delta.

Anpassa dig till varje situation. Det som fungerar för en person kanske inte fungerar för en annan.

Allmänna tips för alla

GÖR	GÖR INTE
Tala direkt till personen, inte till deras assistent	Tala inte om dem som om de inte finns där
Få ögonkontakt och le	Stirra inte eller titta bort
Tala normalt – tydligt, men inte för långsamt eller högt	Tala inte bebissspråk eller överdrivet långsamt
Ha tålamod och vänta på svar	Avsluta inte deras meningar och stressa inte fram dem
Fråga innan du erbjuder hjälp	Utgå inte från att de behöver hjälp
Lyssna aktivt och kontrollera förståelse	Låtsas inte att du förstår om du inte gör det
Respektera deras beslut	Gör inte val åt dem

Att få kontakt med personer med fysiska funktionsnedsättningar

GÖR	GÖR INTE
Placera dig i ögonhöjd under långa samtal	Luta dig inte mot eller rör någons rullstol utan tillstånd
Fråga innan du hjälper, och följ deras instruktioner	Anta inte att de behöver eller vill ha hjälp
Se till att utrymmena är rymliga och tillgängliga	Blockera inte vägar eller skapa hinder
Förklara vad du ska göra (rörelser, justeringar)	Flytta inte utrustning utan att först förklara
Respektera det de kan göra själva	Fatta inte beslut utan att rådfråga dem

Att få kontakt med personer med intellektuella funktionsnedsättningar

GÖR	GÖR INTE
Använd tydligt, enkelt och direkt språk	Tala inte om dem som om de inte finns där
Förklara saker steg för steg	Stirra inte eller titta bort
Var förutsägbar när det är möjligt	Tala inte med bebisspråk eller överdrivet långsamt
Ge extra tid för bearbetning och svar	Avsluta inte deras meningar och stressa inte fram dem
Behandla dem efter sin ålder	Utgå inte från att de behöver hjälp
Uppmärksamma ansträngning och deltagande	Låtsas inte att du förstår om du inte gör det
Respektera deras beslut	Gör inte val åt dem

Snabb klassrumsaktivitet:

Innan ni träffar partnerorganisationerna, låt eleverna rollspela dessa riktlinjer parvis. En elev spelar rollen som en person med funktionsnedsättning; den andra övar på naturlig interaktion. Byt roller. Diskutera hur det kändes.

DEL II: PLAY4ALL-KARTAN — FRÅN KLASSRUMMET TILL SAMHÄLLET

KAPITEL 3: Din steg-för-steg-guide för att skapa ett inkluderande idrottsprojekt

Innan vi börjar: Resan

Att genomföra ett Play4All-projekt är som att ge sig ut på en resa. Du kommer att gå igenom sex olika faser, var och en med sitt eget syfte, sina egna aktiviteter och sin egen destination.

Här är din färdplan:

Fas	Vad ska hända	Vart ska vi komma
FAS 1	Skapa empati	Elever förstår varför
FAS 2	Träffa våra kompisar	Mötet med samarbetsorganisation
FAS 3	Från idé till handling	Tydliga mål och roller
FAS 4	Skapa upplevelsen	Detaljerad och konkret plan
FAS 5	Genomföra det tillsammans	Utförande i samhället
FAS 6	Slutvisslan	Reflektion, utvärdering, jubel

Varje fas bygger på den föregående. Ta din tid. Resan är lika viktig som målet.

FAS 1: Att skapa empati — Förbereda teamet



Vad det är

Denna första fas lägger grunden för allt som följer. Ditt mål är enkelt: hjälpa eleverna att förstå, känna och engagera sig i den sociala innebörden av detta projekt.

Eleverna kommer att utforska tre huvudidéer:

Vad är Service Learning? (Lärande genom att hjälpa, hjälpa genom att lära)

Vilka arbetar vi med? (En introduktion till funktionsvariation och inkludering)

Varför idrott? (Hur rörelse kan skapa kontakt och förändring)



Mål

För elever	För dig (läraren)
Förstå vad Service Learning innebär	Få fram elevernas tidigare kunskaper och attityder
Utveckla en öppen, empatisk attityd till funktionsvariationer	Skapa ett tryggt utrymme för frågor och tankar
Känna sig motiverade att bidra genom idrott	Skapa intresse och engagemang från dag 1

Aktiviteter du kan använda

Aktivitet	Beskrivning	Föeslaget material
Inledning om SL	Presentera metodiken med filmer och exempel från andra projekt	Projektor, filmer, diskussionsfrågor
Brainstorming: "Hur kan idrott bidra?"	Gruppreflektion på hur idrott kan bidra till inkludering	Whiteboard och ledande frågor
Att närma sig funktionshinder	Interaktiv presentation om olika funktionsvariationer följt av enkla aktiviteter	Anpassat material, öppen yta
Utforska anpassade idrottsaktiviteter	Analys av verkliga fall eller filmer med paraidrottare	Filmer, reflektionsdokument

Idéer för att motivera elever

- Be eleverna hitta och presentera en berättelse om en idrottare med funktionsnedsättning i en sport de älskar.
- Skapa ett namn eller en logga för projektet för att bygga gruppens identitet.

Idéer för att främja inkludering

- Introducera kommunikationsriktlinjerna från kapitel 2 direkt. Använd inkluderande språk från dag 1.
- Ge alltid en positiv och mångsidig bild av personer med funktionsnedsättning.

Förväntat resultat

Vid slutet av denna fas ska eleverna:

✓ Förstå projektets innebörd och mål ✓ Visa en öppen och empatisk attityd gentemot funktionsvariation ✓ Känna sig motiverade att bidra aktivt genom idrott och lekar



FAS 2: Träffa våra kompisar— Att få kontakt med samhället

Vad det är

Service Learning sker inte bara i klassrummet. Det byggs upp genom ett nätverk som binder samman skolan och samhället.

I den här fasen upptäcker eleverna vilka de kommer att arbeta med. De lär sig att "tjäna" innebär att lyssna på, känna till och respektera andras verklighet.



För elever	För dig (läraren)
Lära sig om organisationer som stöttar personer med funktionsnedsättning	Skapa eller stärk samarbeten med lokala organisationer
Hitta behov, intressen och det unika för målgruppen	Skapa möjligheter för meningsfulla möten mellan elever och partner
Öva på aktivt lyssnande och empati	Se till att samarbetet är respektfullt och varaktigt
Inse att projekten måste bygga på verkliga behov	Skapa tydliga ramar för samarbete

Aktiviteter du kan använda

Aktivitet	Beskrivning	Exempel på material
Leta efter lokala organisationer	Elever söker efter och presenterar information om organisationer för funktionsvariation i närheten	Projektor, filmer, diskussionsmaterial
Besöka organisationen (helst)	Elever besöker partnerorganisationen för att träffa deltagarna och se deras miljö	Tillstånd, transport, anteckningsmaterial
Gästföreläsning	En representant från organisationen besöker klassrummet för att berätta om sitt arbete	Presentationsmaterial
Behovsanalys	En representant från organisationen besöker klassrummet för att berätta om sitt arbete	Anpassat material, öppen yta
Samarbetsavtal	Gemensamt dokument som definierar hur projektet ska genomföras (lektioner, material, datum, ansvarsområden)	Avtalsdokument, dator

Idéer för att motivera elever

Låt varje elev skapa en empatikarta (se bilaga) före och efter mötet med partnerorganisationen. Jämför de två för att se hur uppfattningarna förändras.



Idéer för att främja inkludering

Gå igenom riktlinjerna för interaktion från kapitel 2 med eleverna före varje möte eller besök.

Förväntat resultat

Vid slutet av denna fas ska eleverna:

✓ Veta vilka deras samarbetspartners i samhället är ✓ Förstå behoven och egenskaperna hos sin målgrupp ✓ Ha en realistisk, empatisk och engagerad vision ✓ Vara redo att utforma aktiviteter som är användbara på riktigt

FAS 3: Från idéer till handling — Samplanering av projektet



Vad det är

Detta är den strategiska fasen. Eleverna har nu information om sina partners och deras behov. Det är dags att omvandla den informationen till konkreta, organiserade och tillgängliga förslag.

Tre pelare i denna fas

Pelare	Vad det betyder
Analys av information	Granska all insamlad data: profiler, behov, förmågor, önskemål, hinder, scheman, utrymmen, stödbehov
Utformning av inkluderande aktiviteter	Tillämpa principer för anpassad fysisk aktivitet: olika slags deltagande, säkerhet, anpassat material, inkludering, kamratstöd
Logistisk planering	Bestäm hur, när och med vilka resurser: arbetsgrupper, interna faser, lektionsplaner, ansvarsområden, tidslinjer

Mål

Omvandla information till konkreta, genomförbara förslag
Planera inkluderande aktiviteter utifrån verkliga behov
Uppmuntra beslutsfattande, samarbete och ansvarstagande
Förutse svårigheter och föreslå lösningar
Utveckla organisatoriska, kreativa och färdigheter för kritiskt tänkande

Aktiviteter du kan använda

Aktivitetstyp	Beskrivning	Exempel på material
Analys av profilen för målgruppen	Elever går tillbaka till informationen som de fick i fas 2	Dokument för behovsanalys
Bestämma projektmål	Diskussion för att fastställa tydliga, realistiska mål	Whiteboard, blädderblock
Design av inkluderande aktiviteter	Arbetsgrupper utvecklar sina förslag med hjälp av aktivitetsbeskrivningar	Mallar för aktiviteter
Logistisk planering	Läraren granskar alla planer och organiserar tider, material och lokaler	Kalender, planeringsblad

Idéer för att motivera elever

Anordna en "idékonferens" där varje grupp presenterar sina första förslag och samlar in feedback från klasskamrater.

Idéer för att främja inkludering

Inkludera ett avsnitt som heter "Deltagandekontroll" i varje aktivitetsplan. Innan ni går vidare, fråga er själva: Kan alla faktiskt delta i detta?

Förväntat resultat

Vid slutet av denna fas ska eleverna ha:

- ✓ Ett fullt planerat projekt som svarar mot verkliga behov
- ✓ Utvecklade samarbets- och problemlösningsfärdigheter
- ✓ Tydliga roller, ansvarsområden och tidslinjer
- ✓ Känna sig redo att gå vidare till nästa fas

FAS 4: Utforma upplevelsen — Skapa vår inkluderande aktivitet

Vad det är

Nu är det dags för detaljerna. Varje grupp tar sin planerade idé och utvecklar den till ett komplett, genomförbart projekt.

Det är här eleverna blir pedagogiska designers. De analyserar, planerar, organiserar, motiverar och dokumenterar varje aspekt av sin lektion.

I en fullständigt design finns

Delar	Vad som ska specificeras
Mål	Vad kommer aktiviteten att uppnå?
Lektioner	Hur många? Hur länge? Vad händer i varje?
Anpassningar	För fysiska funktionsvariationer? För intellektuella funktionsvariationer?
Roller	Var kommer det att hända? Hur kommer det att arrangeras?
Material	Vad behövs?
Säkerhet	Vilka risker bör vi förutse?
Utvärdering	Hur kommer vi att veta att det fungerade?

Aktiviteter du kan använda

Aktivitetstyp	Beskrivning	Exempel på material
Skapa slutversionen av projektet	Detaljerad beskrivning av alla delar som finns ovan	Dator, mallar för design, exempel
Spela in en exempelfilm	Grupperna gör ett exempel på sin aktivitet som spelas in	Telefon, surfplatta, dator, redigeringsverktyg (om man vill)
Testa i idrottshallen	Repetition i praktiken för att upptäcka förbättringsbehov och justeringsbehov	Idrottshall, anpassat material
Presentation för klasskamrater	Öva på att genomföra aktiviteten innan den riktiga lektionen	Presentationsverktyg

Idéer för att motivera elever

Förvandla presentationerna till en "**projektmässa**" med en avslappnad och festlig atmosfär.

Dokumentera allt och skapa ett kort videoklipp att dela med föräldrarna senare.

Idéer för att främja inkludering

Ha med ett specifikt avsnitt i filmen som heter "**Hur vi säkerställer tillgänglighet**" där eleverna förklarar sina anpassningar.

Förväntat resultat

Vid slutet av denna fas har varje grupp:

- ✓ Ett komplett skriftligt projekt
- ✓ En exempelfilm
- ✓ Erfarenhet av att presentera sin idé
- ✓ Förtroende att implementera med sin målgrupp

FAS 5: Kör igång! — Genomföra projektet tillsammans



Vad det är

Det här är det ögonblick allt har lett fram till. Äntligen träffar eleverna sina samarbetspartners i samhället och genomför sina aktiviteter tillsammans.

All planering, all övning, all empati – det förvandlas nu till en verklig upplevelse av hjälpsamhet, kontakt och ömsesidigt lärande.

Viktiga delar i denna fas

Delar	Vad händer
Presentation	Eleverna förklarar sin aktivitet tydligt och lättillgängligt med hjälp av visuella hjälpmedel, exempel och ett enkelt språk.
Genomförande	Alla gör tillsammans! Eleverna vägleder, stöttar och deltar tillsammans med personer med funktionsnedsättningar
Anpassning i realtid	Eleverna anpassar aktiviteter baserat på vad de observerar – det är här verklig inkludering sker
Observation	Lärare och partners noterar vad som fungerar och vad som kan förbättras

Mål

För elever	För deltagare
Presentera sitt arbete för en riktig publik	Ta del av tillgänglig, meningsfull aktivitet
Öva på kommunikation, empati och ledarskap	Uppleva verklig inkludering
Se den verkliga effekten av projektet	Känna sig värdefull och sedd
Samla information för utvärdering	Skapa kontakt med ungdomar i samhället

Aktiviteter du kan använda

Aktivitetstyp	Beskrivning	Exempel på material
Projektpresentation	Elever förklarar sitt projekt för deltagargruppen	Bildstöd. anpassat material
Genomförande av aktiviteten	Alla deltar tillsammans	Anpassad utrustning, tillgängligt utrymme
Stöd och hjälp	Elever erbjuder fysiskt, verbalt och känslomässigt stöd på det sätt som behövs	Fördefinierade roller, tålmod
Dokumentation	En film skapas (efter allas godkännande) för att dela senare	Kamera/telefon

Idéer för att motivera elever

Skapa ett litet välkomstevent där varje grupp har en egen del med sin logotyp eller affisch.

Uppmuntra eleverna att fira små prestationer och bidra med positiva budskap under lektionen.

Förväntat resultat

Eleverna upplever den verkliga effekten av sitt arbete för första gången. De ser vad som fungerar, vad som behöver justeras och vad det innebär att skapa kontakt genom rörelse.

Deltagarna njuter av en tillgänglig och meningsfull aktivitet.

Detta är hjärtat i Play4All: **ett transformerande möte baserat på respekt, samexistens och samhällsengagemang.**



Vad det är

Projektet är inte helt över förrän vi förstår vad som hände. Den här fasen handlar om att se tillbaka – på lärandet, effekten och upplevelsen – och fira resan.

Viktiga moment i denna fas

Moment	Vad det innebär
Projektutvärdering	Analysera aktiviteter, anpassningar, deltagande och verklig nytta
Partnerfeedback	Samla in åsikter och observationer från organisationen och deltagarna
Elevreflektion	Diskutera känslor, prestationer, svårigheter och personlig utveckling
Slutvideo	Skapa en sammanfattning att dela med klasskamrater, familjer och samhället

Mål

Utvärdera projektets kvalitet och effektivitet
 Samla in feedback från partners och deltagare
 Analysera inkludering, tillgänglighet och verkligt deltagande
 Fira prestationer och dela berättelsen
 Öka medvetenheten i det bredare samhället

Aktiviteter du kan använda

Aktivitetstyp	Beskrivning	Exempel på material
Intern utvärdering	Granska slutgiltigt arbete, jämför initiala och slutliga uppfattningar (empatikartor, frågeformulär)	Tidiga dokument, reflektionsfrågor
Utvärdering från deltagarna	Samla in rapporter, frågeformulär eller kommentarer från organisationen	Feedbackformulär, intervjuer
Kunskapsutvärdering	Läroanalys av elevernas lärande	Bedömningsmatriser
Slutfilm	Skapa en sammanfattning av resan	Foto, filmklipp, musik, redigeringsverktyg

Idéer för att motivera elever

Se videon som partnerorganisationen skickat tillsammans som klass för att se hur deras projekt mottogs.

Anordna en liten avslutningsceremoni för att visa den slutgiltiga videon och tacka alla inblandade.

Idéer för att främja inkludering

Inkludera ett tackmeddelande till de deltagande personerna med funktionsnedsättningar i den slutliga filmen, där du uppmärksammar deras roll i elevernas lärande.

Förväntat resultat

Projektet avslutas med:

✓ Bestående erfarenheter av samexistens och inkludering ✓ En tydlig uppfattning om vad som lärts och uppnåtts ✓ Stolthet över den tjänst som tillhandahålls ✓ En mer medveten, empatisk och deltagande attityd hos eleverna ✓ Material som kan inspirera andra

HUVUDIDÉER FRÅN DETTA KAPITEL

Fas	Kärnidé
Fas 1	Börja med empati. Eleverna måste förstå "varför" innan de förstår "hur".
Fas 2	Bygg verkliga kontakter med samhällspartners. Lyssna innan du agerar.
Fas 3	Förvandla behov till planer. Tänk strategiskt kring mål och logistik.
Fas 4	Designa i detalj. En bra idé blir verklig genom noggrann planering.
Fas 5	Genomför tillsammans. Det är här lärandet blir verkligt.
Fas 6	Reflektera och fira. Förstå vad som hände och dela berättelsen.

DEL III: PLAY4ALL-VERKTYGSLÅDAN — RESURSER FÖR RESAN

KAPITEL 4: Handboken — Färdiga inkluderande aktiviteter

4.1. Anpassning av sport: Kärnprinciper för att göra vilken aktivitet som helst inkluderande

Innan vi går in på specifika aktiviteter, låt oss fastställa de principer som gör varje lek eller sport inkluderande. Dessa är din kompass – återkom till dessa idéer när du är osäker.

De fem gyllene reglerna för anpassning

Regel	Vad det betyder	Fråga dig själv
1. Universell tillgänglighet	Aktiviteten måste låta alla delta från start.	<i>Kan vem som helst vara med, eller måste vi anpassa?</i>
2. Flexibilitet i utförandet	Det finns flera sätt att utföra samma sak.	<i>Kan vi kasta, knuffa, rulla eller passa istället?</i>
3. Enkla regler	Reglerna ska vara tydliga, enkla och lätta att komma ihåg.	<i>Kan vi förklara detta i 2-3 meningar?</i>
4. Mer samarbete än tävling	Framgång beror på gruppen, inte bara individerna.	<i>Behöver alla samarbeta för att vinna?</i>
5. Säkerhet och trygghet	Fysisk och känslomässig säkerhet i första hand	<i>Är atmosfären välkomnande?</i>

Anpassningspyramiden

När du anpassar en aktivitet, tänk nerifrån och upp:



4.2. Snabb anpassningsguide efter funktionsnedsättningstyp

Använd detta som ett fuskklapp när du utformar eller justerar aktiviteter.

För fysiska funktionsnedsättningar

Område	Anpassningar att fundera på
Position	Erbjud sittande, stående eller stödjande alternativ
Avstånd	Minska kast-/löpavstånden; justera målhöjden
Rörelse	Tillåt rullning, knuffning eller passning istället för att kasta/sparka
Utrustning	Använd lättare bollar, större grepp eller ramper/rännor
Utrymme	Se till att det finns breda och fria gångvägar; halkfria ytor
Stöd	Tillåt kamratstöd; placera hjälpare i närheten

För intellektuella funktionsvariationer

Område	Anpassningar att överväga
Regler	Reducera till 2–3 huvudidéer; använd enkelt språk
Instruktioner	Visa medan du förklarar; använd bildstöd
Tempo	Ge extra tid att bearbeta och svara
Rutiner	Håll strukturen förutsägbar; undvik överraskningar
Visuella element	Använd färger, piktogram, golvmarkörer
Lag	Skapa balanserade grupper; uppmuntra kamratmodellering
Framgång	Hylla ansträngning och deltagande, inte bara resultat

4.3. Aktivetskort: Färdiga idéer

Här är några kompletta aktivetskort för att inspirera dina elever. Alla följer samma format så att du kan mixa, matcha och anpassa. Om du vill ha fler exempel kan du hitta dem på webbplatsen.

Namn	AKTIVITETSKORT 1: "Boccia för alla"
Område	Allmän aktivitetsinformation
Typ	☒ Anpassad sport ☐ Motorisk lek ☐ Motion/dans
Målgrupp	Personer med fysiska funktionsnedsättningar (nedsatt rörlighet, rullstolsburna)
Svårighet	☒ Låg ☐ Medel ☐ Hög
Längd	45-60 minuter

DETALJERAD BESKRIVNING	
Område	Beskrivning
Aktivitetens mål	• Att uppmuntra inkluderande deltagande genom en anpassad och tillgänglig idrott. • Att utveckla grundläggande motoriska färdigheter: styrka, koordination, sikte och postural kontroll. • Att främja samarbetslek, respekt och empati genom gemensamma upplevelser. • Att anpassa aktiviteterna efter individuella förmågor.
Kort beskrivning	"Boccia för alla" är ett inkluderande förslag inspirerat av boccia, en paralympisk precisionssport som möjliggör gemensamt deltagande för personer med och utan funktionsnedsättningar. Aktiviteten kombinerar bollkastning med olika minilekar som syftar till att utveckla styrka (i armar eller ben), koordination, sikte och beslutsfattande, och säkerställer alltid att varje deltagare kan delta utifrån sina förmågor, med hjälp av händer, fötter eller stödjande hjälpmedel.

AKTIVITETSUTVECKLING (REGLER OCH DYNAMIK)	
Område	Beskrivning
Förberedelse	Utrymmet organiseras genom att markera kastområden och måltavlor (rutor, vägg, föremål att slå ner). Stolar placeras så att de som inte använder rullstol kan kasta från samma höjd. Blandade lag (personer med och utan funktionsnedsättningar) med 3-4 deltagare bildas.
Förklaring till deltagarna	En praktisk demonstration rekommenderas när varje lek förklaras. Använd tydliga gester och, om nödvändigt, visuella stöd (piktogram, färger). Se till att alla har förstått innan du börjar.

Regler / Speldynamik	Aktivitet 1. "Närmaste boll": Varje spelare kastar en eller två bollar i ett försök att komma så nära den vita bollen som möjligt. Den som är närmast vinner. Aktivitet 2. "Boccia från ändar": Två lag i motsatta ändar kastar sina bollar (två färger) i ett försök att dominera den mittersta rutan och komma närmare den vita bollen. Aktivitet 3. "Kvadratisk mål": En ruta markeras på golvet. Deltagarna måste få sina bollar inuti rutan. Poäng enligt storlek eller avstånd. Aktivitet 4. "Knockdown": Koner eller föremål placeras ut. Målet är att träffa dem med bollen, vilket reglerar styrka och precision. Aktivitet 5. "Magisk vägg": Kasta bollen mot en vägg. Utmaningen är att få bollen så nära som möjligt utan att röra den. Aktivitet 6. "Anpassad bocciamatch": Enkel version av officiella regler med anpassningar efter motoriska förmågor.
Variationer / Progression-möjligheter	• Flytta kastzoner närmare eller längre bort beroende på förmågor. • Öka eller minska storleken på målrutan. • Introducera kastning med icke-dominant hand, fötter eller med hjälp av ramper. • Lägg till fler föremål att slå ner eller öka avståndet.

NÖDVÄNDIGT MATERIAL	
Område	Beskrivning
Utrymme	Gymnastiksal, idrottsplan, stort klassrum eller plan utomhusyta
Material	• Bocciabollar eller mjuka bollar i två färger eller texturer (kan anpassas till olika typer av bollar) • Koner, plastflaskor, rep eller tejp för att markera utrymmen • Stolar så att de som inte sitter i rullstol kan kasta under samma förhållanden
Support-personal	1–2 personer som guidar aktiviteten, förklarar spelen och hjälper till med nödvändiga anpassningar

ANPASSNINGAR FÖR ATT SÄKERSTÄLLA INKLUDERING	
Typ av anpassning	Beskrivning
Anpassningar för fysiska funktionsvariationer	• Tillåt kast med dominant hand, icke-dominant hand, fötter eller tekniska hjälpmedel (ramper, rännor) • Flytta kastzonen närmare eller längre bort beroende på rörlighet • Säkerställ halkfria ytor • Utför kast från sittande position om det behövs
Anpassningar för intellektuella funktionsvariationer	• Förenkla regler (max 2-3 huvudidéer) • Använd visuella hjälpmedel (piktogram, färgkort) • Praktisk demonstration före varje match • Upprätthålla förutsägbara rutiner • Ge mer tid att bearbeta information och genomföra
Kommunikationsanpassningar	• Visuell demonstration under förklaring • Användning av gester och direkt ögonkontakt • Fråga tydligt "Förstår du?" • Använd piktogram eller kommunikationstavlor vid behov

UTVÄRDERING OCH OBSERVATIONER	
Område	Beskrivning
Hur utvärderar vi om det fungerade?	• Deltagarna ler och verkar tycka om det • De anstränger sig för att slutföra uppgifter • Det finns en interaktion mellan dem (de uppmuntrar varandra, hjälper varandra, firar) • De ber om att få upprepa aktiviteten • Även om det finns ett vinnande lag firas deltagande mer än seger
Observationer Praktiska tips	• Även om det finns ett vinnande lag eller en vinnande person, uppmuntra inte tävlingsinriktning; fira alla prestationer och kast. • Se till att stolarna är stabila innan du börjar • Håll en glad och positiv ton • Övervaka att ingen lämnas utanför

BILAGOR (Valfritt)	
Område	Beskrivning
Bilagor	- Fotografier eller ritningar av material eller utrymmeslayout. - Länk till en exempelfilm - Utskrivbara piktogram för att underlätta förklaringen

Nyckelprincip:

Det är inte hindret som är poängen. Att stötta varandra är poängen.

Namn	AKTIVITETSKORT 2: "Mega-pingis"
Område	Övergripande aktivitetsinformation
Typ	☒ Anpassad sport ☐ Motorisk lek ☐ Motion/dans
Målgrupp	Blandade grupper: intellektuella och fysiska funktionsvariationer
Svårighet	☐ Låg ☒ Medel ☐ Hög
Längd	30 minuter ungefär

DETALJERAD BESKRIVNING	
Fält	Beskrivning
Aktivitetsens mål/mål	Huvudmål: Att utveckla (hand-öga) koordination, motoriska färdigheter, för att uppmuntra lagarbete och kommunikation.
Kort beskrivning	Huvudidén är att ha kul medan man försöker slå bollen med kroppen. Slå eller studsa megabollen över "nätet" till motståndarens sida av planen. Om ditt lag misslyckas med det får motståndarna en poäng.

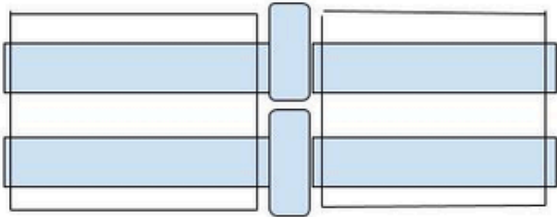
BILAGOR (Valfritt)	
Område	Beskrivning
Bilagor	- Fotografier eller ritningar av material eller utrymmeslayout. - Länk till en exempelvideo - Utskrivbara piktogram för att underlätta förklaringen

Nyckelprincip:

Det är inte hindret som är poängen. Att stötta varandra är poängen.

Namn	AKTIVITETSKORT 2: "Mega-pingis"
Område	Övergripande aktivitetsinformation
Typ	☒ Anpassad sport ☐ Motorisk lek ☐ Motion/dans
Målgrupp	Blandade grupper: intellektuella och fysiska funktionsvariationer
Svårighet	☐ Låg ☒ Medel ☐ Hög
Längd	30 minuter ungefär

DETALJERAD BESKRIVNING	
Fält	Beskrivning
Aktivitetsens mål/mål	Huvudmål: Att utveckla (hand-öga) koordination, motoriska färdigheter, för att uppmuntra lagarbete och kommunikation.
Kort beskrivning	Huvudidén är att ha kul medan man försöker slå bollen med kroppen. Slå eller studsa megabollen över "nätet" till motståndarens sida av planen. Om ditt lag misslyckas med det får motståndarna en poäng.

AKTIVITETSUTVECKLING (REGLER OCH DYNAMIK)	
Område	Beskrivning
Förberedelse	(Hur är utrymmet organiserat? Hur är materialen arrangerade? Hur bildas grupper/team?) Bild som visar hur man arrangerar banan. 4 gymnastikbänkar, 2 hopplådor (fungerar som nät) i mitten, 2 hoppmattor (tjockare) ovanpå bänkarna, 2 stolar, 1-2 kinbollar/yogabollar (olika storlekar) Blandade lag! 
Förklaring till deltagarna	- "Mega-pingis" - Korta skriftliga instruktioner/regler på en whiteboardtavla. - Rita upp resultattavla. - Muntliga instruktioner. - Praktisk demonstration av spelet.
Regler / Speldynamik	Huvudmål: Studsa megabollen över nätet. Använd dessa grundläggande regler till att börja med: 1. Det är okej att använda vilken del av kroppen som helst för att slå bollen. 2. Placera två eller fler deltagare på varje sida av planen. 3. När bollen passerar nätet måste den studsas inuti motståndarnas planhalva innan ert lag kan träffa den. 4. Om bollen träffar marken får det andra laget en poäng!
Variationer / Progressions-möjligheter	Varianter: Användning av olika bollar (i storlek eller material). Användning av ett högre/lägre "nät". Skapa en större eller mindre plan att spela på. Tillåt fler beröringar/träffar eller att passa bollen. Okej att slå bollen innan den studsar på lagets planhalva. Variera antalet personer i varje lag. Använd olika delar av kroppen för att slå bollen om möjligt.

NÖDVÄNDIGT MATERIAL	
Område	Beskrivning
Utrymme	Idrottshall, idrottsplan
Material	4 gymnastikbänkar, 2 hopplådor (fungerar som nät) i mitten, 2 hoppmattor (tjockare) ovanpå bänkarna, 2 stolar, 1-2 kinbollar/yogabollar (olika storlekar)
Support-personal	2 instruktörer men det beror på målgruppen.

ANPASSNINGAR FÖR ATT SÄKERSTÄLLA INKLUDERING	
Typ av anpassning	Beskrivning
Anpassningar för fysiska funktionsnedsättningar	Det är okej att slå bollen med vilken kroppsdel som helst! Okej att stå eller sitta ner. Okej att passa bollen istället för att studsa den. Det är okej att placera en rullstol närmare hoppboxarna. Okej att rulla bollen vid passning. Det är okej att ha en partner som håller i bollen så att man kan slå den med kroppen. Variera antalet deltagare runt planen.
Anpassningar för intellektuella funktionsnedsättningar	Visuella hjälpmedel om det behövs. Demonstrera spelet. Enkla instruktioner på en whiteboardtavla. Variera antalet deltagare runt planen som spelar.
Kommunikationsanpassningar	Genom att fråga och visa hur spelet kan spelas säkerställer vi att alla förstår. Låt deltagarna "prova" aktiviteten tillsammans med instruktörerna innan det riktiga spelet börjar för att observera och se till att alla förstår spelet.

UTVÄRDERING OCH OBSERVATIONER	
Område	Beskrivning
Hur utvärderar vi om det fungerade?	Fråga eller observera: Verkar de tycka om aktiviteten? Följer de reglerna? Har de roligt? Vill de fortsätta spela spelet?
Observationer Praktiska tips	Var observant och beredd att göra ändringar i spelet om det behövs, för att se till att alla kan delta.

BILAGOR (Valfritt)	
Fält	Beskrivning
Bilagor	- Fotografier eller ritningar av material eller utrymmeslayout. Video tillgänglig - Länk till en exempelvideo - Utskrivbara piktogram för att underlätta förklaringen

Namn	AKTIVITETSKORT 3: "Lekar med halsdukar"
Område	Allmän aktivitetstyp
Typ	☐ Anpassad sport ☐ Motorisk lek ☒ Motion/dans
Målgrupp	Blandade grupper: intellektuella och fysiska funktionsvariationer
Svårighet	☒ Låg ☐ Medel ☐ Hög
Längd	45 minuter ungefär

DETALJERAD BESKRIVNING	
Område	Beskrivning
Aktivitetsens mål	• Utveckla den övergripande fysiska konditionen (koordination, balans), • Utveckla rytmkänsla, rörelseestetik, forma förmågan att samarbeta i grupp, utveckling av visuell-motorisk koordination. • Att bygga en känsla av framgång och självförtroende, • Främja integration och ömsesidigt stöd.
Kort beskrivning	1. Första aktiviteten: Rytmiskt lyftande: Elever lyfter och sänker halsduken till musikens rytm, vilket förbättrar motorisk synkronisering och introducerar ett element av grupplek. - Viftningslek: Skapa vågor på halsduken – med långsam musik är rörelserna mjuka, med snabbare musik – dynamiska och svarar på rytmen. Rörelselek med att sjunga en enkel sång (till exempel: "Min halsduk - en polsk cirkellek"). Eleverna marscherar runt i rummet med halsdukar och byter halsdukar parvis vid den överenskomna signalen (till exempel: vid den sista sångens ord "Den här väljer jag, herrn", eller när musiken slutar t ex. Åtta – barnen ritar en åtta i luften och håller halsduken först i ena handen, sedan i den andra och slutligen i båda händerna. Halsduk i rörelse: Eleverna bildar en cirkel och går till musikens rytm, ändrar riktning under pauser, vilket utvecklar rumslig orientering och samarbete. 2. Lekar med extra rekvisita - 1 stor tygball på duken: Eleverna håller i duken och försöker hålla lätta bollar eller gosedjur på den, vilket utvecklar samarbete och precision i rörelser. Rostad majs / popcorn: Mjuka bollar placeras på duken, som eleverna skakar, räknar dem och observerar föremålens rörelse. De höjer och sänker halsduken jämnt, så att den förblir horisontell i förhållande till marken hela tiden. De håller halsduken utsträckt i fothöjd och lyfter den jämnt så högt De kan. Sedan sänker de den och lyfter den igen. Med tiden ökas hastigheten. Boll - Gruppens uppgift är att styra en liten boll så att den faller ner i hålet i mitten av halsduken. Man kan också be en deltagare att gå under halsduken och hjälpa gruppen genom att fånga bollen med en hand utsträckt genom hålet. Byta plats. Ledaren ropar: "Alla som har på sig något rött, byt plats!" – och dessa elever måste springa under duken till motsatt sida. Ni kan välja andra kriterier: hårfärg, skor, favoritmat, etc. 3. Lugnande spel: Vem saknas? Alla deltagare (förutom ledaren) står och håller en halsduk i brösthöjd. Ledaren ber alla att blunda och pekar genom beröring på personen som gömmer sig under halsduken. På ledarens signal öppnar alla ögonen och måste identifiera vem som saknas. Detta spel kan spelas i lag (t.ex. lag med personer som står vid specifika färger eller varannan person), och sedan tjänar laget en poäng för en korrekt gissning.

AKTIVITETSUTVECKLING (REGLER OCH DYNAMIK)	
Område	Beskrivning
Förberedelse	Utrymme behövs för att röra sig fritt med halsdukar. Nödvändig utrustning: en halsduk till varje elev och 1 stor Klanzy-halsduk, mjuka bollar, musik och utrustning för att spela.
Förklaring till deltagarna	Aktiviteten förklaras med korta och tydliga instruktioner som stöds av demonstrationer. Varje uppgift visas steg för steg innan start. Läraren kontrollerar förståelsen och använder ett enkelt språk.
Regler Speldynamik	Eleverna utför rörelseuppgifter individuellt och i grupp. Eleverna uttrycker sina egna kreativa uttryck till musik och givna kommandon. Fokus ligger på deltagande, samarbete och att ha kul.
Variationer / Progressions möjligheter	Uppgifterna kan försvåras genom att ändra positionen man håller halsduken (den kan vara i en cirkel medan man sitter, eller medan man står), musikens tempo, eller genom att ge utrymme för att skapa sin egen rutin med halsduken. I uppgiften som involverar att byta plats kan det handla om att byta plats bredvid varandra, eller springa till andra sidan, etc. Olika rörelsevariationer kan också användas för att bibehålla elevernas engagemang och anpassa sig till olika förmånsnivåer.

NÖDVÄNDIGt MATERIAL	
Område	Beskrivning
Utrymme	Idrottshall uppdelad i aktivitetszoner, säker halkfri yta, tillräckligt med utrymme för fri rörelse.
Material	Olika bollar, mattor, halsdukar, Klanza-halsduk. Utrustningen är lätt och anpassad till olika förmågor, musik och spelutrustning.
Support-personal	Idrottslärare, med ytterligare stöd vid behov för organisation och säkerhet.

ANPASSNINGAR FÖR ATT SÄKERSTÄLLA INKLUDERING	
Typ av anpassning	Beskrivning
Anpassningar för fysiska funktionsvariationer	Förmåga att utföra övningar i låg position (på alla fyra eller sittande). Justera höjden och avståndet till målen (t.ex. närmare, lägre). Använda mjuka och lätta bollar som är lättare att fånga och kontrollera. Introduktion av alternativa rörelseformer. Förlängd tid för att slutföra uppgifter. Att låta eleven välja svårighetsgrad på övningen. Tillhandahåller ett utrymme fritt från hinder för säker förflyttning. Att inkludera eleven i gruppen på ett naturligt sätt (utan uteslutning), t.ex. genom grupparbeten.
Anpassningar för intellektuella funktionsvariationer	Aktiviteterna är anpassade så att en elev med fysiska begränsningar aktivt kan delta i varje del av lektionen. Övningarna kan utföras i låg position (på alla fyra eller sittande), beroende på deltagarens förmågor. Utrymmet har justerats genom att onödiga hinder har tagits bort och en säker och halkfri yta har säkerställts; mattor används vid behov. Reglerna för rörelseuppgifter har modifierats genom att förkorta avstånden och tillåta att uppgifter utförs på alternativa sätt. Utrustningen som används är varierad (mjuka, lätta bollar), vilket gör det lättare att fånga och kontrollera rörelser. Eleverna kan välja svårighetsgrad på övningarna och får mer tid att slutföra uppgifterna. Inslag av lagarbete har införts för att stödja integration och samarbete, vilket säkerställer att varje deltagare har en roll och kan uppnå framgång oavsett fysisk förmåga.

Kommunikations- anpassningar	Reglerna för aktiviteterna har förenklats och begränsats till de viktigaste (max 2–3) så att de är lätta för alla deltagare att förstå. Instruktionerna ges på ett tydligt och enkelt sätt och stöds av rörelsedemonstrationer från läraren eller en elev. En konsekvent lektionsstruktur och förutsägbara mönster används, vilket ökar känslan av trygghet och gör det lättare att följa lektionens gång. Vid behov används visuella hjälpmedel (t.ex. färger, markörer, koner) för att organisera utrymmet och stödja förståelsen av uppgiften. Övningarna är uppdelade i mindre, enkla steg, och eleverna får extra tid att förstå och slutföra instruktioner. Grupparbete introduceras också, vilket gör det möjligt för eleverna att lära sig genom observation och imitation av andra.
---	---

UTVÄRDERING OCH OBSERVATIONER	
Område	Beskrivning
Hur utvärderar vi om det fungerade?	Enkla observationskriterier: Ler deltagarna och verkar de tycka om det? Anstränger de sig för att slutföra uppgiften? Finns det interaktion mellan dem? Ber de om att få upprepa aktiviteten?
Observationer Praktiska tips	Det är viktigt att anpassa övningarnas svårighetsgrad till deltagarnas förmågor och att vara flexibel under lektionen. Tydliga och koncisa instruktioner rekommenderas, tillsammans med demonstrationer av övningarna innan de utförs. En inkluderande atmosfär bör upprätthållas, där utslagning undviks och samarbete mellan elever uppmuntras. Det är också viktigt att övervaka deltagarnas trötthet och, om nödvändigt, införa pauser eller justera övningarnas intensitet.

	UTVÄRDERING OCH OBSERVATIONER
Område	Beskrivning
Bilagor	- Fotografier eller ritningar av material eller utrymmeslayout. - Länk till en exempelvideo: https://www.youtube.com/watch?v=3dCOOMNfs8Q Engelsk version av låten: https://www.youtube.com/watch?v=Jd1LB6GrFRM - Utskrivbara piktogram för att underlätta förklaringen

Namn	AKTIVITETSKORT 4: "Piratakademiet:"
Område	Allmän aktivitetsinformation
Typ	☐ Anpassad sport ☒ Motorisk lek ☐ Motion/dans
Målgrupp	Blandad grupp. Fysiska och intellektuella funktionsvariationer och olika stadier.
Svårighet	☒ Låg ☐ Medel ☐ Hög
Längd	3 x 30 minuter ungefär

DETALJERAD BESKRIVNING	
Område	Beskrivning
Aktivitetsens mål	Förbättra styrka och koordination i överkroppen. Stärka kroppsmedvetenhet, rytm och uttryck. Skapa glädje genom musik och fantasi Främja inkluderande deltagande

Område	Beskrivning
Kort beskrivning	Ett projekt som drivs av en övergripande berättelse, där alla tar på sig rollen som pirater. Det finns ett särskilt fokus på fysiska färdigheter som en pirat behöver lära sig när den ger sig ut till sjöss – som att slåss, läsa skattkartor för att hitta gömda skatter, avfira kanonkulor, samla guldmynt med mera. Det finns tre huvudsakliga didaktiska tillvägagångssätt som betonas: Att använda historieberättande för att skapa ett gemensamt universum där alla är jämlika och kan fördjupa sig i upplevelsen. Uppmuntra experimenterande: Alla deltagare är upptäcktsresande som experimenterar med sina kroppar snarare än att få svar från "kaptenen". De uppmuntras att prova saker och lära av varandra. Det finns inget fastställt resultat och ingenting är strikt rätt eller fel.

AKTIVITETSUTVECKLING (REGLER OCH DYNAMIK)	
Område	Beskrivning
Förberedelse	Iscensättning: Aktiviteten kan i princip äga rum i olika utrymmen utan att kräva mycket utrymme. Området bör dock helst vara fritt från annan utrustning. Musik: Piratinspirerad musik. Bildmaterial: Om möjligt, ett videoklipp som passar temat (t.ex. öppet hav, piratskepp etc.).
Förklaring till deltagarna	Aktiviteten bygger starkt på piratberättelsen. Instruktörerna bär piratkostymer och förmedlar en berättelse som sätter ramen för de aktiviteter som ska genomföras senare. Instruktören föregår med gott exempel, använder sig aktivt av sig själv och tar också in förslag från deltagargruppen. Detta görs genom både verbal och visuell kommunikation.

Regler / Speldynamik

Aktiviteterna är strukturerade kring ett ramverk vars innehåll formas och anpassas av deltagarnas kreativitet och förslag.

Berättelse från session 1:

Kapten Svartkrut välkomnar alla landkrabbor som under de kommande veckorna ska lära sig att bli pirater. Kapten Svartkrut har dock blivit lite glömsk och kan inte komma ihåg alla aktiviteter han ska lära ut. Därför behöver han hjälp från landkrabbor för att lista ut hur man blir en skicklig pirat.

1. Aktivitet:

Brainstorma

Låt eleverna hjälpa till att definiera vad en bra pirat kan göra. Ställ frågor om allt en pirat gör.

Till exempel: Hur kan man öva på att se med ett öga, springa på ett ben, slåss med en arm osv.?

Visa och prova dina olika rörelser.

2. Aktivitet:

Skapa en pirathälsning och ett piratnamn. Säg ert piratnamn och hälsa varandra på följande sätt:

Inre fot höger – inre fot vänster – yttre fot höger – yttre fot vänster – klappa bröstet – klappa låret – klappa rumpan – ge din partner en high-five med båda händerna.

3. Aktivitet:

Rörelser för piratdansen (utveckla koreografi) Arbeta i par: kom på fyra piratrörelser som kan användas i en dans.

Upprepa varje rörelse fyra gånger, så ni utför först en rörelse, sedan nästa, och så vidare.

Berättelse från session 2:

DET ÄR INTE RISKFRITT ATT VARA PIRAT! En riktig pirat har förstås varit på plundringståg för att stjäla värdesaker från andra. Detta är inte utan risk, och vissa pirater förlorar tyvärr delar av sina kroppar.

1. Aktivitet:

Återföreningsglädje / uppvärmning Börja med att göra pirathälsningen och piratnamnet (se aktivitet 2 från förra gången).

2. Aktivitet:

Fäktning

Regler Speldynamik	Material: Isoleringsrör av skumgummi (kapade i lämplig storlek), säckar/saccosäckar, balansbänk/balansbom. Deltagarna slåss parvis. Målet är att träffa så många gånger som möjligt. Upprätta nödvändiga regler, såsom: ingen träffar i ansiktet, endast träffar i botten eller ryggen, etc. Utmana fäktningen genom att låta deltagarna balansera en ärtpåse på huvudet medan de fäktar. Om ärtpåsen faller av eller blir träffad är du "ute". Ytterligare utmaning genom att fäkta på en balansbom eller bänk. Om du faller av eller blir träffad är du "ute". 3. Aktivitet: Berättelse: När pirater ger sig ut på plundringståg krävs det mod, disciplin och mycket erfarenhet för att återvända hem med massvis av guld och silver. Därför måste de öva på hur man går ombord på andra skepp till sjöss. Fånga kanonkulorna. Material: Skumbollar (kanonkulor), "kanonnät" (haklappar/västar). I den här aktiviteten är det viktigt att förhindra att motståndare träffar oss med sina kanoner. Därför arbetar deltagarna tillsammans för att fånga kanonkulorna i ett nät så att de landar mjukt och inte "exploderar". I början övar landkrabborna i små grupper om 3–4 personer:
Variationer Progressions- möjligheter	I alla aktiviteter har all form av tävling tagits bort. Istället ligger fokus på kreativitet, fantasi och medbestämmande. Deltagarna är själva med och bestämmer vilket innehåll och vilka rörelser som ska inkluderas inom ramen för varje enskild aktivitet. Detta ger deltagarna möjlighet att anpassa, differentiera och påverka sitt eget deltagande så att de kan engagera sig i enlighet med sina mentala och fysiska förmågor.

NÖDVÄNDIGT MATERIAL	
Område	Beskrivning
Utrymme	Det finns inga specifika krav för utrymme. Det är dock att föredra att området är fritt från annan utrustning så att det finns plats för fysisk aktivitet.
Material	Berättarmaterial: Pirathattar, ögonlappar, musik, eventuellt en "piratvideo" etc. Aktivitetsmaterial: Haklappar/västar, säckar, mjuka bollar (dodgeballs), koner, "skatter", skattkartor, isoleringsrör av skum (används som svärd).
Support-personal	För det mesta kan aktiviteten ledas av en person. Men, om det finns deltagare med specifika stödbehov bör deras behov beaktas och bemanning prioriteras därefter för att säkerställa att aktiviteterna blir bra och tillgängliga för dem.

ANPASSNINGAR FÖR ATT SÄKERSTÄLLA INKLUDERING	
Typ av anpassning	Beskrivning
Anpassningar för fysiska funktionsvariationer	Aktiviteterna är dynamiska och begränsas endast av ett öppet ramverk. Därför bidrar alla till att bestämma och forma innehållet i aktiviteterna. Det innebär att alla kan delta på sin egen nivå. Om vissa delar av aktiviteterna är omöjliga för vissa deltagare att genomföra, skapas alternativa och roliga alternativ.
Anpassningar för intellektuella funktionsvariationer	Aktiviteterna är dynamiska och begränsas endast av ett öppet ramverk. Därför bidrar alla till att bestämma och forma innehållet i aktiviteterna. Det innebär att alla kan delta på sin egen nivå. För användare med betydande kognitiva utmaningar, inklusive dåligt korttidsminne, tillåter aktiviteterna dem att spegla andra deltagare och kopiera deras rörelser. Om vissa delar av aktiviteterna är omöjliga för en del deltagare att genomföra, skapas alternativa och roliga alternativ.

Typ av anpassning	Beskrivning
Kommunikationsanpassningar	Kroppsspråk är i de flesta fall tillräckligt för att både förstå och aktivt delta i att forma innehållet i aktiviteterna. Om möjligt kan det vara fördelaktigt med personal som är bekant med teckenstött kommunikation (t.ex. teckenstött tal).

UTVÄRDERING OCH OBSERVATIONER	
Område	Beskrivning
Hur utvärderar vi om det fungerade?	(Enkla observationskriterier: Ler deltagarna och verkar de njuta av det? Anstränger de sig för att slutföra uppgiften? Finns det interaktion mellan dem? Ber de om att få upprepa aktiviteten?)
Observationer Praktiska tips	(Utrymme för anteckningar från skaparen: "Var försiktig med...", "Det är viktigt att...", "Vi rekommenderar att du håller musiken på måttlig volym", "Se till att stolarna är stabila innan du börjar")

BILAGOR (Valfritt)	
Område	Beskrivning
Bilagor	* Fotografier eller ritningar av material eller utrymmeslayout. * Länk till en exempelvideo (kan vara från YouTube eller en video inspelad av elever som simulerar aktiviteten). * Utskrivbara piktogram eller kort för att underlätta förklaringen.

4.4. Hur man skapar egna aktivitetskort

När eleverna förstår principerna kan de utforma sina egna aktiviteter. Använd den här mallen:

MALL FÖR TOM AKTIVITETSKORT

Namn		
Område	Beskrivning	
Typ	☐ Anpassad sport ☐ Motorisk lek ☐ Motion/dans	
Målgrupp		
Svårighet	☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög	
Längd		
Mål		
Material		
Iscensättning		
Grundläggande regler	1. 2. 3.	
Hinderidéer		
Station	Anpassningsidéer	

Hinderidéer	
Fysisk	Intellektuell
Variationer	

4.5. Anpassning av aktiviteter för andra funktionsnedsättningsprofiler

Även om Play4All-manualen främst fokuserar på fysiska och intellektuella funktionsvariationer, är det viktigt att betona att de föreslagna aktiviteterna kan utökas och anpassas till andra funktionsvariationsprofiler som förekommer i utbildnings- och sociala sammanhang.

Enligt Världshälsoorganisationen kan fyra huvudtyper av funktionsvariation urskiljas:

- Fysisk funktionsvariation
- Intellektuell funktionsvariation
- Sensorisk funktionsvariation
- Psykosocial funktionsvariation

Valet att fokusera på fysiska och intellektuella funktionsvariationer i hela denna manual svarar mot en pedagogisk avsikt: att underlätta förståelse och implementering för eleverna. Detta begränsar dock inte tillämpningen av Play4All-metoden till andra profiler. Tvärtom förstärker det behovet av att utforma flexibla och anpassningsbara aktiviteter som svarar mot deltagarnas mångfald.

På detta sätt kan alla förslag som ingår i detta kapitel tillämpas på andra funktionsvariationsprofiler, förutsatt att de behandlas utifrån ett personcentrerat perspektiv och anpassas till varje individs specifika behov.

De allmänna principerna för inkluderande design som presenteras i denna manual förblir fullt ut giltiga:

- Universell tillgänglighet
- Flexibilitet i utförandet
- Enkelhet i regler

Anpassning för autismspektrumtillstånd (AST)

När det gäller personer med autismspektrumtillstånd (AST), som ofta uppvisar bibehållen eller till och med hög nivå av rörlighet, är det särskilt användbart att tillämpa de kriterier som används för intellektuell funktionsvariation och förstärka de aspekter som främjar förståelse, trygghet och deltagande.

Följande rekommendationer är särskilt effektiva:

- Reducera reglerna till 2 eller 3 tydliga och enkla idéer
- Demonstrera aktiviteten innan du börjar (lärande genom modellering)
- Använd visuella stöd som färger, piktogram eller golvmarkeringar
- Upprätthåll rutiner och repetitiva strukturer som ger förutsägbarhet
- Förutse uppgifter genom visuella sekvenser eller steg-för-steg-förklaringar
- Skapa balanserade team som främjar naturligt stöd från andra kollegor

Huvudidé:

Enkla, strukturerade aktiviteter med tydliga och repetitiva regler, stödda av starka visuella stimuli och förutsägbar dynamik, underlättar avsevärt deltagandet för personer med autism.

Anpassning för sensoriska och psykosociala funktionsnedsättningar

För personer med sensoriska eller psykosociala funktionsvariationer bör samma inkluderande tillvägagångssätt tillämpas, vilket förstärker de strategier som redan presenterats i detta kapitel.

Det rekommenderas att:

- Anpassa kommunikationskanaler (visuella, auditiva eller taktila)
- Säkerställ tydliga och lättillgängliga instruktioner
- Förutse eventuella miljömässiga eller känslomässiga hinder
- Ge personligt stöd utifrån individuella behov
- Upprätthåll flexibla aktivitetsstrukturer som möjliggör olika former av deltagande

Nyckeln ligger i att utforma aktiviteter som inte är stela, utan anpassningsbara, så att varje deltagare kan engagera sig utifrån sina förmågor och preferenser.

Inkluderande design som ett flexibelt ramverk

Play4All föreslår inte slutna eller fasta aktiviteter, utan snarare ett flexibelt ramverk som uppmuntrar till kontinuerlig anpassning, justering och omdesign.

Målet är inte att anpassa människor till fördefinierade aktiviteter, utan att anpassa aktiviteterna till människorna och säkerställa:

- Aktivt deltagande
- Emotionellt och fysiskt välbefinnande
- Meningsfulla och delade lärandeupplevelser

Denna metod förstärker kärnprincipen för inkluderande idrott: mångfald är inte ett hinder, utan en möjlighet att berika inlärningsprocessen för alla deltagare.

HUVUDIDÉER FRÅN DETTA KAPITEL

	Huvudregel
1	Börja med de fem gyllene reglerna: Tillgänglighet, Flexibilitet, Enkelhet, Samarbete, Säkerhet.
2	Anpassa utrymmet först, sedan materialen, sedan reglerna.
3	Fysiska funktionsnedsättningar kräver ofta justeringar i hur rörelser utförs.
4	Intellektuella funktionsvariationer kräver ofta anpassningar i hur instruktioner ges.
5	De bästa aktiviteterna är enkla, samarbetsinriktade och sätter deltagande framför prestation.
6	Använd aktivitetskorten som inspiration – skapa sedan dina egna.
7	Design för mångfald: använd tydlig struktur, bildstöd och förutsägbara rutiner för att säkerställa deltagande för alla, inklusive sensoriska och psykosociala funktionsvariationer.

KAPITEL 5: Att få det att leva vidare– Utvärdering, hyllning och delning

5.1. Varför utvärdering är viktig

När ett Service Learning-projekt avslutas, slutar inte lärandet. Den sista fasen handlar om att blicka tillbaka för att gå framåt.

Utvärdering i Play4All tjänar tre syften:

Syfte	Vad det betyder
Förstå påverkan	Vad förändrades för eleverna? För deltagarna? För skolan?
Fira framgång	Uppmärksamma den ansträngning, kreativitet och empati som eleverna utvecklat
Dela berättelsen	Inspirera andra att skapa sina egna inkluderande projekt

Kom ihåg: Utvärdering handlar inte om betyg. Det handlar om att förstå vad som hände, vad vi lärde oss och hur vi växte.

5.2. Att mäta det som är viktigt: Tre nivåer av påverkan

Play4All skapar förändring inom tre sammankopplade områden. Var och en förtjänar uppmärksamhet.

NIVÅ 1: Studenternas lärande

Det här handlar om vad eleverna fick ut av det – akademiskt, socialt och emotionellt.

Vad man tittar efter	Hur man fångar det
Kunskap	Förstår eleverna funktionsvariation annorlunda nu?
Förmågor	Kan de anpassa aktiviteter? Arbeta i team? Leda en grupp?
Attityder	Har deras empati vuxit? Ser de på inkludering på ett annat sätt?
Självuppfattning	Känner de att de kan göra skillnad?

NIVÅ 2: Samhällsinsats

Det här handlar om påverkan på deltagarna – personer med funktionsnedsättning och partnerorganisationer.

Vad man tittar efter	Hur man fångar det
Deltagande	Gillade deltagarna aktiviteterna? Var de engagerade?
Tillgänglighet	Var aktiviteterna verkligen tillgängliga för alla?
Anknytning	Interagerade deltagarna med eleverna? Skapade de relationer?
Användbarhet	Kommer aktiviteterna att användas igen efter att projektet är avslutat?

NIVÅ 3: Nätverkande och samarbete

Det handlar om samarbetet mellan skolan och samhällsorganisationerna.

Vad man tittar efter	Hur man fångar det
Kommunikation	Var samarbetet respektfullt och smidigt?
Gemensamt skapande	Hade parterna verklig delaktighet i projektet?
Hållbarhet	Kommer samarbetet att fortsätta efter projektet?

5.3. Verktyg för att fånga effekt

Du behöver inga krångliga metoder. Dessa enkla verktyg ger dig omfattande och användbar data.

VERKTYG 1: Elevfrågeformulär

Använd samma frågeformulär i början och slutet av projektet för att mäta förändring.

VERKTYG 2: Gruppsamtal

Inget fångar lärandet som ett bra samtal.

Så här gör du det:

Del	Hur man gör
1. Samlas	Sitt i en cirkel. Påminn alla om att detta är en trygg plats.
2. Ställ öppna frågor	Vad överraskade dig? Vad var svårast? Vad gjorde dig stolt?
3. Lyssna	Låt eleverna tala. Rätta eller döm inte.
4. Dokumentera	Skriv viktiga lärdomar på en stor poster.
5. Hylla	Avsluta med att tacka alla för deras bidrag.

5.4. Hylla: Dela din berättelse

När du väl har fångat effekten är det dags att dela den. Hyllningen har två syften: det uppmärksammar elevernas arbete och inspirerar andra att följa.

Intern spridning — På din skola

Idé	Hur man gör det
Klassrumspresentationer	Varje grupp presenterar sitt projekt för en annan klass
Visa i korridorerna	Visa foton, empatikartor och QR-koder som länkar till filmer
Visa i aulan	Visa projektets slutfilm för hela skolan
Nyhetsbrev till familjerna	Skicka ett brev som beskriver projektet

5.6. Säkerställa hållbarhet: Få projektet att leva vidare

Ett bra projekt slutar inte när finansieringen tar slut. Så här bevarar du effekten.

Gör till en del av planeringen

Strategi	Hur
Gör det till en tradition	Planera att upprepa projektet årligen med nya studentgrupper
Dela materialet	Gör aktivitetskorten och mallarna tillgängliga för alla lärare
Utbilda kollegor	Bjud in andra lärare att observera eller leda projektet nästa år

Stärka partnerskap

Strategi	Hur
Håll kontakten	Regelbundna avstämningar med partnerorganisationer
Bygg vidare på det som lyckats	Planera ett uppföljningsprojekt eller utöka till nya grupper
Förenkla överrensommelser	Skapa ett enkelt samarbetsdokument som håller längre än projektet

Håll berättelsen vid liv

Strategi	Hur
Behåll en digital plats	Håll projektets webbplats eller en skolsida aktiv
Låt planscher sitta uppe	En permanent väggmonter i idrottshallen eller korridoren
Ta med nya elever	Använd filmen för att presentera projektet för nästa års elever

Extern spridning — I samhället

Idé	Hur man gör det
Visa för allmänheten	Visa slutfilmen på biblioteket eller i något annat allmänt sammanhang
Sociala medier	Dela projektets höjdpunkter (med tillstånd) på skolans sociala medier
Lokala medier	Bjud in en lokaltidning eller lokalradion att bevaka projektet
Partnerorganisation	Be den du samarbetar med att dela projektet i sina nätverk
Kompetensutveckling	Presentera på ett lärarmöte eller ett Service Learning-möte

5.5. Den slutgiltiga videon: Ett kraftfullt verktyg

En kort video (3–5 minuter) är ett av de mest effektiva sätten att dela ditt projekts historia.

Vad som ska vara med:

Del	Varför det är viktigt
Varför	Kort förklaring av projektets syfte
Processen	Bilder på elever som förbereder sig, planerar och övar
Samarbetet	Stunder av interaktion mellan deltagarna
Mötena	Korta intervjuer med elever, lärare eller partners
Hyllningen	Energien, leendena och glädjen under de sista lektionerna

Tips från coachen: Involvera eleverna i att skapa filmen. Låt dem välja musik, välja klipp eller spela in intervjuer.

HUVUDIDÉER FRÅN DETTA KAPITEL

	Viktiga påpekanden
1	Utvärdering handlar om att förstå resultat , inte att sätta betyg.
2	Mät tre nivåer: elevernas lärande, samhällsinsats och nätverkande.
3	Använd enkla verktyg: frågeformulär, empatikartor, feedback från partner och reflektionssamtal.
4	Fira internt (skolan) och externt (samhället i stort).
5	En kort film är ett kraftfullt verktyg för att dela din berättelse.
6	Hållbarhet innebär att förankra, stärka partnerskap och hålla berättelsen levande.

BILAGOR

Följande bilagor innehåller färdigt material för ditt klassrum. Vi kommer att utveckla dessa i nästa avsnitt.

Bilaga	Innehåll
Bilaga A	Goda idéer för kommunikation
Bilaga B	Mall för att kontakta partnerorganisationer
Bilaga C	Informationsbrev till familjer
Bilaga D	Elevutvärdering: Frågeformulär före och efter projektet
Bilaga E	Empatikarta Mall
Bilaga F	Tomt aktivitetskort Mall
Bilaga G	Ordlista viktiga begrepp



BILAGOR - FÄRDIGT MATERIAL

Bilaga A: Goda idéer för kommunikation

Skriv ut detta kort dubbelsidigt och ha det nära till hands för eleverna innan de interagerar med partnerorganisationer.



De 3 gyllene reglerna

Var naturlig !

Tala och
agera som du
skulle göra
mot vem som
helst.

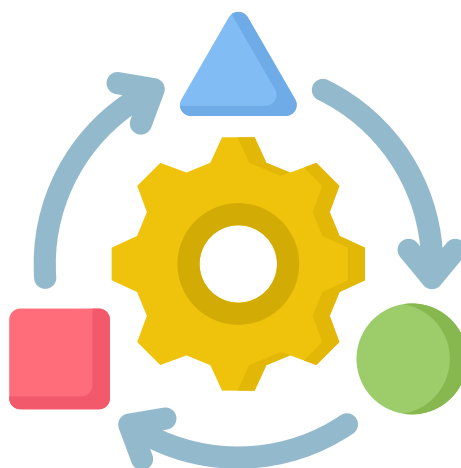


Var respektfull !

Respektera varje
persons tid,
utrymme och sätt
att delta.

Var flexibel !

Anpassa dig till
varje situation.
Det som
fungerar för en
kanske inte
fungerar för en
annan.



Gör

- Kontakta personen direkt
- Få ögonkontakt och le
- Tala normalt – tydligt, inte långsamt/högt
- Ha tålamod; vänta på svar
- Fråga innan du erbjuder hjälp
- Lyssna aktivt; kontrollera förståelsen

Gör inte

- Tala om dem som om de inte finns där
- Stirra eller titta bort tafatt
- Tala bebisspråk eller överdrivet långsamt
- Avsluta deras meningar eller stressa dem
- Anta att de behöver hjälp
- Låtsas förstå om du inte gör det

För fysiska funktionsvariationer

Gör

- Placera dig själv i ögonhöjd
- Rör inte rullstolen utan tillstånd
- Fråga innan du hjälper
- Förklara vad du ska göra
- Respektera deras beslut

Gör

- Använd tydligt och enkelt språk
- Använd gester och visuella hjälpmedel
- Förklara steg för steg
- Ge extra tid att svara
- Behandla dem efter deras ålder



Bilaga B: Mall för att kontakta partnerorganisationer

Använd den här mallen för att kontakta potentiella partnerorganisationer. Anpassa efter behov.



[Skolbrevhuvud]

Ämne: Inbjudan att samarbeta i Play4All-projektet

Datum: _____

Till: [Organisationsnamn]

Till: [Kontaktperson]

Kära [Namn],

Vi skriver för att bjuda in er organisation att samarbeta med vår skola kring Play4All, ett Erasmus+-projekt som använder Service Learning för att främja inkludering genom anpassade fysiska aktiviteter.

Om projektet:

Play4All sammanför elever och personer med funktionsnedsättningar för att utforma och genomföra inkluderande sport- och fysiska aktiviteter. Eleverna lär sig om funktionsnedsättningar, övar empati och utvecklar viktiga färdigheter samtidigt som de gör en meningsfull insats i samhället.

Hur vi vill samarbeta:

Vi vill gärna samarbeta med er organisation för att:

- Lära er mer om behoven och intressena hos de personer ni arbetar med
- Utforma anpassade fysiska aktiviteter skräddarsydda för era deltagare
- Genomföra aktiviteter tillsammans (ungefär [antal] lektioner under [period])
- Reflektera över upplevelsen och fira tillsammans

Vad vi erbjuder:

- Ett strukturerat och välplanerat projekt
- Engagerade, handledda elever
- Anpassningar utformade med inkludering i åtanke
- Erkännande av din organisations bidrag

Nästa steg:

Vi skulle gärna träffa er för att diskutera möjligheter. Kontakta mig på [email] eller [telefon] för att boka en tid.

Tack för att du tog dig tid. Vi ser fram emot möjligheten att samarbeta.

Vänligen,

[Namn] [Roll] [Skolnamn] [E-postadress] [Telefon]



Bilaga C: Informationsbrev till familjer

Skicka hem detta brev i början av projektet för att informera och engagera familjer.



Co-funded by
the European Union

[Skolbrevhuvud]

Ämne: Ditt barn deltar i Play4All!

Datum: _____

Kära familjer,

Vi är glada att kunna meddela att era barn deltar i Play4All, ett specialprojekt i idrotten.

Vad är Play4All?

Play4All är ett Erasmus+-projekt som sammanför skolor från Danmark, Spanien, Sverige och Polen. Projektet använder Service Learning – en metod där elever lär sig genom att göra något meningsfullt för samhället.

Vad kommer studenterna att göra?

Under de kommande veckorna kommer ditt barn att:

- Lära sig om funktionsnedsättning och inkludering
- Träffa en lokal organisation som arbetar med personer med funktionsnedsättning
- Utforma anpassade fysiska aktiviteter och lekar
- Genomföra dessa aktiviteter tillsammans med deltagare i samhället
- Reflektera över vad de lärde sig och fira sitt arbete

Varför spelar detta roll?

- Det här projektet hjälper eleverna att utveckla empati, lagarbete, ledarskap och problemlösningsförmåga – samtidigt som de gör en verklig skillnad i vårt samhälle. Det kopplar också samman klassrumsundervisning med världen bortom skolan.

Hur du kan stödja:

- Fråga ditt barn om deras projekt
- Fira deras ansträngningar och prestationer
- Var med oss på den avslutande uppvisningen (datum meddelas senare)

Vi är stolta över det arbete våra elever gör. Tack för ert stöd!

Om du har frågor, vänligen kontakta mig på [e-post] eller [telefon].

Med vänliga hälsningar,

[Namn] [Roll] [Skolnamn]



Bilaga D: Elevutvärdering: Frågeformulär före och efter projektet

Använd samma frågeformulär i början och slutet av projektet för att mäta förändring. Gör det anonymt för att få ärliga svar.



Play4All Elevutvärdering

Instruktioner: Svara ärligt. Det finns inga rätt eller fel svar. Detta hjälper oss att förstå vad du lär dig under projektets gång.

Datum: ☐ Före projektet ☐ Efter projektet

Avsnitt 1: Kunskap och attityder

För varje påstående, ringa in den siffra som bäst representerar din åsikt (1 = Håller inte med alls, 5 = Håller med helt).

Påstående	1 2 3 4 5
Jag vet vad Service Learning är.	1 2 3 4 5
Jag känner mig bekväm med att interagera med personer med funktionsnedsättning.	1 2 3 4 5
Jag tror att fysisk aktivitet kan hjälpa människor med funktionsnedsättning.	1 2 3 4 5
Jag kan anpassa en lek eller sport för att göra det inkluderande.	1 2 3 4 5
Jag känner mig trygg med att leda en gruppaktivitet.	1 2 3 4 5
Jag tror att idrott kan bidra till att bygga ett mer inkluderande samhälle.	1 2 3 4 5
Jag tycker om att arbeta i team för att lösa verkliga problem.	1 2 3 4 5

Avsnitt 2: Öppen reflektion Svara med dina egna ord.

Fråga	Ditt svar
Vad tror du är det viktigaste du kommer att lära dig (eller har lärt dig) i det här projektet?	
Vad ser du mest (eller såg mest) fram emot?	
Vad är du mest nervös (eller var mest nervös) över?	
(Endast efter projektet) Vad överraskade dig mest?	

Tack för att du delar med dig av dina tankar!



Bilaga E: Empatikarta Mall

Använd den här mallen för att hjälpa eleverna att förstå perspektivet hos de personer de ska arbeta med. Låt dem fylla i en innan de träffar deltagarna, och en annan efteråt, och jämför sedan.



Empatikarta — Att förstå våra partners

Personens/gruppens namn: _____

Datum: ☐ Före mötet ☐ Efter mötet

Vad SER de?	Vad HÖR de?
(Deras miljö, hinder, människor runt omkring dem)	(Vad andra säger till dem? Vad hör de om sig själva?)

Vad SÄGER de?	Vad TROR de?
(Vilka ord eller uttryck använder de?)	(Vad kan det tänkas försiggå i deras huvuden?)

Vad KÄNNER de?	Vilka utmaningar har de?
(Vilka känslor har de?)	(Vad gör saker svårt för dem?)

Vilka är deras STYRKOR?	Vilka intressen eller hobbies har de?
(Vilka förmågor och talanger har de?)	(Vad tycker de om?)

Reflektion: Vad överraskade dig med personen eller gruppen du mötte?



Bilaga F: Aktivitetskort Mall

Använd den här mallen för att eleverna ska kunna utforma sina egna inkluderande aktiviteter.



AKTIVITETSKORT

Område	Anteckningar
Namn på aktiviteten	
Typ	☐ Anpassad sport ☐ Motorisk lek ☐ Motion/dans
Målgrupp	
Svårighet	☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög
Längd	
Mål	
Material	
Förberedelser	
Regler:	1. 2. 3.
Anpassningar för fysiska funktionsvariationer:	
Anpassningar för intellektuella funktionsvariationer:	
Varianter:	
Hur vet vi att det funkade?:	



Bilaga G: Ordlista viktiga begrepp

En snabb referens för elever och lärare.



Co-funded by
the European Union

Begrepp	Definition
Service Learning (SL)	En pedagogisk metod som kombinerar lärande med meningsfullt samhällsengagemang.
Inkludering	Skapa miljöer där alla kan delta fullt ut och känna sig värdefulla.
Anpassad fysisk aktivitet	Fysiska aktiviteter som är anpassade för att passa personer med funktionsnedsättning.
Fysisk funktionsvariation	Ett tillstånd som påverkar rörlighet, koordination, styrka eller kroppsfunktion.
Intellectuell funktionsvariation	Begränsningar i intelligens och adaptivt beteende som påverkar lärande och dagliga färdigheter.
Allmän tillgänglighet	Att utforma aktiviteter så att alla kan delta från början, utan att behöva särskilda anpassningar senare.
Samarbetslek	En lek där framgång beror på gruppens samarbete, inte på individuell konkurrens.
Empati	Förmågan att förstå och dela en annan persons känslor.
Nätverkande	Bygga relationer och arbeta tillsammans med partners i samhället.
Spridning	Dela projektresultat med andra för att inspirera och informera.
Hållbarhet	Säkerställa att projektets effekt fortsätter efter att finansieringen upphör.



*This document is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (**CC BY-NC-SA 4.0**).

Image Credits: Open Source Images from Canva.

Funded by the European Union. The opinions and views expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Play4All Project Number: **2025-I-DK01-KA220-SCH-000356939**



Co-funded by
the European Union





STRUMIENIE
SZKOŁA
PODSTAWOWA
STOWARZYSZENIA
STERNIK

*Detta dokument är licensierat under Creative Commons Erkännande-
IckeKommersiell-DelaLika 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).*

Bildkälla: Bilder med öppen källkod från Canva.

Finansierad av Europeiska unionen. De åsikter och synpunkter som uttrycks är enbart författarnas/författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

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



**Co-funded by
the European Union**

