



**PRIMAE**

# **Anpassningsverktyg för S.T.E.P.**

## **Nivå 1 Module**



Medfinansieras av  
Europeiska  
unionens  
Erasmus+-program

## Innehåll

Project Partners .....	2
Areadne Livslångt lärande .....	2
Futuro Digitale .....	3
University på Cypern .....	4
Euro-netto .....	4
Ikkaido Ab .....	5
Institutet för studier i social inkludering, mångfald och engagemang (INSIDE EU) .....	6
Aux Couleurs du DEBA .....	6
PRIMAE Anpassningsverktyget S.T.E.P. ....	7
Innan du fortsätter, prova den här korta aktiviteten för att ställa in scenen .....	8
Riktlinjer .....	15
Ramar .....	19
Processer .....	20
Referenser .....	24
S.T.E.P. ....	24
F.A. M. M. E. ....	24
F. A. I. E. R. ....	24
T.R. E. E. ....	24
C. H. A. N. G. E. I. T. ....	24
Kontakta oss: .....	25
Laglig Friskrivning .....	26

# Project Partners

## Areadne Livslångt lärande



Areadne Lifelong Learning Centre är ett ackrediterat centrum för livslångt lärande som erbjuder europeiska referensramar för kvalifikationer nivå 5 och 7 online och ansikte mot ansikte lärarutbildningar i och utanför Europa. Areadne erbjuder också allmänna utbildningskurser i IKT, språk, gästfrihetstjänster, skönhets- och hantverkskurser. Areadne sysselsätter tio inlärningskonsulter, har avancerade doktorsexamen och över tio års erfarenhet, utbildar cirka 100 lärare och 400 andra elever från Grekland per år. Areadne arbetar med skolor, universitet, nationella och internationella utbildningsföretag och organisationer, icke-statliga organisationer, handelskammare, arbetsgivar- och arbetstagarorganisationer, lokala, nationella och internationella företag, utformar och genomför transformationsinlärningsinsatser. Areadne leder för närvarande ett KA2 Innovationspartnerskap om flyktingar och konst.

## Futuro Digitale



**FuturoDigitale**  
Non-profit Association

Futuro Digitale är en ideell organisation som grundades den 20 februari 2013 på idealen i Policoro-projektet från den italienska biskopskonferensen. Futuro Digitale arbetar för att stärka ungdomars kompetens genom IKT- och ungdomsdeltagandeprojekt i små städer. Deras uppdrag stöds av entusiastiska volontärer och lokala ungdomsgrupper. Futuro Digitale menar att man genom att vara konsekvent och professionell verkligen kan skapa utvecklingsmöjligheter för unga. Futuro Digitale samarbetar med institutioner, skolor och andra samhällsorganisationer. De är ackrediterade som en arbetsförmedling, ett datacenter och ett centrum för undervisning i italienska språket. Futuro Digitale har en varierad kompetens som kommer till uttryck i entreprenörprojekt, Erasmus mobilitetsprojekt och social forskning.

## University på Cypren



Software Engineering and Internet Technologies (SEIT) Laboratory fokuserar sin forskningsverksamhet på Cloud Computing, Service-Oriented Architectures, Context-Aware Middleware Platforms och Smart and Mobile Computing. Laboratoriet koncentrerar sig på utveckling av IKT-aktiverad kreativitet och förbättrade inlärningsmiljöer, plattformar och verktyg för att genomföra hälsoövervaknings- och stödtjänster, smarta och personliga tjänster för äldre och hjälpmedel Teknik för personer med funktionsnedsättning. Labbet bedriver också aktiviteter relaterade till Technology Enhanced Learning, E-Business, E-Government och utveckla miljöer för äldres sociala integration, aktivt åldrande och självständigt boende. SEIT deltog aktivt i 30 EU-finansierade projekt och fick mer än 5 miljoner euro i finansiering. Laboratoriet har för närvarande 10 anställda, inklusive 4 postdoktorala forskare och 4 doktorander, och har tillgång till omfattande hårdvaru- och mjukvaruanläggningar.

## Euro-netto



EURO-NET är en ideell förening som är medlem eller associerad medlem i 57 internationella nätverk. Den har genomfört mer än 340 europeiska projekt. Euro-Net valdes två gånger av Europeiska kommissionen i de alleuropeiska arbetsgrupperna för sina befogenheter och tre gånger offentliggjordes för sin bästa praxis på medie- och kommunikationsområdet.

## Ikkaido Ab



Ikkaido är en icke-statlig organisation med särskild rådgivande status till FN, en registrerad välgörenhetsorganisation, en signatur till Marseilledeklarationen och medlem i UN Women. Ikkaido sitter i arbetsgruppen för mångfald och inkludering i FN:s Global Compact for the Sustainable Development Goals. Ikkaido använder ett systemtänkande tillvägagångssätt för att störa social utslagning och icke-deltagande och skapa innovativa inkluderande biopsykosociala metoder för emotionell, fysisk, beteendemässig och kognitiv utveckling hos personer med färre möjligheter. Ikkaido främjar kampsportinkludering som "Vägen" - en resa av självupptäckt.

# Institutet för studier i social inkludering, mångfald och engagemang (INSIDE EU)



INSIDE EU inrättades i Irland av Dirk van der Merwe, en paraplegisk rullstolsanvändare, för att ge möjlighet till fysisk aktivitet, utbildning och sysselsättning för personer med sämre möjligheter, särskilt personer med funktionsnedsättning. Institutet tillhandahåller expertis inom egenmakt och inkludering för personer med sämre möjligheter, särskilt personer med funktionsnedsättning, och tillhandahåller utbildning för ungdomsarbetare, tränare, lärarassistenter och lärare över hela ön Irland och Europa. INSIDE EU har stor erfarenhet av att utveckla inkluderingsverktyg och inkluderande anpassad och överförbar gamification som kan användas för att utveckla personer med färre möjligheter, och att engagera människor med någon förmåga eller funktionsnedsättning så att alla kan delta tillsammans i samma aktivitet.

## Aux Couleurs du DEBA



Aux Couleurs du DEBA är en sammanslutning med 15 års expertis inom europeiska projekt, icke-formell utbildning, interkulturell dialog, aktivt medborgarskap och ungdomar med sämre möjligheter, som arbetar inom områdena ungdom, yrkesutbildning, sysselsättning och socialt entreprenörskap samt europeisk rörlighet.



# PRIMAE

# Anpassningsverktyget

# S.T.E.P.

Den här modulen introducerar dig till **S.T.E.P.** anpassningsverktyg

**S.T.E.P.** är en förkortning som kan anpassas till ditt språk enligt nedan. Det är en tillol som gör att du kan anpassa fyra enkla saker på olika sätt så att alla kan delta.

Förmågan att anpassa verksamheten för att öka möjligheterna för funktionshindrade är en nyckelkomponent i alla inkluderingsprocesser.

En beprövad och pålitlig metod, utvecklad och tillämpad i praktiska projekt i Storbritannien och internationellt, är **S.T.E.P.** anpassningsverktyg.

Detta är ett enkelt system för att göra förändringar i idrott och idrottsaktiviteter så att alla kan inkluderas och spela tillsammans. Den kan användas för att hjälpa till att organisera tänkande kring aktivitetsanpassning och modifiering.

Förändringar kan göras i en aktivitet, inte bara där barn och vuxna som har funktionsnedsättningar är inblandade, utan också där det finns:

- barn och vuxna i olika åldrar.
- båda könen deltar tillsammans.
- etniska, kulturella eller livsstilsskillnader.



# Innan du fortsätter, prova den här korta aktiviteten för att ställa in scenen

## Paper drop spel

Denna aktivitet kan göras från stående eller sittande position. Den är utformad för att hjälpa dig att tänka på hur anpassning och modifiering är en naturlig del av all fysisk aktivitet och sport.

- Hitta ett lämpligt personligt utrymme, utan hinder.
- Ta ett papper, A4-storlek eller liknande.
- Håll papperet med utsträckt arm högt ovanför huvudet.
- Släpp papperet till marken (svep fingrarna för att driva papperet något). Upprepa ett par gånger.
- Tänk på hur pappret faller – är det oberäkneligt eller faller det alltid på samma sätt?
- Försök igen; den här gången försök att fånga papperet innan det rör vidden e floor / marken.
- Kan du göra det enkelt? Eller är det en utmaning?
- Kom ihåg hur bra du gjorde det - vi återkommer till den här aktiviteten inom kort.



**S.T.E.P.** är en akronym som betyder **S.** s. en. c. e. , **T.** en. s. k. , **E.** f. u. i. s. m. e. n. t. och **P.** e. o. s. l. e.

Det här är fyra områden av alla aktiviteter som kan manipuleras för att göra dem mer inkluderande.

Detta enkla system hjälper utövare att anpassa sporten, spelet eller aktiviteten för olika förmågor och åldrar.

Till exempel:

S.T.E.P. element	Exempel på allmänna ändringar
S.p.a.c.e.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• öka eller minska storleken på spelområdet; variera avståndet som ska täckas i övningar för att passa olika förmågor eller rörlighet Nivåer.</li> </ul>
T.a.s.k.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se till att alla har lika möjligheter att delta, till exempel i ett bollspel, alla spelare har chansen att bära/dribbla, passa eller skjuta;</li> <li>• dela upp komplexa färdigheter i mindre komponentdelar om detta hjälper spelare att mer lätt utveckla färdigheter.</li> </ul>
E.q.u.i.p.m.e.n.t.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• i bollspel, öka eller minska storleken på bollen för att passa spelarnas förmåga eller åldersintervall, eller beroende på vilken typ av skicklighet som utövas;</li> </ul>
P.e.o.p.l.e.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• balansera lagnummer enligt gruppens övergripande förmåga, dvs. det kan vara att föredra att spela med lag med ojämlika antal för att underlätta inkludering av vissa spelare och maximera deltagandet av andra;</li> <li>• ge spelarna en specifik roll i ett spel som betonar deras förmågor.</li> </ul>

Förändringar kan göras inom ett eller flera områden - med början med de aspekter som verkar skapa flest problem.

Nyckeln är **flexibilitet** i tillvägagångssättet.

Låt oss återgå till Paper drop-spelet.

### Pappersdroppe 2

Hitta lite utrymme – eller från sittande position – och upprepa pappersdroppsaktiviteten.

- Släpp papperet från en upphöjd, utsträckt arm.
- Försök att fånga papperet innan det rör vid golvet.
- Hur kan du göra spelet enklare – så att du fångar papperet oftare?

Nu

- Föreställ dig en liten grupp ungdomar eller vuxna som spelar det här spelet. I en cirkelformation tappar en spelare papperet, de andra försöker fånga det
- Hur kan du ansöka **S.T.E.P.** till detta scenario?  
Till exempel: spelarna tycker att spelet är för lätt - de fångar papperet innan det sjunker varje gång. Vilka förändringar kan du föreslå?

**S.p.a.c.e.**

**T.a.s.k.**

**E.q.u.i.p.m.e.n.t.**

**P.e.o.p.l.e.**

## Pappersdroppe 2 – exempel på svar

Lättare

- Stå/sitt närmare varandra.
- Använd ett större, därför långsammare, papper.

Exempel på scenario:

- En liten grupp spelar pappersdroppspelet (en spelare tappar papperet, de andra försöker fånga det).
- Spelarna tycker att spelet är för lätt - de fångar papperet innan det sjunker varje gång.

Förslag kan vara:

**S.** p. a. c. e.

Spelarna står längre ifrån varandra, längre bort från pappersdroppen.

**T.** a. s. k.

Lägg till ett villkor; till exempel kan spelare fånga med bara en hand.

**E.** q. u. i. p. m. e. n. t.

Använd ett mindre papper – svårare att fånga.

**P.** e. o. p. l. e.

Använd ett mindre papper – svårare att fånga.

Nästa övning styr aktiviteten närmare ett kampsportsscenario.

### Knee Tap-spel

I den här aktiviteten, föreställ dig en grupp spelare organiserade i par. (Se bilder). Syftet med spelet är att spelare ska försöka röra vid motståndarens knän samtidigt som de undviker att själva bli rörda.



Tänk hur **S.T.E.P.** kan användas för att "balansera" denna aktivitet för olika förmågor. Till exempel: en spelare gör fler "träffar" än den andra. Det kan vara så att den här spelaren är mer mobil eller skicklig. Hur kan du använda S.T.E.P. att ändra aktiviteten för att utmana den mer framgångsrika spelaren och ge den andra större möjlighet att lyckas?

S. p. a. c. e.

T. a. s. k.

E. q. u. i. p. m. e. n. t.

P. e. o. p. l. e.

### Knätryck – exempel på svar

Arbeta i par, syftet med spelet är att spelare ska försöka röra vid deras motståndarens knän samtidigt som man undviker att själva bli rörda. Hur kan du balansera aktiviteten om en spelare får fler träffar än den andra. Förslag kan vara:

**S. p. a. c. e.**

Minska spelutrymmet. Detta ger en mindre mobil spelare mer opportunity att göra mål.

**T. a. s. k.**

Sätt ett villkor på den mer framgångsrika spelaren; till exempel kan de bara använda en hand medan den andra spelaren fortsätter med två.

**E. q. u. i. p. m. e. n. t.**

Stöd en spelare genom att låta dem använda en upprullad tidning. Detta utökar deras räckvidd (säkert) mot en mer mobil motståndare.

**P. e. o. p. l. e.**

Välj partner som har liknande förmågor.

Baserat på de tidigare korta övningarna, tänk på hur **S.T.E.P.** kan stödja inkludering i kampsportaktiviteter.

Kom ihåg att manipulering av en eller flera av **S.T.E.P.**-anpassningsverktygskomponenterna (**S.p.a.c.e.**, **T.a.s.k.**, **E.q.u.i.p.m.e.n.t.**, **P.e.o.p.l.e.**) kan skapa en mer inkluderande miljö och se till att alla kan maximerasin förmåga.

### Tillämpa S.T.E.P. till kampsport

**S. p. a. c. e.**

**T. a. s. k.**

**E. q. u. i. p. m. e. n. t.**

**P. e. o. p. l. e.**



## Riktlinjer

- Tänk på sätt att inkludera snarare än exkludera.
- Diskutera alternativ med spelarna - identifiera deras skicklighetsnivå och utöka aktiviteten därifrån .
- Titta på att hitta tidigare ingångspunkter till aktiviteter - identifiera en spelares
- utgångspunkt – för dem – och bygg vidare på detta.

Föreslagna anpassningar kan omfatta:

<b>S.T.E.P. element</b>	<b>Exempel på kampsport</b>
<b>S.p.a.c.e.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mer vrid- eller flyttutrymme för vissa individer; till exempel de som använder rörlighetshjälpmedel;</li><li>• utrymme mellan spelare/motståndare eller till en öva stansplatta; öka eller minska för att stödja eller utmana.</li></ul>
<b>T.a.s.k.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• överväga färdighetsfördelning när det gäller balans, koordination och smidighet; till exempel kärnbalans och stabilitet, koordinera rörelser från enkla till komplexa och sedan introducera hastighet och ökad rörlighet.</li></ul>
<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• använd färgkoordinerade målkuddar / påsar om så är lämpligt;</li><li>• Färgade armband kan ersätta vänster/höger för att förenkla instruktionerna.</li></ul>
<b>P.e.o.p.l.e.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• matcha spelare med liknande förmåga i vissa aktiviteter;</li><li>• ta reda på hur mycket spelare som har sensoriska funktionsnedsättningar kan se/höra och vilka justeringar som kan krävas av tränaren, till exempel röst, positionering.</li></ul>

**S.T.E.P.** är en flexibel akronym som kan anpassas för användning i olika språk och kulturer. Titta på dessa andra **S.T.E.P.** Versioner.

<b>Spanska</b>	
På spanska är "S.T.E.P" <b>P. A. S. O.</b> Observera att för att bilda akronymen är det inte nödvändigt att använda de första bokstäverna i varje ord.	
<b>S.p.a.c.e.</b>	e.s. <b>P.a.c.i.o</b>
<b>T.a.s.k.</b>	t. <b>A.r.e.a.</b>
<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	e.q.u.i.p.o. <b>S.</b>
<b>P.e.o.p.l.e.</b>	p.e.r.s. <b>O.n.a.s.</b>

<b>Mandarin</b>	
<p>Detta är en enkel översättning. På mandarin,  <b>S.T.E.P.</b> vara            脚步            Jiǎobù</p>	
<b>S.p.a.c.e.</b>	空间 Kōngjiān
<b>T.a.s.k.</b>	任务 Rènwù
<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	体育器材 Tìyù qìcái
<b>P.e.o.p.l.e.</b>	人 Rén

<b>Amhariska (Etiopien)</b>	
På amhariska orden för <b>S.T.E.P.</b> komponenter gör inte ordet " <b>S.T.E.P.</b> ". Så ett alternativt ord valdes som kunde länka de fyra orden. Detta var BESO – en populär alkoholfri dryck.	
<b>S.p.a.c.e.</b>	tege <b>B</b> ar
<b>T.a.s.k.</b>	h <b>E</b> zebe
<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	qu <b>S</b> aquse
<b>P.e.o.p.l.e.</b>	b <b>O</b> ta

Skapa din egen **S.T.E.P-akronym** här - kanske på ett annat språk, eller så kan du använda ditt eget minnesvärda ord.

Nyckeln är att de fyra komponenterna, **S.** p.a.c.e., **T.** a.s.k.,

**E.** q.u.i.p.m.e.n.t. och **P.** e.o.p.l.e. måste inkluderas.

<b>ORIGINAL</b>	<b>My S.T.E.P akronym</b>
<b>S.p.a.c.e.</b>	
<b>T.a.s.k.</b>	
<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	
<b>P.e.o.p.l.e.</b>	

En snabb internet sökning kommer att avslöja att det finns andra förkortningsbaserade system för fysisk aktivitet och sportanpassningssystem.

För att avsluta denna modul, sök efter "sportanpassningsverktyg", "anpassning av fysisk aktivitet och sport" eller liknande.

Akronym	System förklaring	Källa

Observera att dessa system i allmänhet kan delas in i tre områden:

- **Ramar** – övergripande strukturer för inkludering som innehåller anpassningsmetoder .
- **processer** - det här är **S.T.E.P.**-sekvenser som tillämpas på bedömningen of individer;
- **anpassningsverktyg** - praktiska sätt att anpassa och modifiera sport och fysisk aktivitet som liknar **S.T.E.P.**

I din webbsökning kan du hitta några av exemplen som visas nedan.

## Ramar

Ett viktigt exempel som används i många delar av världen är **Inclusion Spectrum**, som utvecklades i slutet av 1990-talet i Storbritannien för att ge en struktur för inkludering, ursprungligen riktad till lärare och stödpersonal som arbetar i vanliga skolor för att hjälpa dem att bättre inkludera ungdomar som har särskilda utbildningsbehov och funktionshinder i idrottsprogram.

Dess användning spred sig snart till andra områden som coaching, högre utbildning, idrottsutveckling och volontärarbete.

I korthet består Inclusion Spectrum av fem olika tillvägagångssätt för organisering av fysisk aktivitet arrangerade i ett kontinuum av deltagande. Den lämpligaste inkluderingsnivån kan väljas utifrån situationen, såsom gruppens ålder, förmåga och sammansättning, verksamhetens art, miljö, utrustning och antal tillgängliga anställda eller volontärer.

På detta sätt kan läraren eller coachen använda ramverket som grund för skapandet av inkluderande inställningar oavsett vilka aktiviteter som tar place eller deltagarnas förmågor.

Inkluderingspektrumet kommer att presenteras i detalj i en framtida modul.

## Processer

Vi ska titta på två, i huvudsak liknande, "planera, genomföra, granska" system.

**F. A. M. M. E.** modell a **F. u. n. c. t. i. o. n. a. l. A. p. p. r. o. a. c. h.** för **M. o. d. i. f. y. i. n. g. M. o. v. e. m. e. n. t. E. x. p. e. r. i. e. n. c. e. s.** (Functional Model for Modifying Movement Experiences) utvecklades för att fokusera på *processen* för anpassning och modifiering, som beskriver en **S.T.E.P.** sekvens som syftar till att inkludera alla förmågor i fysisk aktivitet. Med hjälp av denna logiska process kan utövaren (eller tränaren) tillämpa sin fantasi och observationsförmåga för att ändra aktiviteter på lämpligt sätt för varje deltagare.

**F. A. M. M. E.** fungerar genom att följa en procedur i fyra steg (våra exempel tillagda):

<b>S.T.E.P. 1</b> - Bestäm underliggande komponenter i färdigheter; med andra ord, vilka komponenter som är nödvändiga för att framgångsrikt utföra en rörelseaktivitet eller färdighet.	Att flytta för att fånga en boll innebär till exempel öga-hand-samordning, men det innebär också hastighet, balans och rumslig medvetenhet. Skillnader som påverkar någon av dessa komponenter kräver en modifierad metod.
<b>S.T.E.P. 2</b> - Bestäm individens nuvarande kapacitet.	Till exempel kommer en skillnad i ålder att påverka kompetensförvärv, med ett tidigt barn som uppenbarligen har mindre styrka än en ung tonåring.
<b>S.T.E.P. 3</b> - Matcha modifieringsansträngnings to funktioner.	Till exempel att se till att ändringar är nödvändiga och stödja inkludering. Om en individ kan hålla en lätt fladdermus eller racket, reduceras deras befintliga kapacitet om tränaren insisterar på att fästa ett fullstort redskap på individens arm med en handske-fladdermus.
<b>S.T.E.P. 4</b> - Utvärdera modifieringseffektiviteten; här använder tränaren sina observations- och analysbefogenheter för att kontrollera om någon föreslagen modifiering eller anpassning bidrar till kompetensförvärv och utveckling, eller misslyckas med	Att till exempel be en person som har balanssvårigheter att sitta i en stol för att utföra ett kast, när de kanske kan göra det från en stående position med en justering i sin hållning, kan ses som en retrograd steg

att stödja, eller till och med hindra, processen.	
---	--



**F. A. I. E. R.** är ett annat exempel på en process som utformats för att tillgodose behoven hos en viss befolkning, men med bredare tillämpning i andra inställningar.

Det är i huvudsak en individcentrerad struktur inom vilken utövaren (eller tränaren) kan söka kreativa lösningar, i progressiva steg, för att säkerställa att ungdomar inkluderas i fysisk aktivitet.

**F.A.I.E.R.** processen är organiserad enligt en liknande aktivitets-modifiera-granskningsprocess som **F.A.M.M.E.** (återigen har vi lagt till exempel):

<p><b>F. o. u. n. d. a. t. i. o. n.</b> (<i>Stiftelse</i>) - detta innebär att identifiera uppnåeliga mål för varje deltagare och de aktiviteter som sannolikt kommer att leda till att målen uppfylls. Med andra ord, skapandet av en startpunkt för varje individ specifikt för varje aktivitet.</p>	<p>Till exempel en stärkande aktivitet som leder till ett långsiktigt mål om förbättrad prestanda i ett kast. I detta skede är det också viktigt att identifiera styrkorna, förmågorna och preferenserna hos individ.</p>
<p><b>A. w. e. n. r. e. n. e. s. s.</b> - (Medvetenhet) här tar utövaren/coachen hänsyn till eventuella aspekter som är specifika för individen.</p>	<p>Till exempel kan vissa kommunikationsmetoder krävas, såsom "fingerpunktskrift" för dövblinda deltagare, eller regelbunden förstärkning och upprepning av nyckelmeddelanden. Dessa överväganden bör inte vara centrala för processen, utan fungera mer som "Stödjande information".</p>
<p><b>I. m. p. l. e. m. e. n. t. a. t. i. o. n.</b> (<i>Genomförande</i>) - i denna fas konstrueras aktiviteten baserat på de faktorer som identifierats i grund- och medvetenhetsstadierna.</p>	<p>Detta kan innefatta modifiering av den aktivitet eller utrustning som används om detta är nödvändigt för att framgångsrikt slutföra aktivitetsmålet och framsteg mot det långsiktiga målet.</p>
<p><b>E. v. a. l. u. a. t. i. o. n.</b> (<i>Utvärdering</i>) - är där utövaren/tränaren observerar individens prestation och föreslår ändringar eller förändringar i teknik eller utrustning.</p>	<p>Till exempel kan manuell vägledning behövas för att förstärka den verbala undervisningen. Verksamhetens säkerhet kan också bedömas.</p>
<p><b>R. e. f. i. n. e. m. e. n. t.</b> (<i>Förfining</i>) - utövaren / tränaren analyserar prestationen och föreslår förändringar som kan krävas för att ytterligare utmana individen eller för att utveckla en specifik aspekt som leder till att det långsiktiga målet uppnås.</p>	

## Anpassningsverktyg

Återigen kommer vi att överväga två alternativ till **S.T.E.P.** här.

**T.R.E.E.** fungerar på ett liknande sätt som **S.T.E.P.** genom att presentera fyra aspekter av varje aktivitet som kan modifieras för att tillgodose införandet av någon förmåga.

<b>T.e. en. c. h. i. n. g. / c. o. en. c. h. i. n. g. s. t. y. l. e.</b>	Hur <b>T</b> -var och en/coachen organiserar, leder och kommunicerar
<b>R.u.l.e.s. a.n.d. r.e.g.u.l.a.t.i.o.n.s.</b>	Ändringar i <b>R</b> ules styrande spel och aktiviteter för att främja inbegripande
<b>E.n.v.i.r.o.n.m.e.n.t.</b>	Ändringar av <b>E</b> -miljön, för hela gruppen eller individer inom gruppen
<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	Som i <b>S.T.E.P.</b> , ändra <b>E</b> -equipmentet i storlek, vikt, färg, textur.

'**C. h. en. n. g. e. i. t.** '(Change It) -principen är utformad för att hjälpa lärare, tränare och idrottsledare att göra aktiviteter annorlunda för att främja inkludering av alla förmågor.

<b>C</b>	<b>C. o. a. c. h. i. n. g.</b> (Coaching)
<b>H</b>	<b>H. o. w. y. o. u. s. c. o. r. e.</b> (Hur du gör mål)
<b>A</b>	<b>P. l. a. y. i. n. g. A. r. e. a.</b> (Spelyta)
<b>N</b>	<b>N. u. m. b. e. r. o. f. p. l. a. y. e. r. s.</b> (Antal spelare)
<b>G</b>	<b>G. a. m. e. r. u. l. e. s.</b> (Spelregler)
<b>E</b>	<b>E. q. u. i. p. m. e. n. t.</b> (Utrustning)
<b>I</b>	<b>I. n. t. e. n. s. i. t. y.</b>
<b>T</b>	<b>T. i. m. e.</b>

"**C.h.a.n.g.e. i.t.** ' är ett användbart *minneshjälpmedel* för tränare men är kanske för långt och därför är det svårare att komma ihåg varje komponent.

Nyckelfaktorn i alla dessa system, inklusive **S.T.E.P.** , är deras flexibilitet, med tillämpning möjlig över alla fysiska aktiviteter och sportinställningar och med en rad förmågor. Dessa system stärker coachen, vilket ger dem möjlighet att ändra sitt tillvägagångssätt eller ändra sin leverans för att ge optimala möjligheter för varje deltagare.

# Referenser

## S.T.E.P.

Black, Ken (2011) "Coaching funktionshindrade barn". I Stafford, Ian (red.) *Coaching barn i idrott*. Stockholm: Routledge

## F.A. M. M. E.

Kasser, Susan L, & Lytle, Rebecca K (2005), 'A Functional Approach for Modifying Movement Experiences (FAMME) in **'Inclusive Physical Activity: a lifetime of opportunities'** USA, Human Kinetics, s. 138

## F. A. I. E. R.

LaCortiglia, Matt (2009), '**Adaptive Physical Education**' [online], Perkins School for the Blind, Massachusetts, USA, [http://support.perkins.org/site/PageServer?pagename=Webcasts\\_Adaptive PE Matt LaCortiglia](http://support.perkins.org/site/PageServer?pagename=Webcasts_Adaptive_PE_Matt_LaCortiglia)

## T.R. E. E.

Australian Sports Commission (2001), "**Give it a Go: including people with disabilities in sport and physical activity**", Australien, ASC Publication Services Unit, s. 34-35 (tidigare publicerad som "Willing and Able: an introduction to inclusive practices" 1995)

## C. H. A. N. G. E. I. T.

Bee, Les (2008), 'Inclusive Coaching' i '**Intermediate Coaching - General Principles Manual**' Australien, ASC Publishing, kap.

# Kontakta oss:

E-postadress: [ceo@ikkaido.com](mailto:ceo@ikkaido.com)

Telefon: +447446 503082

Kvitter: [https://twitter.com/Ikkaido\\_MA](https://twitter.com/Ikkaido_MA)

Facebook: [https:// www.facebook.com/IkkaidoEU/](https://www.facebook.com/IkkaidoEU/)

Instagram: [https:// www.instagram.com/ikkaido/](https://www.instagram.com/ikkaido/)

# Laglig Friskrivning

Projektet finansierades av EUROPEISKA unionen genom Erasmus+-programmet. Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation utgör inte ett godkännande av innehållet som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning av informationen i den.  
Upphovsrätt Ikkaido Ab C 2019



PRIMA E



Finansieras av  
Europeiska  
unionens  
Erasmus+-  
program