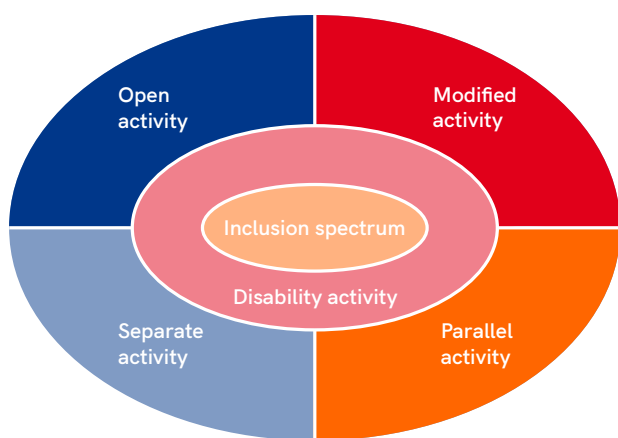


# Tipkaart Inclusiespectrum

Vind je het als sportbegeleider ook belangrijk dat iedereen met plezier mee kan doen met sport en bewegen? Maak gebruik van deze tipkaart om sport en bewegen voor mensen met een beperking mogelijk te maken.

## Inclusiespectrum

Door activiteiten op verschillende manieren aan te bieden, kunnen zowel mensen met als mensen zonder beperking in de groep meedoen. Meedoen naar eigen behoeften en mogelijkheden. In het Inclusiespectrum worden verschillende manieren beschreven hoe dit kan worden toegepast in een sportomgeving.



Het Inclusiespectrum (Black & Stevenson, 2012)

Activiteiten	Omschrijving	Voorbeeld
<b>Open activiteit</b>	Activiteiten waarbij iedereen kan meedoen, zonder aanpassingen of met minimale aanpassingen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warming up / cooling down</li><li>• Activiteit waar men het eigen niveau kan bepalen</li></ul>
<b>Aangepaste activiteit</b>	Activiteiten waaraan iedereen kan meedoen met behulp van aanpassingen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activiteiten met aanpassingen op het gebied van ruimte, taak, materiaal en/ of mensen.</li></ul>
<b>Parallele activiteit</b>	Dezelfde activiteit wordt in aparte groepen uitgevoerd op basis van de mogelijkheden en het niveau.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschillende versies van dezelfde activiteit of hetzelfde spel</li><li>• Basketbal versus rolstoelbasketbal</li></ul>

Afzonderlijke activiteit	Afzonderlijke activiteiten (individueel of in groepsverband).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activiteiten die alleen door mensen met een beperking worden uitgevoerd, bv. Boccia</li> </ul>
Sportactiviteit voor mensen met een beperking	Activiteiten voor mensen met een beperking waarbij iedereen meedoet, ook mensen zonder beperking. Hier is sprake van omgekeerde inclusie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zitvolleybal</li> <li>• Goalbal</li> </ul>

### Tips

- Kijk naar het best passende aanbod voor de deelnemers op basis van het inclusiespectrum.
- Focus je op de vaardigheden van deelnemers en stem hier de activiteit op af.
- Bekijk per activiteit of en welke aanpassingen nodig zijn voor deelnemers met een beperking.
- Bespreek met deelnemers wat hun interesses, wensen en behoeften van zijn en pas hier zoveel mogelijk het aanbod op aan.
- Pas je stijl van begeleiden aan aan wat deelnemers met een beperking kunnen.
- Wees creatief en flexibel in de aanpassingen van ruimte, taak, materiaal en/ of mensen
- Zorg voor succeservaringen voor deelnemers en geef positieve feedback.
- Zorg voor een veilige sportomgeving.
- Deel je ervaringen met andere sportbegeleiders van mensen met een beperking.

### Colofon

Hoe zorgen we ervoor dat mensen met een beperking kunnen meedoen aan sport- en beweegactiviteiten? De tipkaart biedt handvatten aan sportbegeleiders om inclusie te bevorderen. De tipkaart is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen in het kader van het Europese Erasmus+ project InSport.