

Fysiek actief maar niet succesvol:

Een casestudie over inclusie in lichamelijke opvoeding:

Kian Vanluyten

Peter Iserbyt

In dit artikel bespreken we een inclusieve setting in de les lichamelijke opvoeding in het tweede leerjaar van het lager onderwijs. In deze klas nam één meisje met een beperking, Emilie, deel aan de lessen samen met 18 typisch ontwikkelende leeftijdsgenoten. Emilie was tijdens drie lessen weinig fysiek actief, terwijl ze tijdens twee andere lessen gemiddeld scoorde ten opzichte van haar klasgenoten. Alhoewel ze ongeveer evenveel oefenpogingen uitvoerde als haar klasgenoten, waren deze ongeveer 39% minder succesvol. De resultaten van de Lieberman-Brian Inclusion Rating Scale for Physical Education (LIRSPE), een instrument dat de inspanning die een leraar doet voor inclusief onderwijs in kaart brengt, tonen aan dat de leerkracht inspanningen doet om het meisje met een beperking te betrekken bij de les. Dit artikel wordt afgesloten met enkele aanbevelingen om inclusie te faciliteren: gezamenlijke start van de les, aanpassingen van het materiaal, de regels, de omgeving en de instructie.

Inclusie in de les lichamelijke opvoeding

In het Vlaamse onderwijs kan een kind met een beperking zowel in het regulier als buitengewoon onderwijs terecht. Sedert het M-decreet (2014) heeft inclusie de voorkeur op segregatie (buitengewoon onderwijs) en vanaf 1 september 2022 gaat het decreet leersteun en het leersteunmodel van start (Onderwijs Vlaanderen, 2021). Samen met de vroegere begeleiding geïntegreerd onderwijs (GON) en inclusief onderwijs (ION) zorgt het beleid ervoor dat meer kinderen met een beperking terechtkomen in een reguliere onderwijssetting. Daar waar eerder onderzoek rond inclusie zich voornamelijk tot ouders en leerkrachten richtte (Lieberman & Houston-Wilson, 2009), staat momenteel de leerling met een beperking meer en meer centraal in onderzoek (Goodwin & Watkinson, 2000; Haegele & Sutherland, 2015). Zo gaven leerlingen met een beperking volgende positieve ervaringen aan: het maken van keuzes, betekenisvolle interacties met leeftijdsgenoten en de mogelijkheid om materiaal en spelregels aan te passen (Coates & Vickerman, 2008; Block & Obrusnikova, 2020). Helaas werden er naast deze positieve ervaringen vaker negatieve ervaringen beschreven, waaronder de perceptie van het hebben van een minderwaardig, gebrekkig en niet-conform lichaam (Fitzgerald, 2005). Dit kan leiden tot pesten, sociale isolatie en andere vormen van discriminatie (Lieberman & Houston-Wilson, 2009). Leerlingen met een beperking kunnen zich hierdoor minder engageren tijdens de les lichamelijke opvoeding (LO) waardoor het minder waarschijnlijk is dat zij levenslang fysiek actief zijn (Haegele & Sutherland, 2015). Momenteel is er onvoldoende kennis omtrent de onderwerpen die onderwezen worden aan leerlingen met een

beperking, wie hen onderwijst, op welke manier de instructie wordt gegeven of aangepast en welke andere variabelen een rol spelen. Ook in een inclusieve setting is effectief lesgeven afhankelijk van verschillende factoren (beschikbare tijd, klasgrootte, materiaal, vakkennis van de leraar,...). Door middel van een casestudie wordt in dit artikel de fysieke activiteit en de oefenpogingen van een meisje met een beperking (Emilie) in kaart gebracht. Fysieke activiteit en oefenpogingen zijn beide belangrijke parameters voor effectieve lichamelijke opvoeding (Rink, 2020). Daarnaast wordt de Lieberman-Brian Inclusion Rating Scale for Physical Education (LIRSPE; Lieberman, Brian & Grenier, 2019) gebruikt om de inspanning van de leerkracht met betrekking tot inclusie in kaart te brengen.

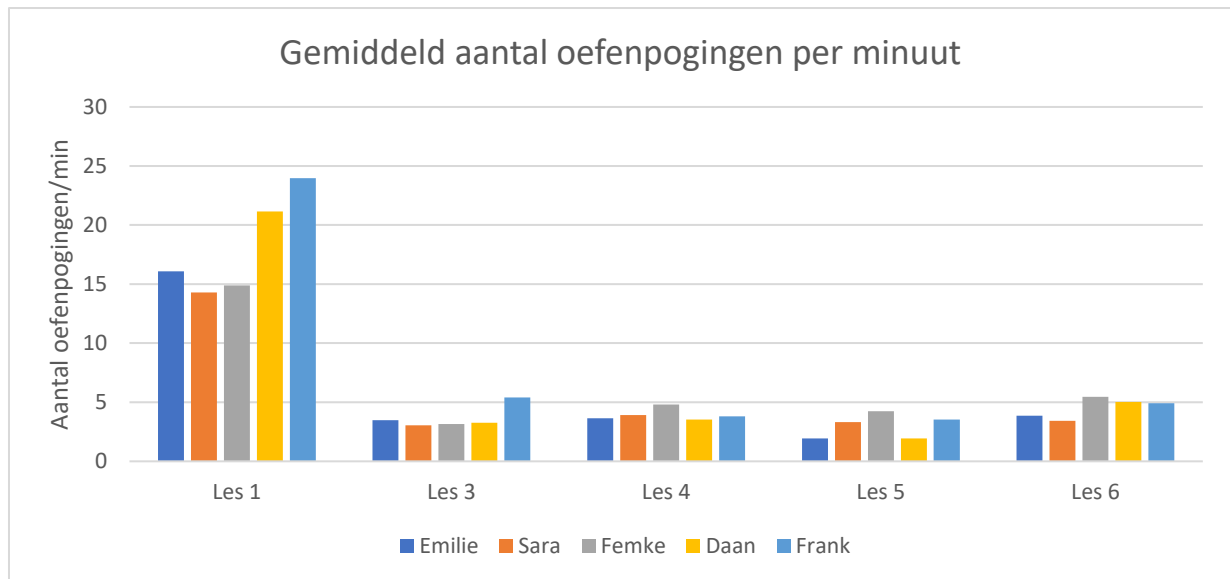
Setting

De leerlingen van het tweede leerjaar (19, waarvan zeven meisjes) van een lagere school kregen zeven lessen parkour van hun leerkracht lichamelijke opvoeding (vrouwelijke, 53 jaar). De lessenreeks was gebaseerd op het boek *Parkour Primitives* (Coolkens, et al., 2018). Gedurende de volledige periode werd de fysieke activiteit en oefenpogingen van 12 leerlingen en Emilie (leeftijd 7-8 jaar) via systematische observatie in kaart gebracht. Tijdens een les LO wordt er gestreefd naar 50% matig tot intense fysieke activiteit (MVPA) (Centers for disease control and prevention, 2010). Een oefenpoging verwijst naar de uitvoering van een bepaalde vaardigheid in parkour zoals bijvoorbeeld een speedstep, een swing, een sprong in de trampoline,... Een oefenpoging was succesvol als drie aandachtspunten van de vaardigheid aanwezig waren.

Resultaten

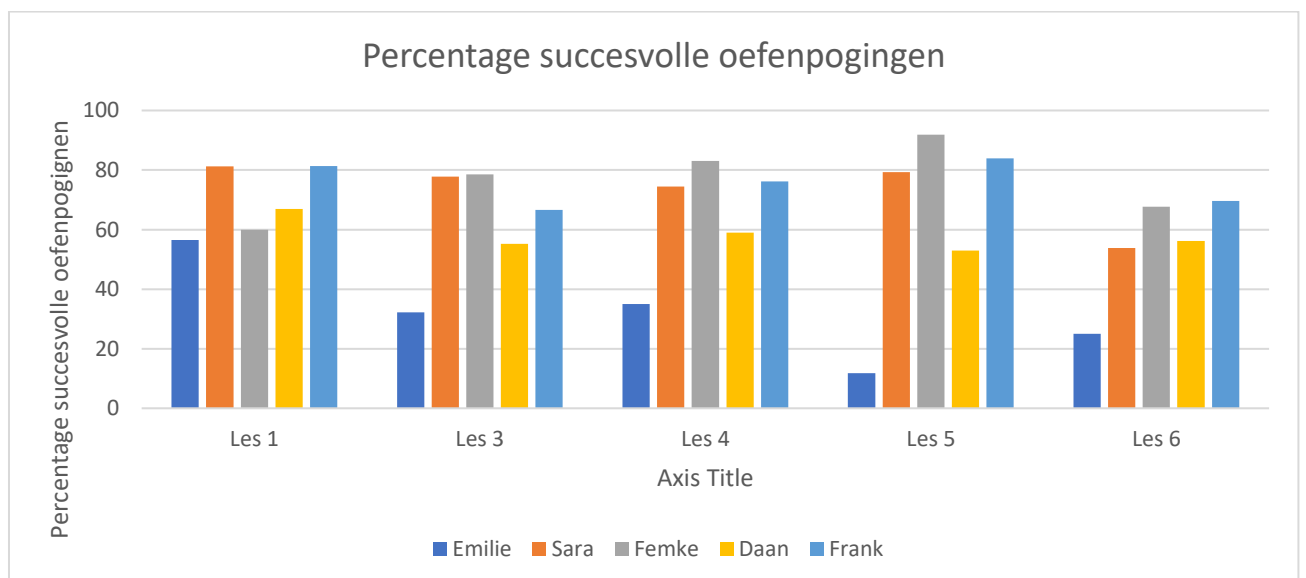
Emilie was aanwezig tijdens vijf van de zeven lessen LO. Tijdens les één en twee behaalde Emilie het laagste percentage MVPA (respectievelijk 21% en 25%) van alle leerlingen. Tijdens les vier en zes scoort ze rond het klasgemiddelde met respectievelijk 40% en 36% MVPA, terwijl ze in les vijf bij de laagste percentages van haar klas scoort (23% MVPA).

Voor het aantal oefenpogingen wordt de data van Emilie vergeleken met deze van vier andere leerlingen. Er werd gekozen tussen een mix van jongens en meisjes met een verschillend vaardigheidsniveau, voor deze leerlingen werden pseudoniemen gebruikt.



Figuur 1: Gemiddeld aantal oefenpogingen per minuut

Tijdens les 1 waren er heel wat meer oefenpogingen dan tijdens de andere lessen. Dit is te wijten aan het geïsoleerd aanleren van de loopsprongen en landings om deze vanaf les twee te koppelen aan de andere parkourmoves. Uit figuur 1 blijkt dat Emilie gemiddeld gezien 6 oefenpogingen per minuut (spreiding 2 en 16 oefenpogingen/min) heeft, wat vergelijkbaar is met het gemiddelde van de andere leerlingen (7 oefenpogingen/min, spreiding tussen 2 en 23 oefenpogingen/minuut).



Figuur 2: Percentage succesvolle oefenpogingen

Als we naar het percentage succesvolle oefenpogingen kijken dan scoort Emilie steeds lager dan de andere leerlingen. Over de zes lessen heen heeft ze gemiddeld 32% succesvolle oefenpogingen (spreiding 12-55% succesvolle oefenpogingen) terwijl de andere leerlingen gemiddeld 71% (spreiding

52-92% succesvolle oefenpogingen hebben. Dit verschil is enkel in les 1 klein. Op basis van de resultaten in figuur 1 en 2 zien we dat Emilie ongeveer evenveel oefenpogingen onderneemt dan haar klasgenoten, echter is ze vaak minder succesvol in het uitvoeren van de taak.

Tenslotte werd er voor elke les waaraan Emilie deelnam de LIRSPE ingevuld, dit leverde een waarde tussen 3.21-3.53 op. Een waarde boven drie betekent dat de leerkracht tracht om leerlingen met een beperking te betrekken bij de lichamelijke opvoeding.

Bespreking

De resultaten voor fysieke activiteit (MVPA) zijn niet eenduidig in die zin dat Emilie tijdens bepaalde lessen wel evenveel MVPA genereert dan haar klasgenoten. Dit is mogelijk te verklaren doordat er in bepaalde lessen meer oefeningen aanwezig waren die voor Emilie makkelijker uit te voeren waren dan in andere lessen. Anderzijds werd de norm van 50% MVPA tijdens de les LO niet behaald (door geen enkele leerling). Het gemiddeld aantal oefenpogingen per minuut is vergelijkbaar voor alle leerlingen, echter zien we dat de kwaliteit (succesvolle oefenpogingen) van uitvoering verschillend is. Emilie heeft minder vaak een succesvolle oefenpoging dan haar medeleerlingen. Door het beschrijvend karakter van deze studie is het niet mogelijk om precies aan te geven waar de oorzaak hiervan ligt. In wat volgt wordt er daarom een overzicht gegeven van aanbevelingen uit de literatuur om tot een kwalitatieve inclusieve les lichamelijke opvoeding te komen.

Vijf aanbevelingen voor een inclusieve les lichamelijke opvoeding

1. Alle leerlingen komen samen de les binnen en krijgen een **gezamenlijke introductie** of opwarming: het is belangrijk om met de andere leerlingen te interageren: “Tracht vandaag tijdens de opwarming van elke bewegingsfamilie (Parkour) één beweging te laten zien”.
2. **Aanpassingen aan het materiaal**: indien mogelijk zorg je voor verschillen in materiaal zodat leerlingen het gepaste materiaal kunnen gebruiken om te oefenen. Zet twee schuine banken tegen het sportraam en plaats deze met een verschillende hellingsgraad. Leerlingen kunnen dan afhankelijk van hun vaardigheidsniveau de oefening uitvoeren op de steilste of minst steile bank.
3. **Aanpassingen aan regels**: je kan ervoor opteren om een aantal regels aan te passen om de oefeningen vlotter te laten verlopen: Een schuine bank oplopen blijft moeilijk: “Gebruik ook je armen om naar boven te klimmen”

4. Aanpassingen aan de omgeving: probeer de omgeving zo te organiseren dat leerlingen optimaal kunnen oefenen: Gebruik spots om aan te geven hoe je naar een veerplank loopt.

5. Aanpassingen aan de instructie: de instructie kan moeilijker of makkelijker worden gemaakt door de leerkracht. De leerkracht kan fysieke hulp bieden bij de eerste poging en dit gradueel afbouwen in functie van de uitvoeringskwaliteit van de leerling. Het is ook mogelijk dat je de initiële instructie aanpast aan de mogelijkheden van jouw leerlingen. Werk in parkour met drie uitvoeringsniveaus: goud, zilver en brons.

Brons: Speedstep: plaats hand en tegenstelde voet op de plint, andere been zwaait ertussen

Zilver: Thiefstep: uitvoering speedstep, maar na het overschrijden van de plint plaats je de tweede arm bij om af te stoten

Goud: Speedstep/Thiefstep: plaats hand op de plint en tegengestelde voet op de muur, andere been zwaait ertussen

Referenties

Block, M E., Haegele, J., Kelly, L., & Obrusnikova, I. (2020). Exploring Future Research in Adapted Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-14.

Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to improve the quality of physical education. 2010.

Coates, J., & Vickerman, P. (2008). Let the children have their say: children with special educational needs and their experiences of physical education—a review. *Support for Learning*, 23(4), 168-175.

Fitzgerald, H. (2005). Still feeling like a spare piece of luggage? Embodied experiences of (dis) ability in physical education and school sport. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 41-59.

Goodwin, D. L., & Watkinson, E. J. (2000). Inclusive physical education from the perspective of students with physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly*, 17(2), 144-160. Haegele, J. A., &

Lieberman, L., Brian, A., & Grenier, M. (2019). The Lieberman–Brian inclusion rating scale for physical education. *European Physical Education Review*, 25(2), 341-354.

Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Human Kinetics.

Rink, J. E. (2020). Teaching physical education for learning. McGraw-Hill.

Sutherland, S. (2015). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. *Quest*, 67(3), 255-273.