

“אני לא מאמין, קיבלתי שיעורים גם בחינוך גופני” – תרומת שיעורי הבית להישגי התלמיד בחינוך גופני

מיכל פנטנוביץ ורוני לידור

תקציר

שלא כמו במקצועות רבים הנלמדים בבית הספר כמו מדעים ומתמטיקה שבהם מקובל לתת לתלמידים שיעורי בית, בחינוך גופני אין ניתנים לתלמיד שיעורי בית. עיקר ההתנסות של התלמיד היא בשיעור עצמו, ורק לעתים רחוקות הוא נדרש לתרגל את הנלמד גם מחוץ לשיעור. יעילות שיעורי הבית במקצועות עיוניים נבחנה במחקרים רבים, אך רק מחקרים אחדים בחנו סוגיה זו בחינוך הגופני. המטרות העיקריות של מאמר זה הן לסקור את המחקרים על שיעורי הבית בחינוך גופני ולבחון את תרומת שיעורי הבית לטיפוח הישגים בתחום זה. המחקרים הנסקרים במאמר חולקו לשלוש קטגוריות: מחקרים שבחנו את היעילות של שיעורי בית עיוניים, מחקרים שבחנו את היעילות של שיעורי בית מעשיים ומחקרים שבחנו עמדות של מורים והורים בנוגע למתן שיעורי בית בחינוך גופני. בהתבסס על סקירת המחקרים לא נמצאה תמיכה מוצקה במתן שיעורי בית בחינוך גופני משום שהראיות ליעילותם אינן חד-משמעיות. עם זאת הטענה המועלית במאמר זה היא שיש להמשיך ולבחון את השימוש בשיעורי בית בחינוך גופני משום הפוטנציאל הרב הקיים בהם להעלאת שיעור ההשתתפות של תלמידים בפעילות גופנית מבוקרת ומונחית, החיונית כל כך לשמירה על אורח חיים פעיל ובריא.

תאריכים: חינוך גופני, שיעורי בית, פעילות גופנית, הישגים, מעורבות הורים.

שיעורי בית ניתנים כמעט בכל מקצוע הנלמד בבית הספר. תלמיד המסיים יום לימודים בשעות הצהריים או אחר הצהריים המוקדמות יודע שיידרש להקדיש זמן נוסף, בדרך כלל בבית, להשלמת מטלות שונות שניתנו לו על ידי מוריו בבית הספר. בשנת הלימודים הכנת שיעורי בית הופכת להרגל. השאלה “האם הכנת את שיעורי הבית?” שכיחה בשיחות שהורים מנהלים עם ילדיהם על בית הספר ועל הנעשה בו. משום השימוש הרב בשיעורי בית כאמצעי למידה נוסף במקצועות רבים הנלמדים בבית הספר בחנו מחקרים רבים (כגון, Cooper, Robinson, & Patall, 2006; Kelley & Kahle, 1995) את תרומתם להישגים בלימודים. באופן כללי, ממצאי מחקרים מלמדים ששיעורי בית במקצועות עיוניים תורמים לשיפור ההישגים בלימודים ולתפיסה חיובית יותר של התלמיד את המקצוע שבו ניתנו שיעורי הבית ואת תרומתו של בית הספר לטיפוח למידה. שיעורי בית גם מאפשרים להורי התלמיד להיות מעורבים יותר בתהליך הלמידה ולהבין טוב יותר מה קורה בבית הספר.

אמנם שיעורי הבית הניתנים לתלמיד בבית הספר זוכים לאחרונה גם לביקורת [ראה ספרו הפרובוקטיבי של קון (Kohn, 2006), הבוחן את נחיצותם של שיעורי הבית ואת תרומתם

הממשית להישגים בלימודים וגם מאמרו הביקורתי של יריב (2008) המציג עמדות של תלמידים בישראל לגבי נחיצותם של שיעורי הבית, בעיקר על תוכניהם ועל האופן שבו הם נבדקים, אולם הטענה המקובלת בקרב אנשי חינוך – מורים, מנהלים, מפקחים ומפתחי תכניות לימודים – היא ששיעורי בית הם טכניקה יעילה לטיפוח למידה בבית הספר. כל החוליות המעורבות בתהליך הלמידה הבית ספרי – מורים, תלמידים והורים – מייחסות חשיבות רבה להכנת שיעורי הבית ומאמינות שהם מסייעים לתלמיד, בין השאר להבין טוב יותר את החומר הנלמד, לתרגל את הנדרש ולטפח הרגלי חשיבה. לכן מורים רבים נוהגים לתת שיעורי בית במקצועות שהם מלמדים.

עם זאת לא בכל המקצועות מקובל לתת שיעורי בית. אחד ממקצועות הלימוד הבית ספריים שבהם מורים, בדרך כלל, לא נותנים לתלמידיהם שיעורי בית הוא החינוך הגופני. החינוך הגופני נתפס כמקצוע שבו פעילות הלמידה מתקיימת אך ורק בשיעור עצמו, ואין צורך לתרגלה בשיעורי בית. ולא היא. למשל, תלמידים המתקשים בלמידת מיומנויות מוטוריות הנכללות בתכנית הלימודים בחינוך הגופני (משרד החינוך, התרבות והספורט, תשס"ו) אינם מתרגלים אותן מחוץ לשיעור משום שמוריהם אינם מבקשים זאת מהם. במילים אחרות, אין התלמידים מקבלים שיעורי בית מעשיים (קרי פעילות גופנית-תנועתית מבוקרת ומכוונת-מטרה כמו קפיצה בדלגית, הליכה למרחק שני ק"מ ועמידת ראש) כדי לתרגל את מה שהם לומדים בשיעורי החינוך הגופני גם אם הם מתקשים בתהליך הלמידה. גם שיעורי בית עיוניים (קרי קריאת חומרים אקדמיים, סיכומים והתמודדות עם שאלות ונושאים לדיון) כמעט שאינם ניתנים לתלמידים בחינוך גופני כדי להעשירם בידע תאורטי הקשור בגוף האדם, בתנועתו ובשמירה על בריאותו. התלמיד נדרש אפוא לשפר את יכולתו הגופנית ולרכוש ידע תאורטי בשיעור בבית הספר בלבד.

מאמר זה עוסק בסוגיית שיעורי בית בחינוך גופני. ביתר פירוט, שלוש מטרות למאמר זה: הראשונה, להציג ממצאים ממחקרים שבחנו את היעילות של שיעורי בית במקצועות עיוניים הנלמדים בבתי הספר; השנייה, לסקור מחקרים שבחנו את היעילות של שיעורי בית בחינוך גופני; השלישית, להעלות כמה נקודות למחשבה על כדאיות שיעורי בית בחינוך גופני. אף על פי שמחקרים מעטים בלבד בחנו את סוגיית שיעורי הבית בחינוך גופני לעומת המחקרים הרבים שבחנו סוגיה זו במקצועות אחרים הנלמדים בבתי הספר, ואף על פי שלא נמצאו ממצאים חד-משמעיים על יעילות שיעורי הבית בחינוך גופני, הטענה המועלית במאמר זה היא שבכל זאת יש לשקול מתן שיעורי בית בחינוך גופני כאסטרטגיה בעלת פוטנציאל לדרבון תלמידים ותלמידות לעסוק בפעילות גופנית כחלק מאורח חיים פעיל ובריא.

חמישה חלקים במאמר זה: החלק הראשון סוקר בקצרה את תרומת הפעילות הגופנית להתפתחות הילד ולבריאותו; החלק השני מתאר את מטרות החינוך הגופני ואת יעדיו כפי שעולה מתכנית הלימודים בחינוך הגופני; החלק השלישי סוקר ממצאים עיקריים ממחקרים שבחנו את היעילות של שיעורי בית במקצועות עיוניים הנלמדים בבית הספר כמו מדעים

ומתמטיקה; החלק הרביעי סוקר ממצאים משישה מחקרים שבחנו היבטים שונים של מתן שיעורי בית בחינוך גופני; החלק החמישי מעלה כמה נקודות למחשבה בהתבסס על סקירת המחקרים על שיעורי הבית שהוצגה במאמר זה.

תרומת הפעילות הגופנית להתפתחות הילד ולבריאותו

פעילות גופנית בקרב ילדים ומתבגרים נמצאה כמרכיב חיוני התורם לבריאות הילד והמתבגר ולהתפתחותו התקינה. הפעילות הגופנית תורמת לשיפור מרכיבי הכושר הגופני ומשפיעה באופן חיובי על המערכת הקרדיווסקולרית, על מערכת הנשימה ועל חילוף החומרים (Strong et al., 2005). כמו כן לפעילות הגופנית השפעה חיובית על הרכב רקמות הגוף, על מסת העצם ועל מניעת מחלות כגון מחלות לב, לחץ דם, סוכרת, אוסטאופורוזיס והשמנת-יתר. לפעילות הגופנית תרומה גם לטיפוח יכולות הריכוז, הזיכרון, הביטחון העצמי והתפיסה העצמית של הילד (שם).

למרות תרומתה של הפעילות הגופנית ממצאי מחקר מראים שרמת הפעילות הגופנית בקרב ילדים ומתבגרים יורדת בהתמדה עם הגיל (Tomkinson, Leger, Olds, & Cazorla, 2003), ושהירידה הראשונית ברמת הפעילות חלה בגיל 10 (Kimm et al., 2002). בעת הכניסה לבית הספר התיכון חלה ירידה נוספת ברמת הפעילות הגופנית הן בקרב בנים והן בקרב בנות (Trost et al., 2002). הירידה החדה ביותר בפעילות הגופנית היא בקרב בנות בגיל ההתבגרות (Kimm et al., 2002), כאשר רוב הבנות בגיל 18-19 אינן מבצעות כל פעילות גופנית לבד מזו המתקיימת בשיעורי החינוך הגופני בבית הספר.

הירידה בהיקף הפעילות הגופנית בקרב ילדים זוהתה כאחד הגורמים העיקריים ל"מגפת" השמנת-היתר ולמחלות הנלוות לה (Nemet & Cooper, 2002). שכיחות השמנת-היתר בילדים בישראל היא מן הגבוהות ביותר באירופה ובארצות הברית (Lissau et al., 2004). משום שדפוס החיים הלא-פעיל מתחיל בשנות הילדות המוקדמות, יש להציב את קידום הפעילות הגופנית בקרב ילדים כמטרה חינוכית-בריאותית מרכזית. ההמלצה המקובלת כיום בקהילה המקצועית היא שעל כל ילד לעסוק בפעילות גופנית יומית מתונה עד עצימה למשך 60 ד' או יותר (Strong et al., 2005). עצימות הפעילות הגופנית מוגדרת על ידי מדדים פיזיולוגיים המקובלים בספרות. למשל: הליכה מהירה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור ומשחק פעיל בחצר הן פעילויות המאפשרות לילד לפעול בעצמה מתונה עד גבוהה.

לפעילות הגופנית המתקיימת בשיעורי החינוך הגופני בבית הספר היסודי והתיכון תפקיד חשוב בהגברת הפעילות הגופנית הכללית של הילד (Sallis & McKenzie, 1991). בתי הספר מספקים סביבה ייחודית לביצוע פעילות גופנית; הם משרתים מספר רב של תלמידים במשך כל השנה; יש בהם מתקנים, ציוד וכוח אדם מיומן ומקצועי שיכול להנחות לאורח חיים פעיל ובריא.

החינוך הגופני בבית הספר

חינוך גופני הוא מקצוע חובה הנלמד בבית הספר החל מכיתה א' ועד כיתה י"ב. בכל שנת לימודים מוקדשות למקצוע שתי שעות שבועיות (משרד החינוך, התרבות והספורט, תשס"ו). באופן מסורתי נתפס החינוך הגופני כמקצוע לימוד בעל חשיבות משנית למקצועות אחרים הנלמדים בבית הספר (French, 1979; Gabbe & Hamrick, 2001). אפשר להצביע על גורמים אחדים המשפיעים על תפיסה זו של המקצוע, ובהם (א) גודל הכיתה המקשה על מהלך תקין של השיעור ועל שמירה על הבטיחות בו בגלל אופי המקצוע; (ב) מיעוט זמן הוראה ביחס לשיעורים אחרים עקב הצורך להגיע למקום השיעור שלרוב מרוחק יחסית, או עקב הצורך להחליף ביגוד לפני השיעור ואחריו; (ג) ביטולי שיעורים רבים, אם בגלל תנאים ירודים של מתקני הפעילות ואם בגלל תנאי מזג קשים (גשם בחורף וחום כבד בקיץ).

תכנית הלימודים בחינוך גופני לבתי הספר היסודיים והתיכוניים עודכנה בשנת הלימודים תשס"ו (משרד החינוך, התרבות והספורט, תשס"ו). מטרת-העל של המקצוע כפי שהוגדרה בתכנית – "לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית במסגרת עבודת צוות, בגבולות הפוטנציאל האישי, להבטחת איכות חיון, בריאותו ואישיותו" (שם, עמ' 10) – מבליטה את הצורך בפיתוח הרגלי פעילות גופנית המשביחים את איכות חיון של התלמיד. גם הרציונל של תכנית הלימודים מבליט את החשיבות של החינוך הגופני כמקצוע התורם לבריאות הילד ולאורח חיון: "... תכנית הלימודים מדגישה את מודעותו ומחויבותו של המורה לחינוך התלמידים להפנמת הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא" (שם, עמ' 8).

חינוך התלמיד לאורח חיים בריא הוא אפוא מטרה מרכזית העומדת בפני המורה לחינוך גופני. גם אתגרי למידה אחרים עומדים בפני המורה לחינוך גופני, כגון לימוד מיומנויות מוטוריות עדינות וגסות בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים, לימוד חומר עיוני המסייע ללמידה יעילה של המיומנויות המוטוריות והקניית ערכים של משחק הוגן. תכנון יעיל של מערכי שיעור ויחידות הוראה מתפתחות עשוי לסייע למורה לחינוך גופני לארגן את השיעורים כך שיצליח להשיג מטרות אלו. אולם ייתכן שעקב הקשיים העומדים בפניו במהלך השיעור כמו גודל הכיתה ותנאי מזג האוויר הלא נוחים יתקשה המורה בארגון יעיל של השיעור ובעקבות זאת ייתכן שיתקשה גם להשיג את מטרות הלמידה המוצבות לפניו, כמו טיפוח דפוסי פעילות גופנית, כאלו שישרתו את התלמיד גם מחוץ לשיעור ובעתיד. אחת השאלות שעולות אפוא בהקשר זה היא אם מורים לחינוך גופני אכן מצליחים להשפיע על אורח חיון של התלמיד. במילים אחרות: האם מורים לחינוך גופני מסוגלים לנצל את מסגרת השיעור ביעילות כזו שיעלה בידם לטפח הרגלים של פעילות גופנית, בו בזמן שהם נדרשים לנצל את זמן הלמידה בשיעור גם למטרות אחרות כמו הקניית שליטה וידע במגוון של מיומנויות מוטוריות?

אחת הדרכים שיכולות לסייע למורה לחינוך גופני לעמוד ביעדי הלמידה הרבים העומדים בפניו ובפני תלמידיו היא מתן שיעורי בית ללמידה עצמית, דרך הנהוגה במקצועות לימוד רבים אחרים הנלמדים בבית הספר. ההנחה היא כי שיעורי בית בחינוך גופני יאפשרו לתלמיד לחזק את מה שלמד בכיתה, הן על ידי תרגול מעשי והן על ידי לימוד עיוני של החומר הנלמד. החלקים הבאים של מאמר זה יתמקדו במתן שיעורי בית במקצועות עיוניים ובחינוך גופני.

שיעורי בית בבית הספר: סקירה כללית

מורים המלמדים בבית הספר יכולים להוסיף זמן לימוד ותרגול על זה העומד לרשותם במסגרת השיעור בכיתה באמצעות מתן עבודה עצמית לתלמיד בשעות הפנאי שלו, קרי שיעורי בית. שיעורי בית הם חלק חשוב בשגרת יומם של תלמידים רבים, ולהם כמה יתרונות בטיפוח למידה יעילה, כגון פיתוח יכולת למידה עצמית, משמעת עצמית וניהול זמן, וכן גם הקניית יסודות חשיבה (Cooper et al., 2006). שיעורי בית הניתנים בקביעות תורמים להבנה, משפרים מיומנויות אקדמיות ומסייעים לשיפור הישגים לימודיים. הגדלת זמן הלמידה הוא חשוב במיוחד לתלמידים בעלי קשיי למידה, הזקוקים לתרגול מוגבר (Kelley & Kahle, 1995). זאת ועוד, לשיעורי הבית השפעה חיובית על מידת המעורבות של הורים ובני משפחה בנעשה בבית הספר (Kelley & Kahle, 1995; Van & Frances, 2003). דרך שיעורי הבית לומדים ההורים על חומר הלימוד הנלמד בבית הספר ועל הדרישות האקדמיות שעל ילדיהם לעמוד בהן. עוד עולה ממחקרים כי רוב המורים תומכים במתן שיעורי בית כטכניקת למידה בעלת יתרונות רבים כמו העברת האחריות ללמידה יעילה מהמורה לתלמיד, תרגול עצמי של החומר הנלמד בכיתה והתמודדות עם אתגרי למידה (French, 1979).

שתי סקירות ספרות מקיפות סקרו עשרות מחקרים שבחנו את הקשר בין עשיית שיעורי בית להישגי תלמידים בבית הספר. בסקירה הראשונה נותחו ממצאים מ-32 מחקרים שפורסמו בשנים 1987-2005 (Cooper et al., 2006). הממצא העיקרי שעולה מסקירה זו הוא שלשיעורי בית תרומה להישגי התלמידים. כך למשל מתוך 69 מתאמים שנערכו בין דיווח על עשיית שיעורי בית להישגים בלימודים – 50 נמצאו חיוביים מובהקים. כלומר, כמעט ללא יוצא מן הכלל, קיים קשר חיובי בין הכנת שיעורי בית לבין הישגים בלימודים. לטענת החוקרים, שיעורי הבית תרמו לארבע הקטגוריות האלה: (א) למידה והישגים אקדמיים מידיים; (ב) הישגים אקדמיים לטווח ארוך; (ג) הישגים לא-אקדמיים (כגון תפיסת הילד את בית הספר); (ד) מעורבות המשפחה בחייו האקדמיים של התלמיד.

אשר לגיל התלמידים נמצא כי התרומה של שיעורי הבית לטיפוח הישגים לימודיים בחטיבת הביניים ובתיכון רבה מזו שבבית הספר היסודי. עוד נמצא כי המתאם בין הזמן המושקע בשיעורי הבית להישגים בלימודים בחטיבת הביניים ובתיכון היה גבוה הרבה יותר מזו

שבבית הספר היסודי. הניתוח הסטטיסטי של הגורם המדווח על הכנת שיעורי הבית – הילד או ההורה – מצביע על שוני בחוזק הקשר שבין שיעורי הבית להישגים בלימודים: כאשר הדיווח על הכנת שיעורי הבית נעשה על ידי הילדים, היה הקשר חיובי מכפי שעלה מדיווחי ההורים. החוקרים הניחו שהסיבה לכך היא שאין ההורה מודע לזמן שהילד משקיע בשיעורי הבית, שכן לא תמיד נכח בזמן הכנת השיעורים.

מסקירה זו עולה אפוא ששיעורי בית מעודדים את התלמידים ללמידה בשעות הפנאי, משפרים את עמדתם כלפי בית הספר, מפתחים אצלם אחריות ומשמעת עצמית, עוזרים להם לנהל את הזמן ומשפרים מיומנויות והרגלי למידה. עם זאת החוקרים מציינים שקשה לקבוע בוודאות על פי ממצאי המחקרים שהכנת שיעורי בית היא הסיבה הבלעדית לשיפור הישגי התלמידים. החוקרים מצביעים על כמה גורמים אחרים שיכולים להשפיע על הישגים אלו: מוטיבציות התלמיד להצליח, המצב החברתי-כלכלי שלו ומין התלמיד.

גם הסקירה השנייה (Kelley & Kahle, 1995) שבחנה את הקשר בין הכנת שיעורי בית להישגים בלימודים תמכה בטענה שהכנת שיעורי בית תורמת ללמידה יעילה ולהישגים בלימודים. סקירה זו הבליטה במיוחד את הקשר החיובי, שדווח בסדרה של מחקרים, בין משך הזמן שמוקדש להכנת שיעורי בית לציונים שהתלמיד מקבל במקצוע שבו הכין את שיעוריו. כמו הסקירה הראשונה, גם סקירה זו מדווחת על הקושי במדידת התרומה הממשית של שיעורי הבית להישגים בלימודים משום שבמחקרים רבים התקשו החוקרים להפריד בין שיעורי הבית למשתני למידה אחרים כגון כישורי הלמידה של התלמיד, מצבו החברתי-כלכלי ונכונות ההורים לעזור לו להכין את שיעורי הבית. בסקירה מועלית גם הטענה שיש לוודא שהתלמידים אכן מכינים את שיעורי הבית, כלומר מתן שיעורי בית על ידי המורים לא יגרום בהכרח לשיפור הישגי התלמיד; יש לוודא שהתלמיד אכן מכין אותם. מחקרים רבים בדקו את התרומה של שיעורי בית להישגים בלימודים במקצוע אחד הנלמד בבית הספר, בדרך כלל מקצוע הנתפס חשוב ומרכזי בתכנית הלימודים הבית ספרית. בחלק זה נדווח על שלושה מחקרים שבחנו תרומה זו בשלושה מקצועות: מדעים, מתמטיקה וקריאה. המחקר הראשון בחן את התרומה של שיעורי בית אינטראקטיביים להישגי התלמיד במדעים, למעורבות המשפחה בהכנת שיעורי הבית ולעמדות ההורים והתלמידים כלפי שיעורי בית (Van & Frances, 2003). המחקר נערך בכיתות ו' ו-ח' (מספר תלמידים = 253, בעלי יכולת למידה ממוצעת) בחטיבת ביניים במשך 18 שבועות. למחצית מהתלמידים במחקר ניתנו שיעורי בית במדעים שיעודדו מעורבות משפחתית בהכנתם, והמחצית השנייה של התלמידים קיבלה משימות רגילות של שיעורי בית, ללא עידוד בני המשפחה למעורבות בהכנתם. שיעורי הבית תאמו את יעדי תכנית הלימודים ועסקו בנושאים כגון אקולוגיה, גאולוגיה ואוקיאנוגרפיה, נבדקו בידי המורים וניתן עליהם ציון. המשתנים שנמדדו במחקר היו שיעור ההשלמה של שיעורי הבית, איכות הכנת שיעורי הבית (לדוגמה: האם התלמיד ענה נכון על השאלות? האם הוא הבין את מה שקרא?), הישגי התלמיד במדעים, מעורבות

המשפחה בהכנת שיעורי הבית ועמדת התלמידים/הורים כלפי המקצוע ושיעורי הבית. מלבד זאת אספו החוקרים מידע על אלה: הישגים קודמים של התלמידים במדעים, השכלת הוריהם, יכולת הלמידה של התלמיד, מין התלמיד ורמת הלמידה של הכיתה. מתוצאות המחקר עולה כי שיעורי בית אינטראקטיביים במדעים הגבירו את מעורבות המשפחה בהכנת שיעורי הבית של התלמיד, הן על פי דיווחי ההורים והן על פי דיווחי התלמידים. נמצא גם קשר חיובי בין כמות מטלות שיעורי הבית – האינטראקטיביים והרגילים – להישגי התלמיד, כלומר שיעורי בית רבים יותר תרמו להישגים גבוהים יותר. לאחר שהובאו בחשבון משתני הרקע של התלמידים נמצא כי אלו שקיבלו שיעורי בית אינטראקטיביים הגיעו להישגים הגבוהים ביותר, ויחסם למקצוע ולבית הספר נמצא חיובי יותר בהשוואה לתלמידים שהכינו שיעורי בית רגילים. ממחקר זה עולה אפוא ששיעורי בית במדעים תורמים לשיפור הישגים ללא קשר לסוג שיעורי הבית (Van & Frances, 2003). כאשר שיעורי הבית עירבו את בני משפחתו של התלמיד, הישגי התלמיד היו טובים עוד יותר. החוקרים מציינים כי ממצאי המחקר מעודדים משום שהשיפור בהישגי התלמידים נצפה בתקופה של 18 שבועות בלבד.

גם המחקר השני בחן את השפעתם של שיעורי בית אינטראקטיביים על הישגי תלמידים בקריאה ושל מעורבות הוריהם בתהליך הכנתם (Bailey, Silvern, Brabham, & Ross, 2004). במחקר השתתפו 84 תלמידי כיתות ב' והוריהם. התלמידים למדו בשלושה בתי ספר: שתי כיתות מבית ספר אחד שימשו קבוצת ניסוי, שקיבלה משימות שיעורי בית אינטראקטיביות בקריאה והנחיות להורים כיצד יש להכין את שיעורי הבית; שתי כיתות מבית ספר אחר שימשו קבוצת ניסוי שקיבלה משימות שיעורי בית אינטראקטיביות בקריאה, אך ללא הכוונת הורים; שלוש כיתות מבית ספר נוסף שימשו קבוצת ביקורת שלמדה לקרוא על פי תכנית הלימודים הרגילה, הווה אומר קבוצה זו קיבלה שיעורי בית רגילים ללא הכוונת הורים. התלמידים נבחנו לפני תחילת המחקר ובסופו במבחן קריאה שחובר על ידי מומחי קריאה ותוקף על ידיהם. ממצאי המחקר מלמדים ששתי קבוצות הניסוי שקיבלו משימות של שיעורי בית שיפרו את הישגיהן במבחן הקריאה בהשוואה לקבוצת הביקורת, שהישגיהן אף ירדו במקצת. קבוצת הניסוי הראשונה, שהוריה קיבלו הכוונה כיצד לעזור לילדיהם בהכנת שיעורי הבית, שיפרה את הישגיה מאוד בהשוואה לקבוצת הניסוי, שלא הונחתה לערב את ההורים בהכנת שיעורי הבית. ההורים של התלמידים שקיבלו משימות שיעורי בית אינטראקטיביות בקריאה דיווחו כי ילדיהם הכפילו את הזמן שהוקדש להכנת שיעורי בית. עוד נמצא כי משימות שיעורי בית אינטראקטיביות הגבירו את מעורבות ההורים בהכנת השיעורים. גם ממצאי מחקר זה מצביעים על יעילות שיעורי הבית בטיפוח הישגים של תלמידים ועל מעורבות רבה יותר של הורים בתהליך הלמידה.

המחקר השלישי בחן את עמדותיהם של 4,660 תלמידים יפנים כלפי תרומת שיעורי בית במתמטיקה להישגיהם במקצוע זה ואת עמדותיהם של 4,649 תלמידים כלפי יעילותו של

השימוש באסטרטגיות למידה בלימוד מתמטיקה (House, 2004). במחקר נעשה שימוש במבחנים בין-לאומיים במתמטיקה (TIMSS¹), המשמשים מבחני הערכה לתלמידים בגיל 13. מממצאי המחקר עולה שהתלמידים שהגיעו להישגים גבוהים במבחנים דיווחו שהקדישו זמן רב להכנת שיעורי בית. לטענתם, הם הצליחו במבחן משום שקיבלו ממוריהם שיעורי בית רבים. עוד טענו התלמידים שהמורים בדקו את שיעורי הבית והקדישו זמן רב לתיקון שגיאות שנעשו במהלך הכנתם.

מחקרים אלו מלמדים שניתן להפיק תועלת משיעורי בית במקצועות שונים הנלמדים בבית הספר. הישגי התלמידים עולים ומעורבות ההורים בתהליך הלמידה גוברת. אחת השאלות המעניינות מורים לחינוך גופני ומעצבי תכניות לימודים במקצוע זה היא אם ניתן להפיק תועלת דומה משיעורי בית גם בחינוך גופני. במילים אחרות, האם שיעורי בית עשויים לקדם למידה בחינוך גופני?

שיעורי בית בחינוך גופני: סקירת מחקרים

עיון בספרות המחקרית מגלה שאך מחקרים מעטים בחנו את התרומה של שיעורי בית להישגים לימודיים בחינוך גופני ולמעורבות ההורים בתהליך הלמידה. ניתן לסווג מחקרים אלו לשלוש קטגוריות: האחת, מחקרים שבחנו את התרומה של שיעורי בית עיוניים להקניית ידע התלמיד ולשיפור יחסו למקצוע; השנייה, מחקרים שבחנו את התרומה של שיעורי בית מעשיים להישגים גופניים של תלמידים; השלישית, מחקרים שבדקו עמדות כלפי מתן שיעורי בית בחינוך גופני. לוח 1 מציג את עיקרי המחקרים הנסקרים בחלק זה.

לוח 1:

מחקרים על שיעורי בית בחינוך גופני – מבט כרונולוגי

המחקר	סוג המחקר	אוכלוסיית המחקר	מה נבדק במחקר	ממצאים עיקריים
Tannehill, Romar, and O'sullivan (1994)	מחקר עמדות	הורים ותלמידים	עמדות כלפי מקצוע החינוך הגופני, חשיבות המקצוע, מעמדו ונחיצותו. השאלות נגעו גם ללימוד חומר עיוני ומתן שיעורי בית	רוב הנשאלים דירגו את מקצוע החינוך הגופני כחסר חשיבות יחסית לשאר המקצועות; מטרות החינוך הגופני לא נתפסו כחשובות במכלול מטרות בית הספר; יותר מ-70% מההורים אינם מצדדים בשילוב חומר עיוני ובמתן שיעורי בית בחינוך גופני

¹ Third International Mathematics Study

Mitchell, Barton, and Stanne (2000)	מחקר עמדות	55 מורים לחינוך גופני בחיבת ביניים ובתיכון	עמדות מורים כלפי מתן שיעורי בית בחינוך גופני; דיווח עצמי על מתן שיעורי בית. המורים השתתפו בסדנאות שעסקו בקידום ובפיתוח של החינוך הגופני ובהשגת יעדי המקצוע	רוב המורים תמכו במתן שיעורי בית, אך רק חלקם אכן נתן שיעורי בית מעשיים בפועל. לאחר ההשתתפות בסדנאות יותר מורים נתנו שיעורי בית בחינוך גופני
Smith, Cluphf, and O'connor (2001)	התערבות	607 תלמידי כיתות ג'-ה'	לתלמידים הוצעה רשימת פעילויות גופניות ועליהם היה לדווח על משך הפעילות שביצעו, באישור ההורים. בכל חודש סוכם זמן הפעילות האישי והכיתתי וניתנו תגמולים לתלמידים	(1) נמצא הבדל בין המינים בדיווח על שיעור ההשתתפות לטובת הבנות; (2) לא נצפה הבדל בשיעור ההשתתפות בין קבוצות הגיל השונות; (3) מורה הכיתה היה גורם מכריע בדברון ההשתתפות בפעילות גופנית; (4) יש שוני רב בשיעור המשתתפים בפעילות הגופנית בהתאם לחודשי השנה ועונתיה
Jorgenson et al. (2001)	התערבות	15 כיתות של סטודנטים שלמדו בקורס בחירה בענפי ספורט שונים	קבוצת הניסוי קיבלה מטלות שיעורי בית עיוניות וקבוצת ביקורת לא קיבלה שיעורי בית. ידע הסטודנטים נבדק באמצעות שאלונים, הן בקבוצת הניסוי והן בקבוצת הביקורת, בתחילת המחקר ובסופו	קבוצת הניסוי שיפרה שיפור ניכר את הישגיה בתחום הידע וההבנה לעומת קבוצת הביקורת; הסטודנטים דיווחו על ביצוע פעילות גופנית ארבע פעמים בשבוע ועמדו עליהם כלפי החינוך הגופני היו חיוביות יותר; רוב הסטודנטים תמכו בלימוד עצמי של חומר עיוני

רוב התלמידים בחרו לעסוק בספורט קבוצתי. על פי דיווחי התלמידים לא הייתה עלייה רבה בסך הפעילות הגופנית היום-יומית. הן התלמידים והן ההורים דיווחו ששיעורי הבית המעשיים היו להם לחוויה חיובית ומהנה	התלמידים תיעדו את הפעילות הגופנית היום-יומית שערכו במשך 9 שבועות; בשבוע הרביעי והחמישי ניתנו לתלמידים שיעורי בית על סוגי ספורט שונים; המשתתפים חולקו לשתי קבוצות. הקבוצות קיבלו שיעורי בית. אחת מהן התבקשה למלא את שיעורי הבית עם הורה	95 תלמידי כיתות ז'-ח'	התערבות	Smith and Claxton (2003)
תלמידים שהגדילו את זמן הפעילות הגופנית בעקבות משימות שיעורי הבית היו בעיקר תלמידים שלא עסקו בפעילות ספורט מאורגנת בשעות אחר הצהריים. משימות שיעורי הבית סיפקו תמריץ לתלמידים ולבני משפחותיהם להגדלת זמן העיסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי ולפיתוח אורח חיים פעיל	התלמידים השלימו משימות שיעורי בית מעשיים בחינוך גופני במשך 6 שבועות. המשימות נבחרו על ידי התלמידים באופן עצמי, בתדירות של 3 פעמים בשבוע ובמשך 30 דקות לפחות בכל פעם. התלמידים דיווחו על הפעילות שביצעו, באישור ההורים	69 תלמידי כיתות ז'-ח'	התערבות	Smith et al. (2007)²

שיעורי בית עיוניים

ברוב בתי הספר שיעור חינוך גופני אורך כ-45 ד', אך בפועל זמן הלימוד קצר בהרבה והוא מנוצל בעיקר לפעילות גופנית מעשית (Jorgenson, George, Blakemore, & Chamberlain, 2001). בפרק זמן זה על המורים לחינוך גופני להקנות לתלמידים מיומנויות ולשפר אצלם יכולות מוטוריות בסיסיות כמו קואורדינציה, שיווי משקל וקינסתזיה (תחושת התנועה). בעקבות זאת לא נשאר בידי המורה זמן רב לליווי התרגול המעשי בחומר עיוני שעשוי לטפח הבנה טובה יותר של הנלמד בקרב התלמידים. שיעורי בית עיוניים בחינוך גופני יכולים לשמש פתרון להשלמת הזמן החסר ללימוד החומר העיוני, כמו גם ללוות את התהליכים

² מחקר זה פורסם כתקציר.

המעשיים בהקניית ידע תאורטי מתאים. למרות חשיבות העניין רק מחקר אחד בחן את השפעתם של שיעורי בית עיוניים על ההישגים בחינוך גופני (Jorgenson et al., 2001). המחקר נערך בקרב סטודנטים שהשתתפו בלימודיהם באוניברסיטה בקורסי בחירה בחינוך גופני – כגון באולינג, הגנה עצמית, כדורסל, כדורעף, כדור-רשת ושחייה – כחלק מתכנית לימודיהם לתואר ראשון. מטרת המחקר הייתה לבחון את השפעתן של מטלות שיעורי בית עיוניות בכושר גופני ואורח חיים בריא על הידע וההבנה של הסטודנטים בנושאים אלה. חלקן של מטלות שיעורי הבית בציון הסופי שניתן לסטודנט בקורס היה כ-10%. שמונה כיתות של סטודנטים שימשו קבוצות ניסוי שקיבלו מטלות שיעורי בית ושבע כיתות של סטודנטים שימשו קבוצות ביקורת שלא קיבלו שיעורי בית. הידע וההבנה של הסטודנטים בכושר גופני ואורח חיים בריא נבדקו באמצעות שאלונים, הן בקבוצות הניסוי והן בקבוצות הביקורת, בתחילת המחקר ובסופו. נוסף על כך רואיינו עשרים סטודנטים מקבוצות הניסוי השונות, שנבחרו אקראית, במהלך הסמסטר כדי ללמוד לעומק על יעילות שיעורי הבית בתהליך הלמידה. מתוצאות המחקר אנו למדים שקבוצות שיעורי הבית שיפרו מאוד את הישגיהן בתחום הידע וההבנה לעומת קבוצות הביקורת. כמו כן הסטודנטים בקבוצות הניסוי דיווחו שעסקו בפעילות גופנית ארבע פעמים בשבוע משום שהבינו את חשיבותה של הפעילות הגופנית לאורח חיים בריא. רוב הסטודנטים תמכו גם בלימוד עצמי של חומר עיוני והמליצו לאפשר בחירה בנושאי הלימוד העיוניים.

שיעורי בית מעשיים

שלושה מחקרים בחנו את השפעתם של שיעורי בית מעשיים על הישגים בחינוך גופני. במחקר אחד (Smith, Cluphf, & O'connor, 2001), שנערך בבית ספר יסודי, נבחנה ההשפעה של שיעורי בית בחינוך גופני על ההישגים בלימודים בקרב 607 ילדים בכיתות ג'-ה'. כל תלמיד קיבל גיליון פעילות ובו רשם מדי יום את משך הזמן שהקדיש לפעילות גופנית. על הוריו היה לאשר שאכן הוא עסק בפעילות גופנית. הפעילויות שהוצעו לתלמידים היו גלגליות, הליכה, ספורט קבוצתי, רכיבה על אופניים, ריצה ומגוון של תרגילים לחיזוק שרירים וסבולת. זמן הפעילות האישי והכיתתי סוכם בכל חודש, ולתלמידים ולכיתות בעלי זמני הפעילות הארוכים ביותר ובעלי שיעור ההשתתפות הגבוה ביותר הוענקו פרסים בנוכחות כל משתתפי המחקר. ארבעה ממצאים עיקריים עלו ממחקר זה: (א) נמצא הבדל רב בין המינים בדיווח על שיעור ההשתתפות בפעילות גופנית – 32% מהבנות דיווחו שעסקו בפעילות גופנית לעומת 22% מהבנים; (ב) לא נצפה הבדל רב בשיעור ההשתתפות בפעילות גופנית בין קבוצות הגיל השונות; (ג) נמצא כי מורה הכיתה היה גורם מכריע בדברון התלמיד לעסוק בפעילות גופנית; (ד) נמצא שוני רב בשיעור המשתתפים בפעילות גופנית בהתאם לחודשי השנה ועונותיה: שיעור ההשתתפות היה נמוך יותר במהלך חודשי החורף, בעיקר בדצמבר ובינואר, בהשוואה ליתר חודשי השנה, עקב תנאי מזג אוויר קשים.

במחקר אחר נדרשו 95 תלמידים לתעד את הפעילות הגופנית היום-יומית שעסקו בה במשך 9 שבועות (Smith & Claxton, 2003). התלמידים התבקשו לבחור פעילות גופנית אחת מרשימת פעילויות שכללה הליכה, מחול, ספורט קבוצתי, ריצה, רכיבה על אופניים, ריקוד אירובי ושחייה. רוב התלמידים בחרו ספורט קבוצתי כגון כדורסל וכדור-בסיס, ומעטים בחרו ספורט אישי כגון הליכה או רכיבה על אופניים. בשבוע הרביעי והחמישי של תכנית האימונים ניתנו לתלמידים שיעורי בית על הפעילות שבחרו. התלמידים חולקו לשתי קבוצות. הקבוצות התבקשו להשלים את משימות שיעורי הבית. אחת מהן התבקשה לעשות זאת בשיתוף עם הורה או מלווה. על פי דיווחי התלמידים, לא הייתה עלייה גדולה בסך הפעילות הגופנית היום-יומית בעקבות שיעורי הבית. עם זאת הן התלמידים והן הוריהם דיווחו ששיעורי הבית המעשיים היו להם לחוויה חיובית ומהנה. התלמידים ציינו כי ההנאה משיעורי הבית נבעה מאופי השיעורים המעשיים ומהבילוי המשותף עם בני המשפחה. עוד דיווחו התלמידים שמעורבות ההורים סייעה להם להשלים את השיעורים, וכי נדרש כי שיעורי בית מעשיים בחינוך גופני יהיו חלק מתכנית הלימודים. לטענתם, זו דרך טובה לשמור על הכושר הגופני, להתנתק מהטלוויזיה ומהמחשב ולבלות זמן רב יותר עם בני המשפחה. מהמחקר עולה גם ש-78% מההורים ציינו כי הם נהנו להכין את שיעורי הבית עם ילדיהם, וכי השיעורים גרמו להם לבלות אתם זמן רב יותר. אולם חלק מההורים דיווחו שלא קיימו פעילות גופנית עם ילדיהם מפאת חוסר זמן וכן טענו נגד שיעורי הבית בחינוך גופני באמרו ששיעורי הבית במקצועות אחרים הם די והותר.

במחקר אחר נבחנה ההשפעה של שיעורי בית מעשיים על מעורבות תלמידים בפעילות גופנית (Smith et al., 2007). אוכלוסיית המחקר כללה 69 תלמידי כיתות ז'-ח' שהתבקשו לעסוק בפעילות גופנית שלוש פעמים בשבוע, לפחות, במשך 30 ד', במשך 6 שבועות. התלמידים צוידו בפדומטר ודיווחו על משתנים אחדים הקשורים בפעילות שביצעו כגון עצימות הפעילות ומספר הצעדים שביצעו במהלכה. על הורי התלמידים היה לחתום על טופס המאשר שאכן ילדיהם עסקו בפעילות גופנית. כמו כן התלמידים רואיינו על ידי החוקרים כדי לאסוף מידע על תפיסת התלמיד את שיעורי הבית המעשיים בחינוך גופני. מתוך הראיונות עם התלמידים עולה שהם התנגדו בתחילת תכנית האימונים לשיעורי בית בחינוך גופני, אך לאחר שהבינו שהפעילות הגופנית שעליהם היה לעשות לא באה על חשבון פעילויות אחרות שבהן היו מעורבים, התנגדותם הלכה ודעכה. התלמידים דיווחו גם שהם נהנים מהפעילות הגופנית ומרגישים שהיא תורמת להם, הן מידית והן לטווח ארוך. עם זאת כמה תלמידים הודו בראיונות כי המציאו את הדיווח על הפעילות הגופנית שביצעו, ולמעשה לא עסקו כלל בפעילות גופנית.

חלק מהתלמידים שהשתתף במחקר של סמית וחבי (Smith et al., 2007) כבר עסקו ממילא בפעילות ספורט מאורגנת, ולכן שיעורי הבית המעשיים שניתנו להם לא גרמו להם לשנות את הרגלי הפעילות הגופנית שלהם. כלומר שיעורי הבית המעשיים נטמעו בפעילות הגופנית

שבה עסקו. עם זאת לתלמידים אחרים שיעורי הבית המעשיים גרמו לעסוק בפעילות גופנית, אפילו כזו שאינה נתפסת כפעילות גופנית מקובלת כגון עבודה בגינה או טיול עם הכלב. זאת ועוד, התלמידים דיווחו ששיעורי הבית המעשיים סיפקו תמריץ לבני משפחתם לבלות אתם זמן נוסף.

מחקרי עמדות

שני מחקרים נערכו כדי לבחון את עמדותיהם של הורים ומורים כלפי מעמדו של החינוך הגופני בבית הספר בהשוואה למקצועות אחרים הנלמדים בו, וכלפי החשיבות של מתן שיעורי בית בחינוך גופני. המחקר הראשון בחן את עמדותיהם של הורי תלמידים בכיתות י"א (Tannehill, Romar, & O'sullivan, 1994). מרבית ההורים במחקר זה דירגו את מקצוע החינוך הגופני כבעל חשיבות נמוכה יחסית לרוב המקצועות הנלמדים בבית הספר. עוד נמצא כי רוב ההורים אינם חושבים כי קבלת תעודת גמר בסיום בית הספר התיכון צריכה להיות מותנית בקבלת ציון "עובר" בחינוך גופני. נראה שהסיבה לכך היא שההורים אינם רואים בחינוך הגופני מקצוע חשוב המשקף את המטרות העיקריות של בית הספר ואת יעדיו המרכזיים. ההורים נשאלו גם אם נחוץ לשלב בחינוך גופני נושאי לימוד עיוניים כמו אנטומיה של גוף האדם ומרכיבי הכושר הגופני, ואם רצוי לתת לתלמיד שיעורי בית בנושאים אלו. ממצאי המחקר עולה כי יותר מ-70% מההורים אינם מצדדים בשילוב חומר עיוני בשיעורים לחינוך גופני וגם לא במתן שיעורי בית. הם גם טענו שלא ידעו על מתן שיעורי בית שניתנו לילדיהם בחינוך גופני. לדעת ההורים, המטרה העיקרית של החינוך הגופני היא קידום הבריאות והכושר הגופני. מטרה זו תושג בפעילות גופנית מבוקרת וממוקדת בשיעורים עצמם. משום שהמטרה העיקרית של בית הספר היא הקניית ידע במקצועות עיוניים ופיתוח מיומנויות חשיבה, אין לדעתם לתת שיעורי בית בחינוך גופני, שכן הללו יגזלו זמן מהכנת שיעורי הבית במקצועות האחרים.

במחקר נוסף נבחנו עמדותיהם של מורים לחינוך גופני בנוגע למתן שיעורי בית בחינוך גופני בחטיבת הביניים ובבית הספר התיכון (Mitchell, Barton, & Stanne, 2000). המורים במחקר זה השתתפו בסדנאות שעסקו בקידום מעמדו של החינוך הגופני בבית הספר ובריענון יעדי המקצוע. בתחילת הסדנאות רואיינו המורים והם אמרו שהם בעד מתן שיעורי בית לתלמידיהם, אך בפועל רק חלקם עשה זאת. עם סיום הסדנאות יותר מורים לחינוך גופני נתנו לתלמידיהם שיעורי בית מעשיים ועיוניים, אם כי עדיין לא כולם.

הממצאים העולים מסקירת המחקרים על שיעורי בית בחינוך גופני ממחישים, במידה מסוימת, את הפוטנציאל הטמון בשיעורי בית במקצוע זה. משום שרק מחקרים אחדים בחנו את יעילותם של שיעורי בית בחינוך גופני, כפי שמתואר בלוח 1, קיים קושי רב בניסוח המלצות יישומיות: איזה אופי יישאו שיעורי הבית בחינוך גופני. מצד אחד נתפס החינוך הגופני כמקצוע המדרבן תלמידים לעסוק בפעילות גופנית החיונית, על פי ממצאי מחקר,

לטיפול אורח חיים בריא. מצד אחר, הוא נתפס כמקצוע שולי בתכנית הלימודים שאינו דורש הפעלת התלמיד מחוץ למסגרת השיעור בבית הספר. ייתכן שמתן שיעורי בית מעשיים לתלמידים הפעילים במסגרות ספורט ופעילות גופנית בשעות אחר הצהריים הוא מיותר, שכן הללו כבר פעילים במסגרות מנחות ומבוקרות. אולם לא כל התלמידים בבית הספר פעילים גופנית בשעות אחר הצהריים, ולכן ייתכן ששיעורי בית מעשיים יסייעו בעיקר להם להגביר את מעורבותם בפעילות גופנית. אשר לשיעורי בית עיוניים התמונה שונה: נראה ששיעורי בית עיוניים עשויים לסייע לכל התלמידים, גם הפעילים וגם הלא-פעילים, ברכישת ידע תאורטי חיוני בנושאים כמו מרכיבי הכושר הגופני, תזונה נכונה ובניית תכניות אימונים אישיות, מה שיעזור להם להבין טוב יותר את תרומתה של פעילות גופנית מבוקרת לאורח חיים בריא.

בהתבסס על ששת המחקרים שנסקרו בחלק זה נראה שלא ניתן להשיב חד-משמעית על השאלה המעניינת מורים לחינוך גופני ומעצבי תכניות לימודים במקצוע זה – האם לתת שיעורי בית בחינוך גופני, כנהוג במקצועות אחרים הנלמדים בבית הספר? עם זאת כאשר סוקרים מחקרים על הרגלי הפעילות הגופנית של ילדים בבתי ספר, בעיקר בחטיבות ביניים ובבתי ספר תיכוניים, כמו גם מחקרים על "מגפת" ההשמנה בקרב ילדים בגילים אלו, אין מנוס מלהעלות שוב לדיון אקדמי את סוגיית שיעורי הבית בחינוך גופני. אם אחת המטרות העיקריות של תכנית הלימודים בחינוך גופני (משרד החינוך, התרבות והספורט, תשס"ו) היא לטפח הרגלים של פעילות גופנית בשעות הפנאי גם בקרב אוכלוסיות צעירות, שיעורי בית מעשיים יכולים לשמש מסגרת פוטנציאלית להגשמת מטרה זו.

שיעורי בית בחינוך גופני: לתת או לא לתת?

כמה נקודות למחשבה על יעילות מתן שיעורי בית בחינוך גופני עולות מסקירת המחקרים שהוצגה במאמר זה. שתי הנקודות הראשונות עולות במישורין מממצאי המחקרים שתוארו בסקירת הספרות ושלוש האחרות מתבססות על "מוסר השכל" הנובע מממצאים אלו. הנקודות הן אלו:

האחת, אין ראיות חד-משמעיות בדבר היעילות או אי-היעילות של מתן שיעורי בית בחינוך גופני. הטענה ששיעורי בית עשויים לקדם למידה בחינוך גופני, כפי שנמצא במחקרים על מקצועות אחרים הנלמדים בבית הספר כמו מדעים ומתמטיקה, אינה זוכה לתמיכה חזקה במחקרים המעטים שנערכו על יעילותם בחינוך גופני.

השנייה, שיעורי בית בחינוך גופני מגדילים את משך זמן הבילוי של הורים עם ילדיהם. מעורבות זו עוזרת להורים להבין מה הילד לומד בבית הספר ומהן המטרות שהוא נדרש למלא. מעורבות ההורים בהכנת שיעורי הבית עשויה גם לחזק את הקשר בין הורי הילד לבית הספר, ומתאפשר להורים לוודא שאכן התלמיד מכין את השיעורים, הן העיוניים והן המעשיים. השלישית, על מורים לחינוך גופני לשווק את התרומה הפוטנציאלית הקיימת בשיעורי בית

בחינוך גופני לתלמידים, להוריהם ולצוות המנהל את בית הספר. מלאכת השיווק נדרשת להתמקד בעיקר בקשר שבין שיעורי הבית לטיפוח אורח חיים בריא בקרב התלמידים והוריהם, וגם בקשר שבין שיעורי הבית והעלאת קרנו של החינוך הגופני בבית הספר כמקצוע המקנה ידע תאורטי בנושאים כמו אורח חיים בריא, כושר גופני ותזונה נכונה. הרביעית, על קובעי המדיניות בחינוך הגופני להבין שיש לאמץ כל דרך כדי לטפח אורח חיים בריא המושתת על עקרונות של פעילות גופנית מבוקרת וממוקדת בקרב תלמידים, הן בבתי ספר יסודיים והן תיכוניים. שיעורי בית עשויים לשמש טכניקה יעילה ושימושית להשגת מטרה זו, קרי לספק הזדמנויות לפעילות גופנית, כזו המאפשרת שילוב בין תלמידים והורים גם יחד.

החמישית, גם בחינוך גופני, כמו במקצועות אחרים הנלמדים בבית הספר, ניתן להגדיל את זמן הלמידה והתרגול באמצעות שיעורי בית. השימוש ב"חוסר זמן" כגורם המעכב למידה בחינוך גופני יוקטן מאוד אם ישכילו מורים לחינוך גופני לערב את תלמידיהם במשימות למידה – מעשיות ועיוניות – גם מחוץ לשיעורי החינוך הגופני.

רשימת המקורות

- יריב, א. (2008). מי צריך שיעורי בית? **הז'נרל**, 21, 103-100.
- משרד החינוך, התרבות והספורט. (תשס"ו). **תכנית לימודים בחינוך גופני לכיתות ג'-י"ב ולחינוך המיוחד בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי, הערבי והדרוזי**. ירושלים: המחבר.
- Bailey, L. B., Silvern, S. B., Brabham, E., & Ross, M. (2004). The effects of interactive reading homework and parent involvement on children's inference responses. **Early Childhood Education Journal**, 32, 173-179.
- Cooper, H., Robinson, J. C., & Patall, E. A. (2006). Does homework improve academic achievement? A synthesis of research, 1987-2003. **Educational Research**, 76, 1-62.
- French, R. (1979). The use of homework as a supportive technique in physical education. **The Physical Educator**, 36, 84-88.
- Gabbei, R., & Hamrick, D. (2001). Using physical activity homework to meet national standards. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, 72, 21.
- House, J. D. (2004). The effects of homework activities and teaching strategies for new mathematics topics on achievement of adolescent students in Japan: results from the TIMSS 1999. **International Journal of Instructional Media Assessment**, 31, 199-211.
- Jorgenson, S. M., George, D. G., Blakemore, C. L., & Chamberlain, D. (2001). The efficacy of infusing homework assignments into traditional physical education activity classes. **The Physical Educator**, 58, 14-25.
- Kelley, M. L., & Kahle, A. L. (1995). Homework interventions: a review of procedures for improving performance. **Special Services in the Schools**, 10, 1-24.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., Crawford, P. B., Sabry, Z. I., & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. **New England Journal of Medicine**, 347, 709-715.

- Kohn, A. (2006). **The homework myth — Why our kids get too much of a bad thing**. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Lissau, I., Overpeck, M. D., Ruan, W. J., Due, P., Holstein, B. E., & Hediger, M. L. (2004). Body mass index and overweight in adolescents in 13 European countries, Israel, and the United States. **Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**, **158**, 27-33.
- Mitchell, M., Barton, G. V., & Stanne, K. (2000). The role of homework in helping students meet physical education goals. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, **71**, 30-34.
- Nemet, D., & Cooper, D. M. (2002). Exercise, diet, and childhood obesity: the GH-IGF-I connection. **Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism**, **15**, 751-757.
- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. **Research Quarterly for Exercise & Sport**, **62**, 124-137.
- Smith, M. A., & Claxton, D. B. (2003). Using active homework in physical education. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, **74**, 28-32.
- Smith, J., Cluphf, D., & O'connor, J. (2001). Homework in elementary physical education: a pilot study. **Perceptual and Motor Skills**, **92**, 133-136.
- Smith, M. A., Patton, K., Chase, D. L., Madden, M. D., Ronspies, S. M., & Ward, P. S. (2007). Middle school students' perceptions of active homework. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, **78**, 73-74.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. **Journal of Pediatrics**, **146**, 732-737.
- Tannehill, D., Romar, J. E., & O'sullivan, M. (1994). Attitudes toward physical education: Their impact on how physical education teachers make sense of their work. **Journal of Teaching in Physical Education**, **13**, 406-420.
- Thompson, J. C. (1972). Homework in physical fitness. **The Physical Educator**, **29**, 58.

- Tomkinson, G. R., Leger, L. A., Olds, T. S., & Cazorla, G. (2003). Secular trends in the performance of children and adolescents (1980-2000): an analysis of 55 studies of the 20m shuttle run test in 11 countries. **Review of Environmental Health, 33**, 285-300.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. **Medicine & Science in Sports Exercise, 34**, 350-355.
- Van, V., & Frances, L. (2003). Interactive homework in middle school: effects on family involvement and science achievement. **Journal of Educational Research, 96**, 323-340.