

Kort om kroppsøving

Faget legger til rette for et bredt utvalg av ulike bevegelsesaktiviteter. Elevene skal utforske egen identitet og selvbilde og forstå sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 13.11.2024

Faget skal motivere elevene til livslang bevegelsesglede og til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil ut fra egne forutsetninger. Læreplanen vektlegger ulike bevegelsesaktiviteter, lek og øving.. Faget legger til rette for et bredt utvalg av ulike bevegelsesaktiviteter. . Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel, både på land og i vann, er sentralt i faget.

I kroppsøving skal elevene utforske egen identitet og selvbilde og forstå sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Lek og øving er sentralt i faget, både i innhold og som arbeidsform. Elevene skal ha en aktiv medvirkning i egen læringsprosess og læreplanen legger vekt på at elevene skal reflektere over egen utvikling i faget. Fysisk aktivitet og psykisk helse ses i sammenheng. Faget skal bidra til at elevene utvikler forståelse for at alle elever har ulike forutsetninger og muligheter, og anerkjenne forskjellighet ved å inkludere alle.

Deltakelse og samarbeid i ulike bevegelsesaktiviteter er sentralt i faget. Elevene skal erfare hva egen innsats har å si for å oppnå mål og for å fremme læring hos seg selv og andre. Elevenes innsats er en viktig del av den faglige kompetansen og er integrert i kompetansemålene i læreplanen. Samspill med andre, øving og deltakelse i ulike aktiviteter og naturferdsel er vesentlige trekk ved kompetansen i faget.