

# Hva er nytt i kroppsøving?

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

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 18.11.2019

---

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 i større grad enn tidligere. Faget legger til rette for et bredt utvalg av ulike bevegelsesaktiviteter. Det er en dreining i faget til et mindre idrettsrettet fag, men idrettsperspektivet er fortsatt ivaretatt ved at idrettsaktiviteter inngår som en del av begrepet bevegelsesaktiviteter. Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel er sentralt i faget.

Læreplanen legger vekt på at elevene skal oppleve et mer variert fag, der elevene i større grad skal 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 skal i større grad 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 i større grad integrert i kompetansemålene i læreplanen. Samspill med andre, øving og deltakelse i ulike aktiviteter og naturferdsel er vesentlige trekk ved kompetansen i faget.