

# Fysisk aktivitet og estetiske uttrykksformer i skolen

Bruk av praktiske aktivitetar, utforskande og skapande arbeidsmåtar kan fremme elevane si læring og lærelyst i alle fag. Når elevane får vere i rørsle og bruke kroppen og sansane, kan elevane oppnå ei djupare forståing i og på tvers av fag. Evna til å utforske og eksperimentere er viktig for djupnelæring.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 18.12.2020

---

Skolen skal respektere og dyrke fram ulike måtar å utforske og skape på. Elevane skal lære og utvikle seg gjennom sansing og tenking, estetiske uttrykksformer og praktiske aktivitetar. Overordna del 1.4

Metodefridom i læreplanverket gir moglegheiter for faglege og pedagogiske val. Fysiske, praktiske og estetiske prosessar kan fremme læring i alle fag både i klasserommet, på skoleområdet og i nærmiljøet. Barn og unge lærer på ulike måtar. Ein pedagogisk praksis med bruk av kroppen og sansane kan vere ein måte å variere og tilpasse opplæringa til mangfaldet i elevgruppa. Elevane kan medverke til å finne arenaer og aktivitetar som er motiverande og som bidrar til læring. Å legge til rette for læringsprossar der elevane er fysisk aktive og utfaldar seg skapande, kan gi ein meir variert skolekvardag.

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er alle former for rørsle der energiforbruket aukar, og er viktig for

born og unge si læring, trivsel og helse. Fysisk aktivitet kan vere ein del av opplæringa i og på tvers av fag, i aktive pausar i timen, i friminutt og i samband med skoleveg.

Fysisk aktiv læring handlar om at elevane lærer i ulike fag medan dei er i aktivitet i klasserommet, på uteområde eller i nærmiljøet.

Fysisk aktivitet har effekt på elevane si fysiske og psykiske helse og kan vere ein del av arbeidet med det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring i ulike fag. Samarbeid gjennom fysisk aktivitet kan bidra til å skape trivsel, gode relasjonar mellom elevar og eit godt læringsmiljø.

Fysisk aktiv læring kan vere ein av fleire metodar for å styrke læring og motivasjon gjennom ein meir aktiv skoledag. Her er døme på nokre ressursar:

[Aktivitetskassen](#)

[Askbasen](#)

[Friluftsliv i skolen](#)

[Mattelist.no](#)

[Matematikk.org](#)

[Natursekken](#)

[Sykkeldyktig](#)

[Utematematikk](#)

## **Estetiske uttryksformer**

Gjennom skapande aktivitetar, utforsking, sansing, kunst og kultur kan elevane utvide forståinga av seg sjølv og samfunnet dei lever i. Bruk av estetiske uttryksformer er relevant for alle fag, ikkje berre dei praktiske og estetiske faga.

Å ta i bruk estetiske uttryksformer og praktiske aktivitetar gir moglegheiter for å utforske, eksperimentere og sjå samanhengar i alle fag og mellom fag. Ein slik praksis kan bidra til djupnelæring. Å involvere elevane i val av ulike praktiske og estetiske metodar, kan gi auka motivasjon og betre tilpassa opplæring.

Døme på bruk av estetiske uttryksformer er at elevane lærer om eit emne gjennom

å lytte til nokon sine personlege erfaringar, at dei har rollespel, at dei utforskar emnet gjennom kunst, at dei lagar ein film, teiknar eller uttrykker seg gjennom lyd og rørsle.

Å bruke estetiske og kulturelle uttrykk kan også være gode inngangar for dei tre tverrfaglege temaa. Dette kan gi elevane moglegheit til å få innsikt i utfordringar og dilemma innanfor tema.

Her er nokre døme på ressursar til bruk av estetiske uttrykksformer i opplæringa:

[Den kulturelle skolesekken](#)

[Kunst i skolen](#)

[Musikk i skolen](#)

[Nasjonalt senter for kunst og kultur i opplæringen](#)

[Seilet Ressurs](#)

Regjeringas strategi Skaperglede, engasjement og utforskertrang skal bidra til meir fysisk aktivitet og estetiske læringsprosessar i skolen. At skoleleiarar og skoleeigarar legg til rette for at lærarar kan ta i bruk slike læringsprosessar, er avgjerande for at strategien skal bli realisert.



## Refleksjonsspørsmål

- Korleis brukar vi fysisk aktivitet og estetiske uttrykksformer i opplæringa på skolen vår i dag?
- Korleis påverkar dei nye læreplanane arbeidet vårt med variert og tilpassa opplæring?
- Korleis involverer vi elevane i val av arbeidsmåtar?
- Korleis kan vi auke bruken av fysisk aktivitet og estetiske uttrykksformer både i fag og på tvers av fag?
- Korleis kan skoleleiar og skoleeigar legge til rette for auka bruk av fysisk aktivitet og estetiske uttrykksformer?