

# Rundskriv om rett til fysisk aktivitet

Elever på 5.-7. årstrinn har rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvningsfaget.

---

**RUNDSKRIV** | SIST ENDRA: 15.08.2024

---

## Gjelder

- Opplæringsforskrifta - § 1-7 Fysisk aktivitet på 5. til 7. trinn

## Endringer i rundskrivet

Rundskrivet erstatter Udir-11-2009.

## 1. Innledning

Elever på 5.-7. årstrinn har rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvningsfaget. Det heter i forskrift til opplæringsloven § 1-7 om rett til fysisk aktivitet:

"Elevar på 5. til 7. trinn skal ha jamleg fysisk aktivitet i tillegg til kroppsøvningsfaget.

Den fysiske aktiviteten skal leggjast til rette slik at alle elevar utan omsyn til funksjonsnivå kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon på skolen.

Reglane om individuell vurdering i fag i kapittel 9 og reglane om krav til kompetanse for tilsetjing og undervisning i kapittel 12 gjeld ikkje ved fysisk aktivitet."

Det er fastsatt en tilsvarende bestemmelse i forskrift til privatskoleforskriften § 1-5.

Utdanningsdirektoratet vil med dette rundskrivet utdype

- formål og virkeområde
- innhold, omfang og organisering
- unntak fra kompetansekravene og retten til individuell vurdering
- idé- og ressursbanker

## 2. Formål og virkeområde

Formålet med den fysiske aktiviteten er å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene. Fysisk aktivitet har positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte, og for fysisk og psykisk helse.

Den fysiske aktiviteten skal være en del av elevenes rett og plikt til grunnskoleopplæring, jf. opplæringsloven § 2-1 og § 2-2.

I utgangspunktet gjelder samtlige bestemmelser i opplæringsloven for fysisk aktivitet, og skoleeier har blant annet ansvaret for at elevene har et trygt og godt skolemiljø i forbindelse med gjennomføringen, jf. opplæringsloven § 12-2. Andre eksempler er bestemmelsene om ulykkesforsikring i opplæringsloven § 28-8 og gratisprinsippet i opplæringsloven § 2-5.

Fysisk aktivitet regnes som opplæring i opplæringslovens forstand. Elevene har derfor rett til å få tilrettelagt aktivitetene slik at de kan få et tilfredsstillende utbytte som samsvarer med aktivitetenes formål. Reglene om tilpasset opplæring og individuelt tilrettelagt opplæring i opplæringslovens kapittel 11 gjelder derfor også for den fysiske aktiviteten. Spesialundervisning under fysisk aktivitet vil bare være aktuelt for en mindre andel av elevene som har spesialundervisning i fag med læreplan.

## 3. Innhold, omfang og organisering

Fysisk aktivitet er en del av den obligatoriske grunnskoleopplæringen og skal inngå som en del av skolehverdagen. Aktiviteten er ikke opplæring i fag, og det er derfor ikke fastsatt egne kompetansemål for aktiviteten. Timene til fysisk aktivitet kan likevel brukes til å støtte opp under læring og læringsprosesser.

Forskriftsbestemmelsene innebærer at skoleeier må tilrettelegge for fysiske aktiviteter som oppfyller følgende minimumskrav:

- Aktivitetene skal være fysisk og psykisk helsefremmende.
- Aktivitetene skal gi elevene glede og mestringsfølelse.
- Aktivitetene skal bidra til å bedre de motoriske ferdighetene.
- Det skal legges til rette for ulike aktiviteter som gir en variert skoledag.

- Aktivitetene skal være jevnlig.
- Alle elever skal gis mulighet til å delta uansett funksjonsevne eller andre forutsetninger.
- Aktivitetene skal fremme sosial kompetanse.

Skolene kan ikke samle opp tiden til fysisk aktivitet for å arrangere for eksempel idrettsdager, skidager eller lignende. Tiden til fysisk aktivitet kan heller ikke deles opp i så små økter at aktiviteten ikke er egnet til å nå formålet. Det vil for eksempel være uhensiktsmessig å ha økter med 10 minutter fysisk aktivitet per dag.

Timene til fysisk aktivitet innebærer en utvidelse av skoledagen og skal ikke erstatte friminutt og lignende.

## **4. Unntak fra kompetansekravene og retten til individuell vurdering**

Den fysiske aktiviteten er ikke opplæring i fag og det er ikke fastsatt kompetansemål for aktiviteten i Læreplanverket for Kunnskapsløftet. Det er derfor ikke krav om bruk av undervisningspersonell for gjennomføring av denne aktiviteten. De formelle kompetansekravene for tilsetting i undervisningsstilling i opplæringsloven § 17-3 gjelder derfor ikke. Skoleeier avgjør hvilken kompetanse som skal kreves for å lede aktiviteten. Dette betyr ikke at den fysiske aktiviteten ikke krever forberedelser. Derimot er det ved beregning av kostnader lagt til grunn at det ikke vil være behov for etterarbeid. Timene til fysisk aktivitet bør inngå i en helhetlig plan for virksomheten i skolen.

Det fremgår av opplæringsloven § 17-1 at skoleeier til enhver tid skal ha riktig og nødvendig kompetanse i virksomheten. Personalet i skolen, inkludert personale som har ansvar for den fysiske aktiviteten, må være kjent med de rammene opplæringsloven setter for den enkeltes arbeid i skolen. Dette betyr at personalet som har ansvar for den fysiske aktiviteten må være kjent med de lov- og forskriftskrav som gjelder, blant annet tilpasset opplæring og kravene til skolemiljøet, inkludert aktivitetsplikten i opplæringsloven § 12-4.

Bestemmelsene om individuell vurdering i forskrift til opplæringsloven kapittel 3 gjelder ikke for den fysiske aktiviteten. Elevene skal likevel få råd, veiledning og tilbakemeldinger.

## **5. Idé- og ressursbanker**

Det er utarbeidet en idé- og ressursbank for fysisk aktivitet. Denne skal være til hjelp for skolene i arbeidet med fysisk aktivitet.

Helsedirektoratet har utarbeidet en anbefaling om at skolehelsetjenesten bør bidra til at barn og ungdom kan være fysisk aktive. Her finnes praktiske råd som kan være aktuelle for den enkelte skole, og lenker til andre aktuelle ressurser.

Den naturlige skolesekken er også aktuell. Den skal blant annet bidra til at skoler utnytter nærmiljøet som læringsarena og gi økt kunnskap om forbruk, helse og livsstil.

## Lenker

- [Ressursbank: Fysisk aktivitet og estetiske uttrykksformer i skolen](#)
- [Helsedirektoratets anbefalinger om at skolehelsetjenesten bør bidra til at barn og ungdom kan være fysisk aktive.](#)
- [Den naturlige skolesekken](#)