

Lärarhandledning

Dance Loop - Dans, rytm, rörelse och digital kompetens

Vad är `Dance Loop`?

Dance Loop är ett rytm-baserat VR-spel där användaren rör sig till elektronisk musik. Spelaren slår sönder noder i takt med musiken, håller händerna i dataflöden och undviker hinder. Rörelserna kombinerar dans, rytm, koordination och fysisk aktivitet.

Appen kan användas som en kort rörelseaktivitet eller som utgångspunkt för undervisning om rörelse till musik, rytm, koordination, fysisk aktivitet, kroppens reaktioner på arbete och användning av digital teknik.

Upplevelsen görs med handkontroller.

Syfte

- ge eleverna möjlighet att vara fysiskt aktiva genom dans- och rytm-baserade rörelser i VR
- låta eleverna observera och reflektera över hur kroppen påverkas av fysisk aktivitet
- använda digital teknik som verktyg för rörelse och lärande
- diskutera möjligheter, begränsningar och säkerhetsaspekter med digital träning
- skapa en ämnesövergripande koppling mellan Idrott och hälsa och Biologi

Material

- VR-headset, Meta Quest 2, 3, 3S och Pro
- Appen *Fitness Free* installerad
- Fri och trygg golvyta; stol som sittande alternativ

Rekommenderad åldersgräns

- Den rekommenderade åldersgränsen för VR utrustning är 13 år. Med målmans godkännande är åldersgränsen 10 år.

Fysisk säkerhet och utrymme

- Använd ett väl avgränsat område utan möbler eller andra hinder.
- Andra elever ska hålla sig utanför rörelseområdet.
- Kontrollera före varje pass att spelområdet och riktningen i spelet stämmer med det avgränsade fysiska området.
- Spelet är avsett för stående spel. Kontrollera att hinder och noder visas inom elevens säkra rörelseområde innan aktiviteten startar.
- Börja med korta pass och avbryt omedelbart vid yrsel, illamående eller obehag.
- Anpassa aktivitetens intensitet och upplägg efter elevens förutsättningar.
- Läraren ansvarar för att kontrollera aktuella ålders-, konto- och säkerhetsregler för den Quest-miljö som används.

Övervakning och stöd

- **Pedagogisk närvaro:** en vuxen bör alltid finnas på plats.
- **Förberedelse:** kontrollera att headset, kontroller och app fungerar innan lektionen.

Hälsa och välmående

- Avbryt direkt om eleven känner yrsel, illamående eller obehag.
- Eleven ska kunna välja en alternativ uppgift utan att behöva förklara sig.
- Eftersom upplevelsen är relativt kort, passar den bra som station i en större lektion.

Hygien och utrustning

- Rengör ansiktsdel och andra beröringsytor mellan användare enligt tillverkarens anvisningar.
- Rengör linser endast med ren mikrofiberduk; använd inte rengöringsmedel på linserna.
- Kontrollera batterinivå, passform, handspårning och ljud före lektionen.
- Använd tvättbara eller avtorkningsbara ansiktsinlägg när många delar utrustning.
- för elever som väntar: sortering, materialundersökning, lokal guide och systemkarta.

Läroplanskoppling (LGR22)

Koppling till läroplanens kapitel 1 och 2:

I kapitel 1 anges att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Där lyfts också digital kompetens, ett kritiskt och ansvarsfullt förhållningssätt till digital teknik samt att hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.

I kapitel 2 anges bland annat att elever ska kunna använda digitala verktyg för lärande och problemlösning samt få kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan.

Koppling till Idrott och hälsa

Årskurs 4-6

- kroppsliga och mentala effekter av olika träningsformer
- rörelser till musik och dans
- förebyggande av skador, exempelvis genom uppvärmning

Årskurs 7-9

- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och hur aktiviteter påverkar rörelseförmåga och hälsa
- komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, med fokus på rytm och koordination
- Digitala och andra verktyg för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter

Koppling till Biologi

Biologikopplingen uppstår framför allt när VR-aktiviteten används som ett praktiskt undersökande moment. Eleverna kan observera vad som händer i kroppen före, under och efter fysisk aktivitet och sedan använda biologiska modeller och begrepp för att förklara sina observationer.

Möjliga biologiska områden att utveckla vidare: hjärta och blodomlopp, andning och lungor, muskler, syretransport, kroppens energibehov och celledning. Exakt innehåll och begrepp behöver anpassas till aktuell årskurs och den kursplan som undervisningen utgår från.

Förslag på undervisningsaktivitet

Vad händer i kroppen när vi dansar och rör oss i VR?

1. Före aktiviteten

- Mät vilopuls om det är lämpligt i undervisningen.
- Låt eleven beskriva andningen och hur kroppen känns.
- Gör en hypotes: Vad tror du händer med puls, andning och kroppstemperatur under aktiviteten?

2. VR-aktivitet

- Eleven genomför ett kort pass, exempelvis 5–10 minuter. Fokus bör ligga på kontrollerade rörelser, rytm, koordination och upplevelsen av fysisk ansträngning, inte på att få högsta möjliga spelpoäng.

3. Efter aktiviteten

- Mät puls igen om puls ingår i aktiviteten.
- Beskriv förändringar i andning, värmekänsla och eventuell svettning.
- Jämför observationerna med hypotesen.

4. Biologisk förklaring

- Varför ökar pulsen när musklerna arbetar?
- Varför ökar andningsfrekvensen?
- Varför blir kroppen varm och börjar svettas?
- Vilken roll har syre och blodets transport till de arbetande musklerna?