

Nu kan i få pulsen op på stierne på Avnøs fantastiske område

Scan den blå QR kode ved den røde port til Avnøs dejlige område, sæt gang i alle kroppens muskler og få sved på panden!

Når i scanner den blå QR kode, skal i "Opret nyt spil" og vælge "Pulsen op". På kortet nedenfor kan i se hvor posterne er placeret på blå rute - det er de blå spots. I skal ikke medbringe andet end en smartphones med QR scanner, praktisk tøj og sko, samt godt humør. Forvent at gennemførelse af ruten inkl. leg og spørgsmål vil tage omkring 2 timer.

I spillet kan i få pulsen op, ved at lege forskellige lege både på – og mellem - posterne. Langs ruten er der indlagt udfordringer i form af store stammer og redskaber til leg. Via QR koderne modtager i både skriftlige instruktioner og tegninger, samt opgaver der skal løses.

Svar først spørgsmålet for at komme videre på ruten og leg derefter legen før, i bevæger jer videre på ruten. Spørgsmålene på posterne undervejs handler om kost, krop og motion, som alle tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger. Alle spørgsmål har fire svarmuligheder og der vælges en af disse. Der kan arbejdes med spørgsmålene enten som hel klasse, eller grupper der dyster indbyrdes.

Udfordringer og lege er hentet med inspiration fra spejdnnet.dk og Naturstyrelsens Naturfitness, tilrettet Avnø. I er velkommen til at trække inspirationen hjem til jeres skoler og institutioner.

