

Liiku & Ratkaise



Pelaa ActionTrack-sovelluksella

Liity peliin kirjoittamalla tai skannaamalla koodi

“Liiku & Ratkaise” on hauska kokouspeli, joka energisoi nopeasti kehon ja mielen työhyvinvointia käsittelevillä kysymyksillä ja taukoliikuntatehtävillä. Peli on samalla myös kilpailu, jossa eniten pisteitä kerännyt tiimi voittaa!

Pelin kysymykset ja taukoliikuntatehtävät ovat yhteistyökumppanimme UKK-instituutin suunnittelemia.

Sovelluksen käyttäminen

Ladatkaa ja liittäkää peliin, antakaa tiimillenne nimi



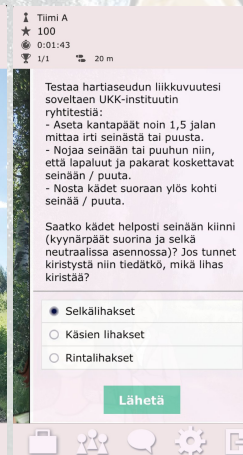
Ryhtykää suorittamaan 40 haastetta taukojen aikana



Kävelkää halutessanne ulkona 100 metriä (+20p)



Seuraavaksi aktivoikaa 100 pisteen arvoinen tehtävä



Lopuksi saatte palautteen antamaanne vastaukseen



Peliohjeet

1. Muodostakaa esimerkiksi 2-6 henkilön joukkueita, joille kullekin riittää yksi yhteinen mobiililaite. Valitkaa mobiililaite, jonka akku on mahdollisimman täysi.
2. Asentakaa ilmainen ActionTrack-sovellus Google Play- tai App Store sovelluskaupasta.
3. Käynnistäkää sovellus ja ladatkaa peli syöttämällä liittymiskoodi (tai skannaamalla QR-koodi), antakaa joukkueellenne nimi, ja liittäkää peliin.
4. Pelissä on yhteensä 40 haastetta. Haasteet annetaan tiimeille satunnaisessa järjestyksessä.
5. Tiimit voivat suorittaa haasteita koko päivän ajan, esimerkiksi aina taukojen aikana.
6. Jokaisessa haasteessa tiimi voi ensin liikkua 100 metriä ulkona (=20 lisäpistettä), mihin suuntaan tahansa. Ulkona liikkumisen voi myös jättää väliin (=0 pistettä).
7. Seuraavaksi tiimille annetaan 100 pisteen arvoinen tehtävä, joka on joko työhyvinvointia käsittelevä kysymys ja taukoliikuntatehtävä. Saatte myös palautteet vastauksillenne.
8. Eniten pisteitä kerännyt tiimi voittaa.