

IL P\CCHETTO

***Tranquilla mamma,
il microfono è spento!***

Secondo voi...

Ci piacerebbe che tutti voi contribuiste al Picchetto, dandoci suggerimenti su film, libri e canzoni !

(I suggerimenti serviranno per i prossimi numeri)

Date un occhio al link qua sotto:

<https://forms.gle/sS9WaTFvbbzooTYV7>



Questa volta è la Ptg Tigri che ha l'onore di raccontare le prime due attività di novembre !!



DeeJay Sprea

**Walk on water
Thirty seconds to Mars**



È una canzone sulla libertà, sulla sopravvivenza, sul cambiamento e sul combattere per quello in cui si crede.

*" In the end, the choice was clear
Take a shot in the face of fear
Fist up in the firing line
Times are changing "*

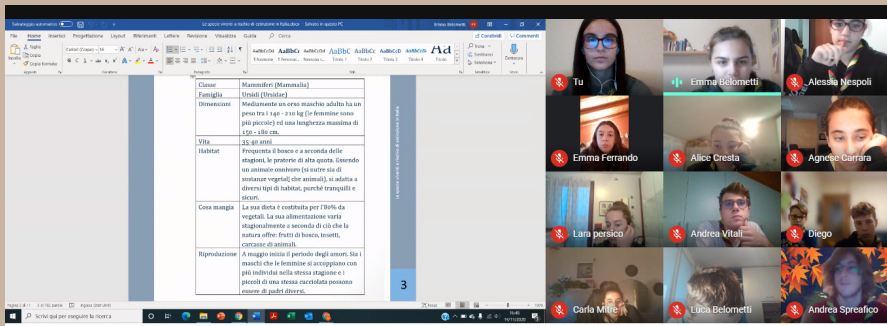
Cliccando sul riquadro bianco verrete mandati al video su YouTube

ATTIVITA' DI REPARTO

14-11

Ciao a tutti siamo la pattuglia tigri! Da un po' abbiamo iniziato le attività online e non più in presenza a causa della situazione covid con un certo rammarico :(

Sabato 14 i capi ci hanno proposto un'attività di reparto che per quest'anno va a sostituire il contratto: un momento dove insieme agli altri esploratori si riflette su cosa ognuno di noi può dare e offrire al reparto e anche su ciò che ognuno vorrebbe e si aspetta dai propri compagni.



*Presentazione
specialità di
Emma B. al
Reparto*

Reparto

Ci siamo poi divisi anche in pattuglie per fare un disegno dove collaboravamo a colorare un pezzo di quello che poi sarebbe diventato un unico disegno assemblandolo con i disegni delle altre pattuglie.

Sempre divisi in pattuglie, abbiamo fatto l'origami di una barca (presente anche nel disegno) divertendoci tra incomprensioni di Lara e sbagli vari.

Ptg Cavalli



Ptg Tigri



Ptg Linci

Reparto dell'Alba
Zanica

DISEGNO DI REPARTO



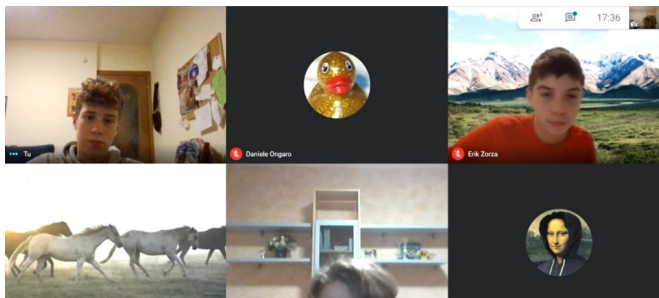
CAVALLI

TIGRI

LINCI

ATTIVITA' PTG

21 NOVEMBRE

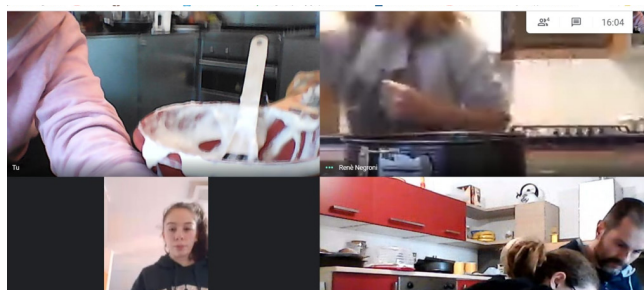


Ptg Cavalli

Come attività di Ptg dovevamo scegliere una ricetta che ci piaceva, tradurne i passaggi per realizzarla nell'alfabeto crittografico e gli ingredienti nell'alfabeto morse.



Ptg Tigri



Ptg Linci

Inoltre abbiamo fatto una scenetta dove illustravamo la storia di questa pietanza.



ATTIVITA' di PTG

PARTE 1

Da svolgere nella settimana dal **17-11 al 27-11**.
Vi consigliamo comunque di trovarvi sabato che probabilmente siete più liberi.

Entro il 27 dovreste mandare i file a :
reparto.zanica@gmail.com

Di Ptg dovreste trovarvi per:

- scegliere una ricetta che vi piace e che sia fattibile (dolce o salata);
- tradurre la ricetta con l'alfabeto crittografato;
- tradurre gli ingredienti con l'alfabeto morse;
- fare un video di presentazione della ricetta : una breve scenetta impostata come volete per spiegare un po' la storia e altre curiosità sulla ricetta che avete scelto.

Per fare la scenetta potrete registrare lo schermo del PC mentre siete in chiamata, ma potete organizzarvi in modo diverso se vi è più comodo, l'importante è che vi troviate.

*Il risultato dovrà essere un video e **dovrete essere presenti tutti!!!***

*La ricetta **NON** dovreste cucinarla questo sabato!*

*Tranquilli, il vostro lavoro non andrà sprecato, ci sarà una **PARTE 2** !*

Avviso attività



Parlando di LIBRI...

Il caso dei Sessantasei Secondi

_Marza

-Libro consigliato da Martina-

Autore: Tommaso Percivale

Anno: 2019

Genere: Giallo

Trama:

Un trafiletto sul "Morning Post" attira l'attenzione di quattro inseparabili amiche accumulate dalla grande passione per la ricerca della verità.

Nell'annuncio, una donna che viaggia tutte le sere sulla tratta Maryleborne- Aylesbury si lamenta del fatto che il treno fa una fermata non prevista in una stazione fantasma, e che questa fermata dura sempre sessantasei secondi esatti....

Commento Martina:

Giallo molto coinvolgente e pieno di enigmi e personaggi strani

IL FILM di oggi ...

Un ponte per Terabithia

Genere: Azione

Trama

Jess e Leslie s'incontrano a scuola. Lei ama inventare storie fantastiche, lui disegna benissimo. Entrambi non si sentono abbastanza capiti da genitori distratti. Per difendersi dall'emarginazione scolastica e dal bullismo di cui sono vittime, creano un mondo fantastico, il regno di Terabithia, dove sono re e regina e dove vivono incredibili avventure..



Commento Staff:

*Questo film è stata l'infanzia di molti di noi.
Se vi piacciono l'avventura e il fantasy è fatto per voi!*



_Carlo

**Reparto dell'Alba
Zanica**

io: *porto delle
caramelle in uscita*
resto della pattuglia:



TECNICAMENTE

Si può davvero accendere un fuoco strofinando dei sassi?

Ce lo siamo chiesto un po' tutti dopo aver visto una qualche scena di un film, o quando a scuola si parlava della scoperta del fuoco, o dopo aver visto una delle imprese di Bear Grylls,



Certo che sì!

Vi sono diverse pietre che se battute energicamente l'una su l'altra producono una scintilla.

Ma quali fanno la miglior scintilla?

Tra tutte la migliore è la Selce sfregata su di un oggetto metallico

Il metodo della pietra focaia venne scoperto da Primitivi intenti a costruirsi delle armi intagliate dai sassi, nel tempo il meccanismo è stato migliorato sempre più fino ad arrivare agli attuali Acciarini.

ACCIARINO

Un acciarino è composto da una barra fatta di una lega di Cerio e Ferro sulla quale viene sfregato un qualsiasi metallo, lo sfregamento produce delle scintille che possono arrivare addirittura a 2000°C. Per accendere il fuoco le scintille devono cadere su del materiale facilmente infiammabile che prenderà fuoco.



Coach Vita



**Reparto dell'Alba
Zanica**



KICK-SCOUT

Hilary oggi ci propone un piccolo allenamento per tenerci in movimento!

ALLENAMENTO TOTAL BODY

ATTREZZATURA: nessuna

DURATA: 45-60 minuti

RISCALDAMENTO

15 sec. pausa tra un esercizio e l'altro con esercizi aerobici di mobilizzazione quali: rotazione delle braccia alternate avanti e dietro e aperture delle anche

-20 secondi Jumping jack

-20 secondi [Walkout](#)

-20 secondi [scalatore](#)

3 GIRI : tra un giro e l'altro riposo 45 secondi

CIRCUITO 1

30 secondi di lavoro e 20 di pausa

-Piegamenti (per chi non c'è la fa su ginocchia)

-Affondi (chi riesce saltati nel cambio gamba)

-Plank

-[Iperestensioni](#)

3 GIRI :riposo tra un giro e l'altro 1.30 minuti

CIRCUITO 2

40 secondi di lavoro e 20 di pausa

-[Ponte per glutei](#) (movimento lento)

-[Russian twist](#)

-[Plank alto con tocco spalle](#)

3 GIRI : riposo tra un giro e l'altro 1.30 minuti

STRECHING

Cliccando sugli esercizi in blu verrete rimandati al video che vi fa vedere meglio come eseguirli!

ST'APP

Ecosia è l'azienda tecnologica che consente a ogni utente internet di fare una buona azione.

Quando usi Ecosia al posto di Google per effettuare ricerche nel web, aiuti infatti a piantare alberi e a contrastare così gli effetti del cambiamento climatico.

