

# IL P\CCHETTO

***Tranquilla mamma,  
non li mangio tutti subito i dolci di Santa Lucia!***

## ***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 Cavalli che ha l'onore di raccontare le attività di fine novembre e inizio dicembre !!



*Deejay Sprea*

**Don't Speak  
No Doubt**



-Consigliata da EMMA B-  
*Parla di un'amicizia tra maschio e femmina.  
La consiglio a tutti quelli che non la hanno.*

*" Our memories, well, they can be  
inviting  
But some are altogether mighty  
frightening  
As we die, both you and I  
With my head in my hands, I sit and cry"*

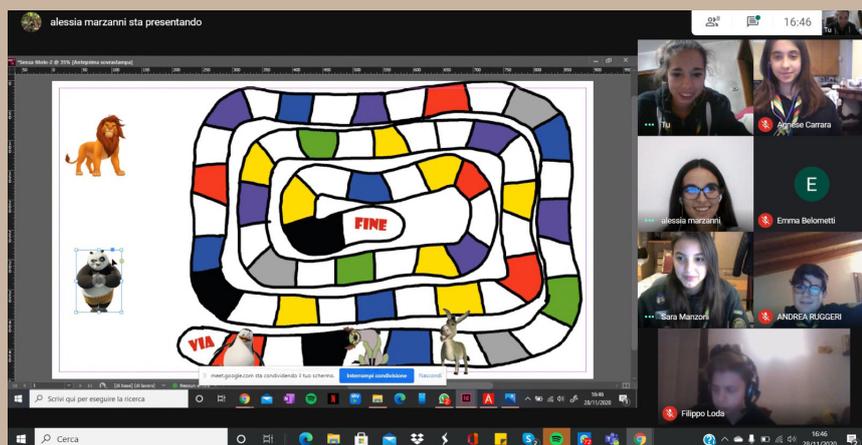
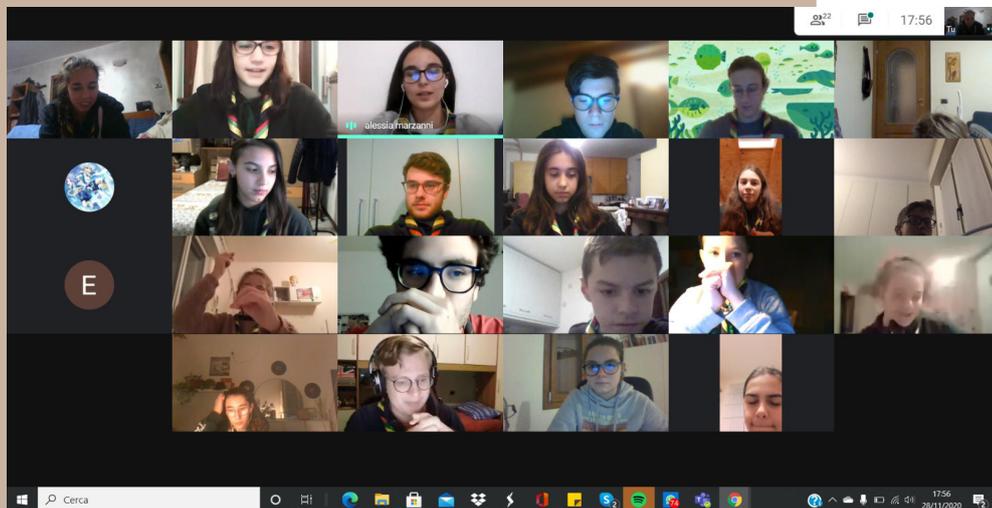
Cliccando sul riquadro bianco verrete mandati al video su YouTube

# ATTIVITA' DI REPARTO

## 28-11

*Nell'attività del 28 novembre ci siamo divisi in tre gruppi misti tra le pattuglie e abbiamo giocato a una specie di gioco dell'oca ma in meet.*

Ogni gruppo aveva un capo che muoveva le pedine, noi invece tiravamo un dado e vedevamo su quale finivamo. Le caselle erano di diversi colori, ogni colore indicava una sfida o una domanda a cui dovevi rispondere.



**“Prometto sul mio onore di fare del mio meglio per compiere il mio dovere verso Dio, la Patria e la famiglia, di agire sempre con disinteresse e lealtà, di osservare la Legge scout.”**

Alla fine del gioco ci siamo ritrovati in un unico meet e abbiamo capito che le domande e le sfide che avevamo fatto avevano un significato anche in ambito scout, ci hanno spiegato i punti principali della **promessa scout**, poi ci siamo salutati e abbiamo concluso la giornata.

# ATTIVITA' PTG

05-12

*Questo sabato ci siamo incontrati per cucinare, abbiamo dovuto cucinare una ricetta che è stata scelta e codificata nella scorsa attività di Ptg da un'altra Ptg.*

Durante la settimana ci siamo incontrati per tradurre il procedimento e gli ingredienti.

Torniamo a sabato, con tutti gli ingredienti già pronti ogni pattuglia ha cucinato cercando di non fare disastri e non far bruciare la casa.

Dopo queste prove di ricette un po' misteriose per via delle traduzioni siamo comunque riusciti a far uscire delle cose commestibili.

Ecco alcune delle nostre creazioni:



PTG CAVALLI

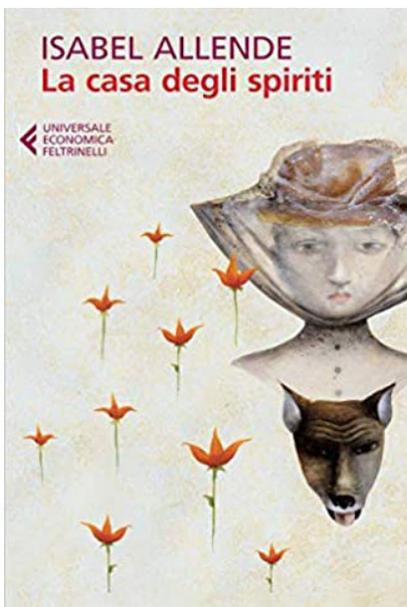


PTG TIGRI



PTG LINCI

Reparto dell'Alba  
Zanica



## Parlando di LIBRI...

### La casa degli spiriti

\_Marza

-Libro consigliato da Emma B.-

**Autore:** Isabelle Allende

**Genere:** Romanzo

**Trama:**

Alle "Tre Marie", splendida tenuta di proprietà di Esteban Trueba, si intrecciano le passioni dei diversi protagonisti: Clara, la moglie del proprietario, trascorre una vita avvolta nei ricordi; Fèrula, sorella di Esteban, dedica la sua vita agli altri; Blanca è innamorata di un servo del padre, Pedro, che avrà parte nella guerriglia della rivoluzione; Alba, la nipote, dovrà invece affrontare la dittatura mentre Esteban scoprirà, proprio a causa dei tragici eventi politici del suo paese, di amare innanzitutto la sua famiglia.

#### Commento:

*Emma non ha messo un commento, e io non ho letto questo libro, ma ne ho letti molti altri di Isabelle Allende e sono sicura che anche questo sarà all'altezza. Leggetelo!*

\_marza

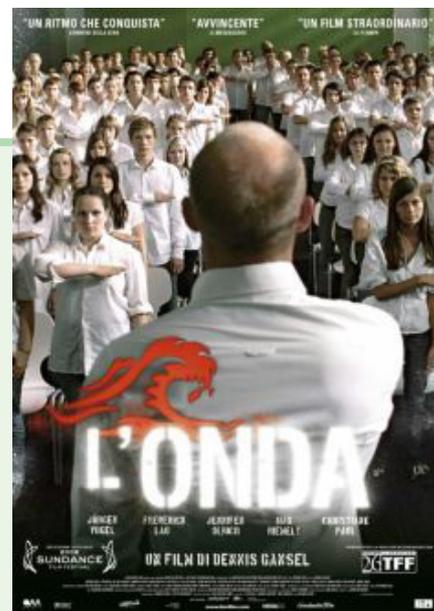
## IL FILM di oggi ...

### L'Onda

**Genere:** Drammatico

**Trama**

Rainer è un insegnante in un liceo tedesco. Di idee progressiste e un po' anarchico, tenta un esperimento: riprodurre in piccolo le condizioni di un regime autoritario, mettendosi la maschera del dittatore con le conseguenze abituali. Mentre lui tiene separati il piano della finzione da quello della realtà, i ragazzi si calano pericolosamente nelle regole del gioco virtuale...



#### Commento Staff:

*Un film che fa riflettere.  
Ve lo consigliamo!*

\_Carlo

Reparto dell'Alba  
Zanica





**TECNICAMENTE**

### **Fiammiferi, sono davvero utili?**

*«Dai Vita, siamo nel 2020, nemmeno mio nonno li usa più i fiammiferi» potreste dirmi voi, ed è vero, esistono moltissimi altri modi per accendere una fiammella, ma vediamo di scoprire qualcosa di nuovo.*

I fiammiferi sono l'ideale per quando dobbiamo accendere un fuoco e non abbiamo della carta, la fiamma dello stelo può bruciare per abbastanza tempo da permetterci di accendere la legna più fine.

Non dimentichiamoci che occupano davvero poco spazio, pensate che sono talmente piccoli che potreste nasconderne un paio sotto il sottopiede dei vostri scarponi.

**Un grosso problema è che se bagnati questi non si accendono, come rimediare?**

Possiamo renderli impermeabili!

Come?

Immergendoli nella cera fusa.

Così facendo andremo a ricoprire la capocchia (parte rossa) di uno strato permeabile di cera che li riparerà dall'umidità.

Per accenderli non ci basterà fare altro che sfregare la copertura in cera e poi strofinarli come siamo abituati a fare, ed il gioco è fatto.

*Coach Vita*



**Reparto dell'Alba  
Zanica**



# KICK-SCOUT

*Hilary anche oggi ci propone un allenamento per tenerci un po' 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*

-30 secondi di corsa sul posto

-30 secondi [gorilla](#)

-30 secondi [plank un and down](#) (chi non riesce plank normale)

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

## CIRCUITO 1

*30 secondi di lavoro e 20 di pausa*

-[Dip tricipiti su sedia gambe distese](#) (chi ha difficoltà [gambe 90 gradi](#))

-Squat (scendere bene con il sedere senza portare le ginocchia più avanti delle punte dei piedi)

-[Side plank isometrico braccio destro](#) (per chi non riesce [su ginocchia](#))

-Side plank isometrico braccio sinistro

**3 GIRI :riposo tra un giro e l'altro 1 minuto**

## CIRCUITO 2

*40 secondi di lavoro e 20 di pausa*

-Burpees (con piegamento chi riesce)

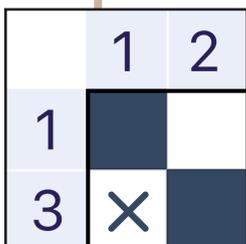
-Sedia a Muro

-[Sit-up completi](#) (addominali)

**3 GIRI : riposo tra un giro e l'altro 1 minuto**

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

## ST'APP



**NONOGRAM**

Scopri il mistero di Nonogram!  
Risolvi il rompicapo numerico con regole semplici e soluzioni impegnative per scoprire l'immagine!

Scegli il tuo livello di difficoltà!

