

# IL P\CCHETTO

***Tranquilla mamma,  
che finalmente si torna in presenza!***

## ***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 ULTIME attività online !!



*Deejay Sprea*

**Inoki ft Noemi  
Ispirazione**



-Consigliata da Sprea-

***" È una spirale verticale  
Che mi porta su  
Come un missile nel blu  
Lascio andare, senza guardare  
Tutti i miei tabù "***

Cliccando sul riquadro bianco verrete mandati al video su YouTube

# ATTIVITA' DI REPARTO

16-01

Durante l'attività di sabato 16/01 ci siamo divisi in 3 gruppi. Come prima cosa abbiamo iniziato a fare un ripasso sui nodi tra cui:

- *Nodo piano*
- *Nodo margherita*
- *Nodo pescatore*
- *Nodo savoia*
- *Nodo barcaiolo*



*piano*



*margherita*



*savoia*



*barcaiolo*



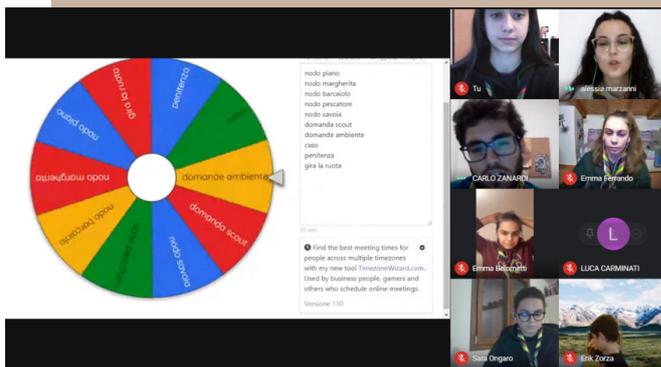
*pescatore*

Questo ripasso ci è servito per l'attività dopo: girando una ruota virtuale che indicava delle prove da superare dovevamo cercare di ottenere più punti possibili per indovinare una frase.

Le prove erano:

- Fare diversi nodi in poco tempo
- Rispondere a delle domande scout
- Rispondere a delle domande sull'ambiente
- Penitenza
- Ruota della fortuna (una ruota a parte dove potevi perdere o guadagnare punti)

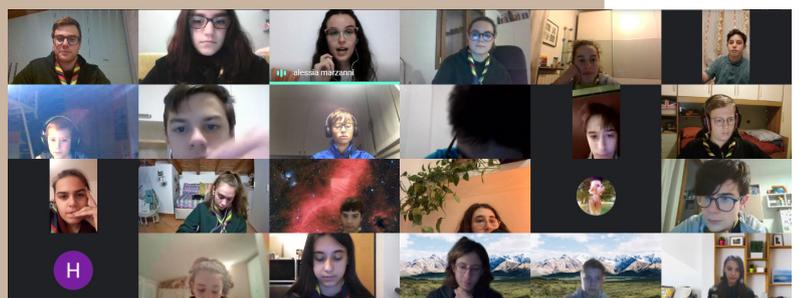
Nodi fatti da Lara e Alessia



Ogni prova, se superata, ti poteva far guadagnare un tot di punti che sarebbero serviti per "comprare" delle lettere per indovinare la frase: una vocale costava 250 pt mentre una consonante 50.

Alla fine la frase da indovinare era:

**NON AVVISO MAI QUANDO NON CI SONO AD ATTIVITA'**



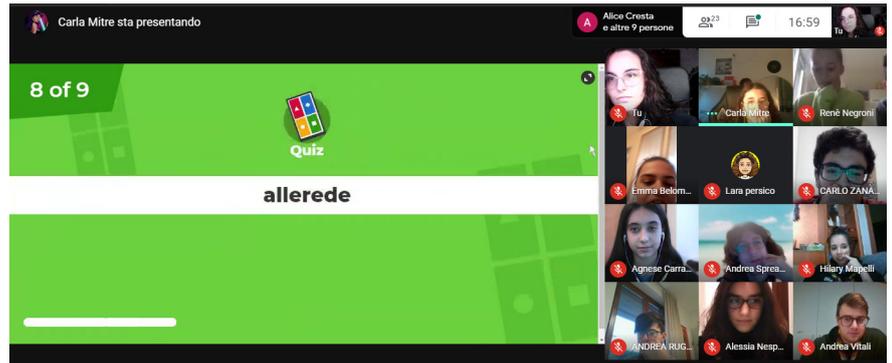
# ATTIVITA' PTG e di REPARTO

30-01

*Il lavoro che ci hanno assegnato i capi per il 30 gennaio era da svolgere a gruppi, e consisteva nel realizzare un'attività basata su una o più specialità del colore scelto dai capi.*

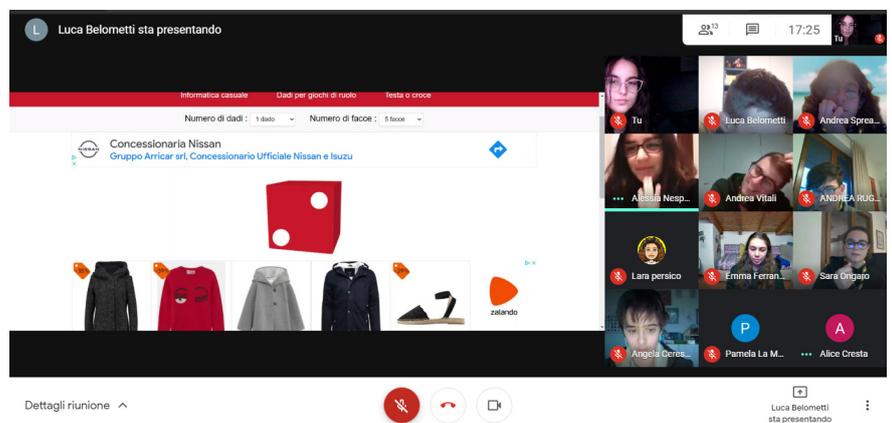
*Le attività che sono state preparate sono state poi proposte a tutto il reparto sabato 30.*

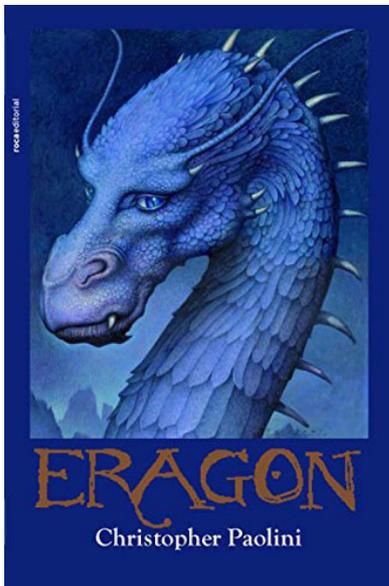
Il primo gruppo, composto da Carla, Emma B. , Agnese, Filippo, Ariele e Marco, doveva realizzare un'attività centrata sulle specialità con il bordo rosso e hanno fatto un Quiz di interprete su kahoot! E il gioco della catena di parole legate alla specialità di ambiente.



Il secondo gruppo, formato da Lara, Alessia, Emma F. , Sara O. , Andrea Ruggeri e Luca Boni, ha realizzato un'attività sulle specialità con il bordo blu. L'attività consisteva in un quiz sulla lettura, un gioco dove si doveva indovinare le canzoni (amante della musica) e un'altro gioco per la specialità di collezionista che prevedeva di cercare degli oggetti per casa che man mano erano indicati dalla ruota.

Infine il terzo gruppo, con Alice, Martina, Diego, Gloria, Daniele O. , Erik e Luca B. , si doveva basare sulle specialità con il bordo verde. Hanno realizzato un gioco dove si doveva indovinare lo sport guardando delle immagini oppure delle informazioni/termini su altri sport con indovinelli a più opzioni.





## Parlando di LIBRI...

### *Eragon*

*\_Marza*

*-Libro consigliato da Ariele-*

**Autore:** Christopher Paolini

**Genere:** Romanzo fantasy

**Trama:**

Un ragazzo. Un drago. Un mondo di avventure. Quando Eragon trova una liscia pietra blu nella foresta, è convinto che gli sia toccata una grande fortuna: potrà venderla e nutrire la sua famiglia per tutto l'inverno. Ma la pietra in realtà è un uovo. Quando si schiude rivelando il suo straordinario contenuto, un cucciolo di drago, Eragon scopre che gli è toccata in sorte un'eredità antica come l'Impero...

**Commento:**

*Ariele non ha messo un commento, ma tranquilli, ho letto anche questo, ci penso io! Eragon fa parte di una saga, quindi preparatevi, ma se vi piacciono fantasy con draghi e battaglie allora fa per voi! io ve lo consiglio*

*\_marza*

## IL FILM di oggi ...

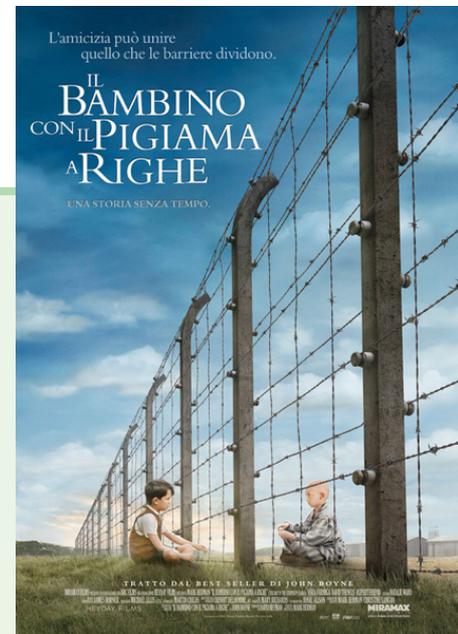
### *Il bambino con il pigiama a righe*

*-Film consigliato da Emma-*

**Genere:** Drammatico

**Trama**

Bruno, figlio di un gerarca nazista, incontra Shmuel, prigioniero in un campo di concentramento. Tra i due coetanei nasce una grande simpatia all'oscuro di tutti; un'amicizia che va in scena sul confine fra due mondi divisi dal filo spinato....



**Commento di Emma:**

*questo film lo consiglio a tutti. Non è un film di cui è scontata la fine, inoltre mi ha trasmesso l'infelicità degli ebrei e mi ha demoralizzato soprattutto dalla decisione che prende Bruno senza sapere le conseguenze delle sue azioni*

*\_Carlo*

**Reparto dell'Alba  
Zanica**



## Si può dormire nella neve?

*Se doveste trovarvi di fronte ad una situazione di emergenza in alta montagna durante il periodo invernale dovrete cercare un modo per costruirvi un riparo dove poter passare la notte. Attorno a voi il paesaggio è ricoperto di neve e non riuscite a trovare il materiale per potervi costruire una capanna, cosa fate?*

ECCO COME  
DORMIRE NELLA  
NEVE



Una soluzione potrebbe essere quella di dormire nella neve, costruendo quella che viene chiamata :

### **Tana di Volpe.**

Questo genere di riparo è un semplice tunnel scavato all'interno della neve, dalle dimensioni poco più grandi del vostro corpo.

Che freddo potreste dire, in realtà la neve, grazie ai suoi cristalli, è in grado di trattenere molta aria che è un buon isolante termico, ovvero disperde poco calore; per questo motivo il tunnel viene scavato con una pala per evitare di schiacciare la neve.

Nonostante all'esterno possano esserci temperature al di sotto dello 0°C voi potrete dormire al riparo ad una temperatura di circa 1 o 2°C, e con l'aiuto di un buon sacco a pelo potrete fare sogni tranquilli.



ECCO COME **NON**  
DORMIRE NELLA  
NEVE

**Attenzione** questo **NON** è un invito a dormire nella neve, questo genere di attività può essere fatto esclusivamente da persone esperte e con le dovute attrezzature. Esistono addirittura "hotel" di questo genere dove poter vivere certe esperienze.

Coach Vita





# 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

**JUNKER**



Dubbi su come fare la raccolta differenziata?

Arriva **Junker**, l'app intelligente che riconosce i prodotti e spiega come smaltirli!!

*Quest'app è davvero bella e soprattutto utile, vi consigliamo di scaricarla!*



JUNKER LIFE, LA APP CHE FA LA DIFFERENZIATA

Reparto dell'Alba  
Zanica