

IL P\CCHETTO

***Tranquilla mamma,
che sono (di nuovo) tornato 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 Cavalli che ha l'onore di raccontare le nostre attività in presenza!!



Deejay Sprea

**Neffa
Cambierà**



" finché il mondo girerà, cambierà "

Questa canzone ci mostra una realtà tanto palese quanto ignorata, ovvero che in qualsiasi situazione noi ci troviamo avremo sempre modo di uscirne e vivere nuove esperienze che mai ci immagineremmo. Penso sia importante pensare come il tempo non si fermi durante i momenti bui, ma al contrario il grande dono del futuro è la possibilità di cambiare e migliorare!

Cliccando sul riquadro bianco verrete mandati al video su YouTube

SABATO 10-04 online

Nell'attività a distanza del sabato 10 aprile eravamo tutti collegati su meet anche se poi ci hanno fatto trasferire su wonder, lì ci hanno divisi in tre gruppi misti. Ogni gruppo andava in una bolla creata da un capo per svolgere delle attività con la pasta di sale che ci avevano fatto fare prima di collegarci in meet.

Nella prima bolla dovevamo costruire un oggetto a piacere come se fossimo degli artigiani.



Nel secondo gruppo invece abbiamo costruito sempre in dieci minuti minimo 3 orsetti con calma e molta cura, ogni gruppo girava per andare in tutte le bolle.

Nella terza bolla invece dovevamo modellare più di 10 orsetti con pochi dettagli e molta fretta in meno di 10 minuti come se fosse una produzione intensiva.



Siamo tornati su meet dove abbiamo discusso sul lavoro che avevamo fatto e capendo il senso dell'attività.

Altre nostre FANTASTICHE creazioni...



SABATO 17-04
presenza

*Dopo un lungo periodo di incontri a distanza finalmente siamo tornati in presenza.
L'attività proposta è stata un **escape room**.*

Eravamo chiusi in una prigione e la nostra missione era di trovare l'uscita usando gli indizi appesi alla parete, si trattava di numeri e lettere con cui risolvere la fuga. Successivamente è stato proposto anche di giocare a nascondino, e armati di torcia l'abbiamo usata per raggiungere nascondigli più bui.

p.s. eravamo talmente presi a fare attività che ci siamo dimenticati di fare foto.

Reparto dell'Alba
Zanica

PHILIP PULLMAN

QUESTE OSCURE MATERIE
LA TRILOGIA COMPLETA

LA BUSSOLA D'ORO

LA LAMPA SOTTILE

IL CAPPIOCCHIALE D'AMBRA



Parlando di LIBRI...

Queste oscure materie

Marza

TRILOGIA

Autore: Philip Pullman

Genere: Fantasy

Trama:

Lyra vive in Inghilterra in un mondo alternativo in cui ogni persona è affiancata da un proprio Daimon, un alter ego animale che permette la connessione alla Polvere, un elemento che permette di rendere reali i propri pensieri.

Il Magisterium, al fine di dominare il mondo, vuole eliminare questa possibilità. A seguito della scomparsa di alcuni bambini, Lyra, per svelarne il mistero, viaggia attraverso mondi paralleli, nei quali conoscerà amici e svelerà misteri..

Commento dello Staff:

Una bella trilogia, che ti trascina in mondi sempre più strani, un grande fantasy. Un fantasy che però tocca temi complessi e mai banali.

Lascio a voi scoprire quali!

_Marza

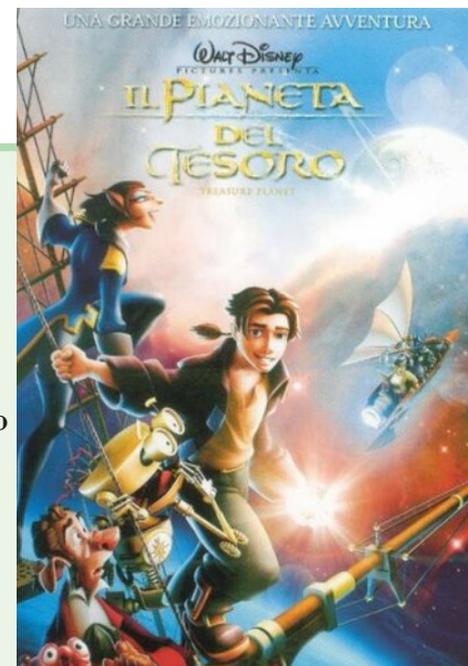
IL FILM di oggi ...

Il pianeta del tesoro

Genere: Animazione

Trama

Da quando è bambino, Jim è appassionato di storie sui pirati, specialmente quelle sul leggendario Pianeta del Tesoro. Un giorno, dopo essere venuto in possesso della mappa che indica l'esistenza del Pianeta del Tesoro Jim, insieme al dottor Doppler, decide di partire alla ricerca di questo pianeta...



Commento:

Un classico forse non abbastanza conosciuto che ti dà la carica e ti fa venire la voglia di partire per un'avventura. Ragazzi, se non l'avete ancora visto, ora è un buon momento per farlo!

_Carlo

**Reparto dell'Alba
Zanica**





KICK-SCOUT

Hilary anche oggi ci propone un allenamento per tenerci un po' in movimento!

ALLENAMENTO TOTAL BODY + CARDIO

ATTREZZATURA: una sedia

DURATA: 45-60 minuti

RISCALDAMENTO

Metodo Tabata (30 sec di lavoro e 20 sec di pausa)

Su youtube e su spotify ci sono già canzoni preimpostate con tale conteggio, basta scrivere "tabata music"

[CLICCA QUI PER UN ESEMPIO](#)

Composto da 2 esercizi da alternare nei 30 secondi di lavoro:
- Jumping Jack (apro e chiudo lateralmente gambe e braccia contemporaneamente)
- [Jumping Jack frontali](#)

4 GIRI

N.B : Un giro è composto da entrambi gli esercizi quindi sarà " 30 sec di jumping jack- 20 sec. di pausa-30 sec di jumping jack frontali"

CIRCUITO 1

Per i più coraggiosi ad ogni giro aumentare di 2 il numero di ripetizioni (per gli esercizi che si svolgono a sx e dx di 4) 10 secondi di pausa

- 10 Piegamenti
- [10 Addominali a libro](#) (video)
- [20 salite su sedia monopodaliche con ginocchio alto prima sx e poi dx](#)
- [10 Superman con tenuta isometrica 5 secondi](#)

3 GIRI (Riposo di 1 minuto tra un giro e l'altro)

CIRCUITO 2 (Cardio)

Tabata 30 secondi di lavoro e 20 di pausa

- [Skip alto, ogni 5 tocchi mi fermo 3 secondi con ginocchio alto](#)
- [Plank alto con apertura e chiusura di gambe](#)
- Squat jump (Uguale allo squat ma con un salto tra uno e l'altro)
Per chi fa fatica squat normali
- Burpees

Ripetere i 4 esercizi 2 VOLTE (per i più coraggiosi 3) senza pausa in più tra una serie e l'altra mantenendo sempre lo schema 30"-20"

STRETCHING

P.S. aspettiamo le vostre foto da post-allenamento!