Rompighiaccio

Giochi

Attività

# Introduzione

# In questo documento abbiamo raccolto molte idee per rompere il ghiaccio, attività e giochi. Per ogni attività abbiamo indicato la fascia d'età più adatta, il numero di partecipanti e le occasioni in cui può essere utilizzata. Potete usarle a casa, in un piccolo gruppo, durante attività come il Baby Song, la Scuola Domenicale, i Giovani Soldati, i Cadetti del Corpo e il ministero dello sport. In questo modo, potrete scegliere ciò che si adatta meglio alla vostra situazione. Novità di quest'anno sono le idee per i bebè e i più piccoli!

# Siete principalmente amanti dell'aria aperta? Allora date un'occhiata alle attività all'aperto. Ai bambini piace essere creativi? Date un'occhiata a “Arti creative”. Ci auguriamo che con questi giochi possiate affrontare il tema “Guarda in alto!” in modo creativo, significativo e interattivo. Mobilitate bambini e ragazzi per organizzare questi progetti e divertitevi!

# Rompighiaccio, Giochi, Attività.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Per il tuo bambino la voce più bella è la tua!’

**Per: Da 0 a 3 anni con almeno un genitore/ guardiano**

**Numero di Partecipanti:** Fra i quattro ed i 16 adulti con i loro bebè

**Durata:** Circa 1 ora

Il ritmo di questo gruppo è calmo e delicato, basato su un rapporto personale tra genitore e bambino. L'istruttore incoraggia i genitori a cantare e interagire con il loro bambino attraverso filastrocche, semplici canzoni cristiane e canzoni della loro infanzia.

**Attrezzatura necessaria**

* un posto per il cambio dei pannolini
* materassini o coperte
* una scatola di strumenti musicali o oggetti che fungono da strumenti musicali.

**Attrezzatura utile (non indispensabile)**

* giocattoli
* stoffa, lenzuola o paracadute ludico
* sciarpe leggere (ad esempio di nylon)
* immaginazione, più immaginazione e ancora più immaginazione!

### Il conduttore musicale

Non è necessario essere esperti di musica per guidare un gruppo di Baby Song. Ciò che conta sono la semplicità e l'intimità, non effetti sofisticati come l'accompagnamento o le parti corali. Usate le vostre voci, non un CD.

* Concentratevi sul contatto visivo e usatelo come strumento.
* - Siate calmi e spiritosi.
* - Usate una voce varia: parlate, sussurrate, cantate.
* - Se le cose vanno male, ridete.
* - Se trovate qualcosa di troppo complicato, saltatelo e andate avanti.
* - Parlate il meno possibile tra una canzone e l'altra.
* - Non presentate la canzone successiva, ma mantenete il flusso con le canzoni in sequenza.
* - Ripetete le canzoni e le filastrocche più volte finché non notate che tutti si stanno divertendo.
* - Prendetevi il tempo per osservare e aspettare che i bambini reagiscano quando fate qualcosa prima di passare al punto successivo.
* - Assicuratevi di conoscere le canzoni che verranno cantate.
* - Chiedete al genitore di guardare il bambino mentre canta o fa le filastrocche e sottolineate l'importanza del contatto visivo.

### Iniziare con una breve meditazione e una preghiera.

### Riunire i bambini con i rispettivi genitori in un cerchio. Fate sdraiare i bambini supini su una coperta o un materassino all'interno del cerchio, rivolti verso il loro genitore. Fate ascoltare loro varie filastrocche, preferibilmente quelle che i genitori riconoscono dalla propria infanzia. Utilizzate movimenti diversi delle mani, pezzi di stoffa o altri oggetti che attirino l'attenzione per le diverse canzoni. Se utilizzate degli strumenti musicali, lasciate che i bambini li ascoltino e li provino. Ad esempio, lasciate che ogni bambino prenda in prestito uno scuotiuova quando cantate canzoni più ritmiche. Altri suggerimenti sono quelli di avere canzoni che incoraggino i genitori ad alzarsi e a ballare con i loro figli. Durante la sessione, parlate di guardare in alto e di essere attenti allo sguardo e alle reazioni dei bambini.

### Concludete con una breve riflessione ed una preghiera.

Incoraggiamento: Cercate di avviare un gruppo che si riunisca una volta alla settimana e fatelo diventare una parte permanente del vostro programma. In questo modo il programma, le canzoni e l'attrezzatura possono essere più variati.

Esempio: <https://www.youtube.com/watch?v=LbSZAhO2imk>

*Gioco del tattoo*

Per: tutti, soprattutto i bambini da 1 a 2 anni

Trovate qualcosa che i bambini possano toccare e tastare. Chiedete al bimbo/a cosa percepisce: è duro, morbido, bagnato, freddo, caldo, disgustoso o piacevole? Il gioco stimola anche lo sviluppo del linguaggio del bambino, che deve spiegare come sono i diversi oggetti.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Il primo compito del bambino “cerca e trova”’

Per: tutti, soprattutto i bambini da 1 a 2 anni

Invitate i bambini a cercare e trovare oggetti comuni come scarpe, calzini, fiori e foglie. Dedicate un po' di tempo a questi oggetti e ringraziate Dio per tutto ciò che vi dona.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Nascondino

Per: tutti, soprattutto i bambini da 1 a 2 anni

Incoraggiate il bambino a nascondersi e suggeritegli di “aiutare” i genitori a trovarlo abbaiando come un cane o cinguettando come un uccello.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Dance Party

Per: tutti, soprattutto i bambini da 1 a 2 anni

Organizzate una festa da ballo con i bambini ascoltando canzoni come “Look up!”.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Gioco sensoriale con sacchetto di piselli*

**Per: bambini da 0 a 6 anni**

**Numero di partecipanti:** da 2 a 12 bambini

Quando un bambino inizia a padroneggiare le proprie mani, un sacchetto sensoriale può essere molto divertente. Se avete un bambino piccolo che mette tutto in bocca, questo può essere un modo sicuro per lasciarlo esplorare, ma ricordate di tenerlo d'occhio. Un sacchetto sensoriale può essere riempito con vari oggetti e fissato al pavimento, alla sedia o alla parete. Con i bambini più grandi, il gioco può diventare rapidamente brusco, quindi sarebbe opportuno non lasciare il sacchetto sempre a disposizione se si vuole ridurre la possibilità che scoppi

### Istruzioni:

1. Riempite un sacchetto a chiusura lampo con il contenuto desiderato. I piselli surgelati sono un'opzione molto semplice.
2. Cercate di far uscire quanta più aria possibile prima di sigillare il sacchetto.
3. Rendetelo ancora più sicuro applicando del nastro adesivo intorno alla chiusura.
4. Fissate il sacchetto a una superficie.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Giocare con la plastilina fai da te*

**Per: bambini da 3 a 6 anni**

### Preparare una pasta da gioco semplice con pochi ingredienti.

### Ingredienti e attrezzatura:

* 100 o 200 ml di crema idratante per il corpo, senza profumo e adatta ai bambini
* circa 200 ml di amido di mais
* colorante alimentare
* qualcosa con cui mescolare il tutto
* opzionale: tagliabiscotti

**Istruzioni**

1. Mescolare l'amido di mais e la crema idratante. Scegliete una lozione non profumata o una che sapete che il vostro bambino può tollerare.
2. Se l'impasto risulta troppo appiccicoso, potete aggiungere altro amido di mais. La quantità di crema per il corpo dipende dal tipo scelto. Più ricca è la lozione, meglio è.
3. Aggiungete del colorante alimentare per dare all'impasto un colore divertente.
4. La pasta da gioco finita deve essere riposta in un contenitore ermetico in frigorifero per essere conservata al meglio.

Utilizzate la pasta per creare animali, figure e così via.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Gioco ‘Guarda in sù’

Per: tutti, soprattutto i bambini dai 6 ai 13 anni.

Può essere usato come rompighiaccio, come introduzione e come gioco.

Questo è un gioco in cui ci si concentra sull'ascolto delle indicazioni e sulla promozione del benessere sociale. L'obiettivo è ottenere un contatto visivo.

### Istruzioni:

I partecipanti iniziano in piedi in un cerchio uno di fronte all' altra. Se i partecipanti sono più di 10, si può pensare di formare più di un cerchio.

Una persona viene scelta per condurre il gioco. L'animatore inizia dicendo: “Guardate in basso”, e tutti guardano in basso. Poi il conduttore dice: “Guardate in alto!”. Tutti guardano in alto, verso il viso di un altro giocatore, e fissano lo sguardo in quella direzione. Il capogruppo chiede a chi ha avuto il contatto visivo di alzare la mano. Se nessuno alza la mano, il gioco continua. Se qualcuno è entrato in contatto visivo con un'altra persona, si dà il cinque.

Se si sono formati più di due cerchi, chi ha ricevuto il contatto visivo passa a un altro gruppo.

Il gioco continua. Se il gioco si protrae per diversi turni senza che nessuno riesca a stabilire un contatto visivo, si può pensare di mescolare i gruppi o di dividerli in gruppi più piccoli.

Contate quante volte siete riusciti a stabilire un contatto visivo con qualcun altro.

Quando alzate gli occhi, fissate immediatamente il vostro sguardo su qualcun altro. Non è consentito guardarsi intorno e cercare il contatto visivo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Maestro del groviglio (Knutemor)

**Per: bambini e ragazzi dai 6 anni in su**

Può essere utilizzato come gioco per i bambini o in occasione di un evento intergenerazionale.

Usa gli occhi: come puoi districare il nodo?

I partecipanti scelgono una persona che lascia la stanza. Questa persona è il “maestro del groviglio”.

Tutti gli altri formano un cerchio uno di fronte all'altro e si tengono per mano. È molto importante non lasciarsi andare! Iniziate ad aggrovigliare i lati del cerchio passando sotto, sopra e intorno all'altro, senza lasciare le mani dell'altro. State creando un enorme nodo umano. Quando il gruppo ritiene che il nodo sia abbastanza difficile (o non riesce più a muoversi), grida all'unisono: “Per favore, aiutaci, maestro del groviglio!”.

* Il maestro del groviglio deve ora sciogliere l'enorme nodo davanti a sé.
* Il groviglio è risolto quando tutti tornano a stare in cerchio, uno di fronte all'altro.
* Scegliere un nuovo maestro del groviglio e ripetere il processo.

### Alternativa:

Non c'è un maestro del groviglio. Meglio in gruppi di 10 persone o meno.

Tutti si dispongono in cerchio uno di fronte all'altro. Ognuno allunga la mano sinistra e afferra quella di un altro. Non afferrate la mano della persona accanto a voi. Poi ognuno allunga la mano destra e afferra la mano di un altro. Anche in questo caso, non la mano della persona accanto a voi. Ora l'obiettivo è quello di aggrovigliare questo nodo senza lasciare la mano. Alla fine si troveranno accanto a una persona completamente diversa da quella di prima.

Ottimo da fare in un gruppo più piccolo o come gara tra più gruppi: chi riesce a districarsi per primo.?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Il gioco di Kim

**For**: **Per: bambini e ragazzi dai 3 ai 18 anni**

**Numero di partecipanti:** tra i 5 e i 10, soprattutto perché è necessario avvicinarsi agli oggetti che vengono disposti di fronte a noi.

Può essere utilizzato come gioco o attività per bambini e ragazzi

**Materiali necessari**: una coperta o una tovaglia, 5-15 oggetti (a seconda del livello di difficoltà)

**Suggerimenti:** Gli oggetti possono essere statuine o altri piccoli oggetti di scena da utilizzare in seguito per illustrare le storie della Bibbia. Per esempio, piccole bambole, una barca giocattolo e così via, ma possono anche essere oggetti comuni come un cucchiaio, una matita, un pezzo di frutta o di verdura.

### Instruzioni:

Mettete tutti gli oggetti su un tavolo e copriteli con una coperta. Assicuratevi che nessuno degli oggetti sia visibile. Fate entrare i bambini nella stanza. Spiegate le regole ai bambini prima di sollevare la coperta per rivelare gli oggetti. A questo punto i bambini avranno 30 secondi per memorizzarle tutte (più a lungo se volete renderle più facili, più brevi per renderle più difficili). Sollevate la coperta in modo che tutti possano vedere gli oggetti sul tavolo. Rimettete la coperta sopra di loro. Dite ai bambini di chiudere gli occhi e, quando siete sicuri che nessuno stia guardando, togliete qualche oggetto. Dite ai bambini di aprire gli occhi, sollevare la coperta e chiedere quali oggetti mancano. Continuate così fino a quando non saranno scomparsi tutti gli oggetti.

**Importante:** Non lasciate che i bambini parlino tra loro durante il gioco.

**Suggerimento:** Per i bambini più grandi, distribuire carta e penna e far scrivere loro gli oggetti mancanti per ogni turno. Se azzeccano tutto, ricevono un piccolo premio. Alternativa per i bambini più piccoli (3-6 anni): Chiedete a un bambino di uscire fuori. Poi scegliete un altro bambino e fatelo nascondere sotto una grande coperta. Fate rientrare il primo bambino nella stanza e chiedetegli di indovinare chi c'è sotto la coperta. Se il bambino ha bisogno di un suggerimento, fate fare un piccolo suono a chi è sotto la coperta. Se possibile, fate fare un turno a tutti.-

## Il gioco del recupero

**Per: bambini e ragazzi dai 6 anni in su**

Può essere utilizzato come rompighiaccio e gioco per i bambini o in occasione di un evento intergenerazionale.

Dividete il gruppo in due o più squadre che competono tra loro. Un animatore/adulto ha un elenco di 5-10 oggetti (o più) da recuperare. Una persona della squadra agisce come “recuperatore”. Questa persona è responsabile della consegna degli oggetti al leader. Tutti gli altri partecipanti fungono da “aiutanti”, ossia aiutano a trovare gli oggetti da recuperare. Assicuratevi che ogni squadra scelga un nome.

Esempi di oggetti:

* una scarpa del numero 39 EUR
* quattro calzini bianchi e un calzino blu
* una penna
* 10 fiori
* una cravatta per capelli
* e così via...

**Suggerimento:** Chiedete loro di andare a prendere degli oggetti che serviranno per la devozione, o degli oggetti che devono “alzare lo sguardo” per trovarli. Ad esempio: foglie, qualcosa dagli scaffali e così via.

**Suggerimento:** Nominate qualcuno come assistente per tenere traccia dei punti.

**Suggerimento**: rendete il gioco più emozionante dando ai partecipanti un determinato periodo di tempo per recuperare gli oggetti.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Attività di riflessione: “Alzare lo sguardo”.

Per: ragazzi dai 12 anni in su

**Numero di partecipanti:** idealmente, tra 3 e 30 persone, o illimitato.

Può essere utilizzato come introduzione o come gioco per ragazzi dai 12 anni in su.

**Occorrente:** un rotolo di carta (anche carta da parati) abbastanza lungo da coprire una persona, penne e pennarelli per tutto il gruppo.

### Instruzioni:

Una persona del gruppo si offre volontaria per sdraiarsi sul foglio. L'animatore, o un'altra persona del gruppo, disegna la sagoma della persona e scrive “Alza lo sguardo” sopra la testa. Ora il resto del gruppo ha qualche minuto per pensare a ciò che associa alle parole “Alza lo sguardo”. Cosa pensano, ad esempio, in relazione alla Bibbia, alla società di oggi e a se stessi?

Invitate poi tutti a venire a scrivere i loro pensieri all'interno della sagoma della persona sul foglio. Se hanno più riflessioni, scrivono più cose.

Un altro modo per farlo è quello di avere diversi fogli grandi con diversi temi alla voce “Guarda in alto” sparsi per la stanza. Alcuni esempi potrebbero essere:

A chi guardi con ammirazione?

* Chi viene guardato dall'alto in basso nella nostra società?
* Come ci si sente a essere guardati dall'alto in basso?
* Dove cercare aiuto?
* Quali versetti della Bibbia parlano di “ alzare lo sguardo”?

Lasciate che i giovani si aggirino e scrivano i loro pensieri sui fogli. Poi, se sono abbastanza a proprio agio, chiedete se qualcuno vuole condividere ciò che ha scritto e perché. In alternativa, leggete ad alta voce ciò che è stato scritto sui diversi fogli e discutete i temi. Invitate le persone a condividere le loro storie ponendo domande come:

* Puoi dirci qualcosa di più su questo?
* Mi chiedo cosa vuoi dire con questo.
* Mi chiedo cosa ti abbia aiutato quando...
* Puoi farci un esempio di questo?

Terminare con una preghiera aperta, in cui tutti coloro che lo desiderano sono incoraggiati a pregare per ciò che è stato scritto o per qualsiasi pensiero emerso durante le discussioni.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## La creazione di Dio

Per: tutte le età

Può essere utilizzato alla scuola domenicale, nei club per bambini e giovani, o a casa in salotto.

Guardate in alto e all'esterno la creazione di Dio! Come possiamo usare i grandi spazi aperti per creare arte?

### Occorrente:

* fogli grandi, forbici e colla
* materiali provenienti dalla natura
* vernice o matite colorate, se si desidera
* si possono utilizzare anche stoffe, fili, filati o altri materiali disponibili a casa.

### Instruzioni:

Portate il gruppo all'esterno e guardatevi intorno. Raccogliete tutto ciò che può essere utilizzato per creare un'illustrazione. Ad esempio, foglie, fiori, bastoncini, sabbia, sassi, ecc. Cercate di ottenere il maggior numero possibile di consistenze e colori diversi.

Se avete poco tempo o non potete portare i bambini e i ragazzi all'aperto, i materiali possono essere raccolti e organizzati in anticipo. Potete anche utilizzare stoffe, filati o altri oggetti che avete già a casa o nella sala del club. Ora il compito è quello di creare immagini e illustrazioni utilizzando tutto ciò che avete raccolto. Ecco alcuni esempi di utilizzo:

* illustrate le storie bibliche legate alla Giornata internazionale dei bambini e dei ragazzi. Collaborate a un'unica grande immagine o create individualmente diverse scene della storia biblica. Per esempio, illustrate il momento in cui i pescatori gettano le reti dalla barca per prendere i pesci. L'erba può diventare una rete, le foglie possono diventare il mare, i rami possono diventare la barca, ecc.
* fare un'opera d'arte con qualcosa che Dio ha creato. Può essere qualsiasi cosa, come disporre foglie e fiori in modo che diventino animali, o un'opera d'arte di ciò che si vede quando si guarda fuori dalla finestra. In alternativa, si possono usare foglie, funghi e oggetti simili come timbri, dipingendoli e imprimendoli direttamente su un foglio di carta.
* creare una torre così alta da dover “ alzare lo sguardo”.

Solo la vostra immaginazione pone dei limiti. Lavorate con consistenze e colori diversi. Trovate una parete del corpo o una parete di casa dove appendere le opere. Se la storia della Bibbia è illustrata in più immagini, assicuratevi di appenderle nell'ordine corretto!

# Arti creative

L'uso dell'immaginazione e della creatività è uno dei modi migliori per esprimere noi stessi e adorare Dio. Essa permette alle persone di andare oltre le parole per esprimere le loro convinzioni, i loro pensieri e i loro sentimenti più profondi. Incoraggiate le persone a essere creative il più possibile. Pensate ad arti come:

## Danza

Create una coreografia utilizzando la canzone del tema. Se siete entusiasti, registrate un video e presentatelo al concorso internazionale! Ogni anno, abbiamo un concorso internazionale che permette ai partecipanti di mostrare i loro talenti e le loro abilità, ma anche di connettersi con gli altri attraverso gli eventi online.

## Canto

## Create un coro o un gruppo e cantate la canzone a tema nella vostra lingua.

## Teatro

## Create un'opera teatrale basata sul tema di quest'anno “ Alzare lo sguardo". Che cosa significa per voi “ alzare lo sguardo”? Forse volete alzare lo sguardo dal vostro telefono e dalle distrazioni, alzare lo sguardo verso le stelle o alzare lo sguardo verso Dio?

## Arte

Sviluppate un progetto artistico con i bambini e i giovani del Corpo. Decidete voi l'espressione artistica, ma l'obiettivo è che sia un progetto collaborativo che coinvolga più persone. Come potete lavorare insieme per incoraggiare gli altri a “ alzare lo sguardo”? Pensate a dipinti, disegni, murales, ma anche ad altri modi e materiali che potete utilizzare. Forse qualcuno vuole creare un'animazione o un video!

## **All'aria aperta - Giochi e attività**

*Esperienza con la natura*

Per: tutti, ma in particolare i bambini dagli 0 ai 2 anni.

Portate i più piccoli in un giardino o in un parco. Anche i bambini si divertono molto a stare all'aperto.

* Mettete i bambini su una coperta all'aperto e scoprirete che guardano con occhi spalancati gli alberi e gli insetti che volano intorno. Lasciate che i bambini che gattonano gattonino e trovino gli insetti.
* Trovate aree e oggetti (pietre, alberi caduti, rami) che diano al bambino la possibilità di alzarsi, appoggiarsi e muoversi.
* Date al bambino la possibilità di muoversi da solo. Siate pazienti: ci sono molte cose interessanti da scoprire sul terreno, a cui il bambino è molto più vicino degli adulti.
* Lasciate che il bambino tocchi le cose con la bocca, purché non sia pericoloso.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Osservare le stelle*

Per: tutte le età

Può essere applicato durante le attività per bambini, giovani e famiglie.

Se è possibile, programmate una serata per osservare le stelle. Prendetevi del tempo per esplorare le stelle, i loro nomi e le loro caratteristiche.

Ecco alcuni consigli per osservare le stelle:

**Scegliere un buon posto e un buon momento**. Scegliete un orario e un luogo in cui possiate vedere bene le stelle e in cui siate comodi e sicuri come gruppo. Assicuratevi di portare con voi il necessario, come binocoli, spray per insetti, bevande, snack o strati di vestiti extra.

**Aiutate tutti a capire cosa stanno guardando**. Potreste portare con voi una mappa o un ospite esperto di stelle?

**Lasciate che i bambini facciano domande**. Cercate di “meravigliarvi” insieme e di conversare su ciò che state osservando. Se la conversazione non nasce spontaneamente, ponete domande come: Qual è la stella più luminosa che vedi? Quali nomi conoscete?

**Creare un nesso con Dio.** Aiutate i bambini e i ragazzi a mettere in relazione le stelle con Dio ponendo domande come: Chi ha fatto le stelle? Oppure condividendo storie sulle stelle, come Genesi 15:5

*Poi lo condusse fuori e gli disse: «Guarda il cielo e conta le stelle, se le puoi contare». E soggiunse: «Tale sarà la tua discendenza».*

Oppure il Salmo 8:3-4

*“Quando io considero i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai disposte, che cos’è l’uomo perché tu lo ricordi? Il figlio dell’uomo perché te ne prenda cura?”*

**Valutazione.** Direttamente o poco dopo l'osservazione delle stelle, valutate come è stata l'attività svolta insieme. Che cosa hanno imparato le persone? Come li ha aiutati a connettersi con Dio? Come si sono sentiti rispetto all'attività? Se possibile, scrivete o disegnate i risultati su un grande foglio di carta da mostrare in un culto o da appendere in una delle stanze dell'edificio del Corpo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Blind Volleyball

**Per: bambini e ragazzi dai 6 anni in su**

**Numero di partecipanti:** dalle 8 alle 20 persone

### Può essere utilizzato in occasione di attività per bambini o ragazzi e in famiglia

### La pallavolo cieca è un gioco divertente adatto a diverse fasce d'età. In questo gioco i partecipanti giocano a pallavolo senza poter vedere l'altro lato del campo o i giocatori presenti. Tutti dovranno prestare molta attenzione a dove la palla passa la rete e reagire rapidamente.

### What You Need:

* Palla da pallavolo
* Lenzuola, teli o teloni
* Nastro adesivo o corda per delimitare il campo

Stendete un lenzuolo o una coperta su una rete da pallavolo esistente o utilizzate una corda per appendere il telo. Posizionare il telo in modo che le squadre non possano vedersi. È possibile delimitare il campo da pallavolo con una corda o un nastro adesivo. La dimensione esatta del campo non è fondamentale, ma come linea guida si può mantenere un minimo di 3 x 5 metri per lato.

Una volta che il campo è pronto, si può iniziare il gioco. Dividete il gruppo in due squadre. Al centro del campo un telo è appeso sopra la rete per evitare che le due squadre si vedano. Il gioco si svolge semplicemente come la pallavolo. Se la palla tocca il terreno dalla propria parte o se si colpisce la palla fuori, si perde un punto. La squadra che segna un punto effettua il servizio successivo. La palla può essere colpita al massimo tre volte da un lato prima che superi la rete.

### Variazioni:

### Una variante divertente è quella di avere un “osservatore” di ogni squadra posizionato a lato del campo. Questa persona può allenare la propria squadra e indicare il punto in cui la palla potrebbe atterrare.

### Al posto della palla da pallavolo si possono usare palloncini d'acqua. Se un partecipante non riesce a afferrare un pallone d'acqua o se questo gli finisce addosso, si bagna. Questa è una variante particolarmente divertente per le giornate calde.

### Suggeramenti:

Se i giocatori sono molto giovani, si può permettere loro di prendere la palla con le mani.

Per rendere il gioco un po' più semplice, si può pensare di utilizzare un pallone da spiaggia.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Guardia dei girasoli al cielo*

Per: tutte le età

**Numero di partecipanti:** fra le 2 e le 20 persone

Può essere utilizzato in attività per bambini o ragazzi e in famiglia

**Durata:** da 1 a 2 ore (più il tempo della crescita)

**Luogo:** cortile, giardino comunitario o aula scolastica

### Materiali necessari:

* - semi di girasole (scegliete una varietà adatta al vostro clima)
* - vasi per la semina o spazio per il giardino
* - terriccio
* - annaffiatoio
* - etichette e pennarelli (per nomi e date)
* - guanti da giardinaggio (facoltativi)
* - un grande foglio di carta o un cartellone
* - pennarelli colorati, pastelli o pittura.

### Procedimento:

#### 1. Presentazione dei girasoli

* Raggruppate i partecipanti in un cerchio e fate una breve premessa sui girasoli, le loro fasi di crescita e la loro importanza per l'ecosistema.
* Discutete sul fatto che i girasoli si chiamano così perché “girano” per seguire il sole e mettetelo in relazione con il tema “ Alzare lo sguardo”. Incoraggiate i partecipanti a pensare a come la coltivazione dei girasoli possa ispirarli a guardare letteralmente e metaforicamente verso il cielo e il loro Creatore.

#### 2. Preparazione per la semina

* Se si utilizzano vasi, aiutare i partecipanti a riempirli di terriccio. Se si utilizza un orto, preparare lo spazio rimuovendo eventuali detriti.
* Mostrate come creare una piccola buca nel terreno per piantare i semi (a circa 3 cm di profondità).

#### 3. Piantare i semi

* Fornite i semi di girasole a ogni partecipante. Incoraggiate tutti a piantare i semi e a coprirli delicatamente con il terreno.
* Consentite ai partecipanti di apporre delle etichette accanto ai loro vasi o nel giardino con il loro nome e la data di semina per riferimenti futuri.

#### 4. Annaffiatura

* Dimostrate come innaffiare delicatamente i semi. Assicuratevi che tutti comprendano l'importanza di non esagerare con le annaffiature.
* Incoraggiate tutti a partecipare all'annaffiatura dei semi insieme.

#### 5. Osservazione e osservazione del cielo

* Quando i semi iniziano a crescere, incoraggiate i partecipanti a osservare regolarmente le loro piante. Create un evento per una giornata di osservazione successiva.
* Osservate quale girasole cresce di più e misurate la sua altezza. Conversate tra di voi su ciò di cui i girasoli hanno bisogno per crescere.

### Altre Idee:

* Coinvolgimento della comunità: Se si pianta in uno spazio comunitario, si può organizzare una giornata di semina in cui le famiglie possano lavorare insieme.
* Diari di crescita: Fornite a ogni partecipante un semplice diario per documentare le proprie osservazioni, che possono essere condivise durante gli incontri successivi.
* Componente educativa: Fornite informazioni su come i girasoli sostengono gli impollinatori e l'ambiente.
* - Concorso: Aggiungete un elemento di competizione premiando chi pianta i girasoli più alti.