

Animazione

SCHEDA 2

Corpo/Palestra

*Cari esploratori,
questa settimana ci mettiamo
alla prova con una sfida
impegnativa: riappropriarci
del nostro corpo
e della nostra fisicità al tempo
del “distanziamento fisico”.
Non possiamo toccarci,
né abbracciarci e una mascherina
nasconde le nostre smorfie.
Però le emozioni trovano sempre
il modo di uscire.
Forza, alleniamo la nostra
espressività e scopriamo come,
anche nelle restrizioni, il nostro corpo
può giocare da protagonista!*



Spedizione

(ANDATA)

Per approfondire meglio il tema...
parola alla pedagogia!



Bambini 6-11 ANNI

Chiedere ai bambini di stare alle regole del distanziamento fisico è chiedere di comportarsi contronatura. C'è uno strumento che può permettere loro di cambiare contesto e quindi adattare molto facilmente il proprio comportamento. Di cosa si tratta? Del gioco!

Esplorare il mondo post pandemia ci chiede di essere esploratori al passo con i tempi, aggiornati, alla moda, sul pezzo! Per permettere che i bambini vivano efficacemente questo tempo, e questo spazio, si chiede agli educatori di **armarsi di tutta la loro fantasia... e giocare.**

Potremo trasformarci in ninja che, con il viso coperto (con la mascherina) e muovendosi cauti per non farsi riconoscere (tenendo le distanze), riescono a costruire nuove relazioni: come? Come si fa con questo stile a esprimersi? Oppure potremo immaginare di perdere 4 dei nostri 5 sensi: cosa succede con solo la vista a disposizione? Come si comunica solo con gli occhi? Serve un linguaggio tutto nuovo o forse serve ricordarsi di una lingua antica

fatta di gesti? Ma non solo gesti con le mani, gesti con tutto il corpo, vecchi o inventati, ballati o mimati.

E continuare così, **giocando con il corpo**, cambiando contesto, ondeggiando **sulle due azioni necessarie**: ascoltare/sentire e comunicare/esprimersi.

Preadolescenti 12-14 ANNI

Esplorare il proprio corpo e le proprie potenzialità espressive per un preadolescente è un viaggio sorprendente quanto temuto.

Nella fase in cui i cambiamenti iniziano a bussare e una percezione di sé che non piace inizia a ronzare intorno, scoprirsi capaci di cose belle con piccoli gesti o diventare consapevoli di linguaggi fatti di vestiti e colori, oppure ancora imparare l'uso dei cinque sensi nella fisicità dei legami sono tutte azioni essenziali per la crescita e per la promozione del benessere dei preadolescenti.

Ecco che allora questo tempo di pandemia che ha ribaltato la percezione che gli adulti avevano della relazione virtuale (non più giudicata ma necessaria) e ha rivelato il bisogno di contatto fisico (che la condivisione da lontano non è sempre efficace), diventa **opportunità per nuovi significati.** Partiamo dall'esperienza di ciascuno (come hai mantenuto i contatti? Cosa ti è mancato? Cosa hai scoperto per te essenziale?) e mettiamola a confronto: con il senso comune, con "si dovrebbe fare così", con le regole sociali e culturali... esploriamo ed esploriamoci: sai che effetto fa guardarsi negli occhi per 4 minuti senza parlare? Sai che le emozioni entrano in contatto anche se i corpi sono distanti? Sai che se ci incontriamo in internet abbiamo i sensi che funzionano a metà

(anche meno di metà)? E sai che effetto fa sulla memoria toccare uno smartphone anziché una persona?

Giochiamo con loro, togliendo e aggiungendo pezzi di corpo, per scoprirci unici e uniti, costantemente, irrimediabilmente e sorprendentemente comunità.

**Per orientare la riflessione
dei più piccoli...
attività a tema!**



Bambini 6-11 ANNI

Spazio: aperto (in alternativa un'aula abbastanza grande)

Disposizione: libera (purché distanziati!)

Materiale: casse e tanta musica

Svolgimento

L'animatore/animatrice dice ai bambini che oggi non sarà lui a condurre l'attività ma saranno loro. Come? Con i gesti e con il corpo! Prima di poter iniziare, però, c'è bisogno che tutti insieme si decidano quattro semplici gesti che saranno i comandi del gioco. Il primo gesto significherà "salta", il secondo "gira", il terzo "molleggia" e il quarto "scatenati". L'animatore/animatrice spiega che, a turno, ciascuno di loro sarà il burattinaio e gli altri i burattini.

Non appena la musica partirà il burattinaio guiderà i suoi burattini-ballerini attraverso i gesti concordati e stando sempre attento a non farli scontrare; col cambiare della musica, poi, cederà il posto ad un altro burattinaio e così via. 3,2,1... via alle danze!

Quando tutti avranno sperimentato sia il ruolo di burattinaio che di burattino-ballerino, l'animatore/animatrice ferma la musica e chiede ai bambini di sedersi in cerchio. Si apre quindi un breve momento di condivisione chiedendo loro come si sono sentiti, se c'è qualcosa che è risultato difficile e se stare distanti ha impedito o meno di divertirsi. Se la distanza è risultata un ostacolo si pensa insieme ad una nuova regola da introdurre per renderla più leggera e meno faticosa; se invece questa modalità non ha fatto percepire la distanza come un limite, l'animatore/animatrice rimanda ai bambini che sono stati loro stessi a gestire il gioco e questo significa che sono capaci di stare insieme e divertirsi facendo della distanza una compagna di giochi.

N.B. Il numero di gesti da introdurre e i loro significati possono essere valutati in base all'età dei bambini e al loro grado di coinvolgimento nel gioco. Se molto coinvolti e attenti potete sbizzarrirvi introducendo nuovi gesti e significati (es. "muoviti in avanti/indietro", "fai una faccia buffa", "muovi solo i piedi", "muovi solo il naso", e chi più ne ha più ne metta!). Se, invece, avete a che fare con bambini molto piccoli o con una soglia di attenzione bassa concentratevi su pochi e semplici gesti ma con significati che possano permettere loro di divertirsi il più possibile.

Preadolescenti 12-14 ANNI

Spazio: aperto (in alternativa un'aula abbastanza grande)

Disposizione: a coppie

Materiale: il cellulare di ciascun preadolescente

Svolgimento

L'attività è costituita da quattro esperienze vissute a coppie e intervallate da brevi pause di riflessione personale, durante le quali ciascun preadolescente scriverà sul proprio cellulare la parola che racchiude quanto provato nell'esperienza appena conclusa. Al termine del momento di riflessione, le coppie cambieranno e si proseguirà con l'esperienza successiva.

Esperienza 1 – I componenti della coppia staranno in piedi ad una distanza di circa 2/3 metri l'uno dall'altro. Uno dei due si tapperà le orecchie mentre l'altro dovrà riuscire a comunicargli una frase, comunicata dall'animatore/animatrice, utilizzando solo il labiale. L'esperienza si ripete scambiandosi i ruoli all'interno della coppia.

Esperienza 2 – La coppia si dispone con i due componenti uno di fronte all'altro a distanza di due metri. Parte una musica di sottofondo e alla coppia viene chiesto di scegliere un conduttore al suo interno; lui/lei sceglierà i movimenti che, l'altra persona, contemporaneamente, dovrà riprodurre. Con il cambio della musica si cambiano anche i ruoli.

Esperienza 3 - Alle coppie viene dato uno spunto per condividere a voce una breve esperienza (es. di spunto: il sogno più strano che

tu abbia mai fatto). Ogni componente della coppia dovrà registrare la conversazione della coppia attraverso il registratore vocale del proprio cellulare e poi riascoltare la propria voce e quella del compagno attraverso il telefono.

Esperienza 4 - I componenti della coppia si siedono uno di fronte all'altro a distanza di due metri. La richiesta è quella di restare completamente immobili e guardarsi fissi negli occhi per 30 secondi. Allo scadere del tempo la coppia si girerà e starà per 30 secondi di spalle per poi girarsi nuovamente e trascorrere un intero minuto immobili guardandosi negli occhi.

Al termine dell'ultimo momento di riflessione personale si chiede ai preadolescenti, che avranno ancora tra le mani il cellulare, di provare a pensare cosa centri quello strumento con le esperienze appena vissute. L'animatore/animatrice lascia libero il confronto e poi aggiunge un'ulteriore provocazione: se provano a pensare al rapporto che hanno avuto con il loro cellulare durante l'isolamento, in cosa l'hanno percepito come una possibilità e sotto quali aspetti come un limite? Hanno sentito la mancanza dei corpi, degli sguardi, delle voci naturali, delle azioni concrete? Che differenza c'è tra tutto questo vissuto live e lo stesso in versione mediata dallo strumento tecnologico?

**Per vivere l'esplorazione...
mappa delle esperienze
alla mano!**



Giochi



Cannuccia aspiratutto

Un veloce gioco per testare la capacità polmonare dei nostri ragazzi.

Campo da gioco: (interno/esterno)

Numero giocatori: almeno due

Materiale necessario: fogli di giornale, bicchieri di plastica e cannuce.

Preparazione

Strappare fogli di giornale e realizzare ritagli di piccole dimensioni. Spargerli per terra. Consegnare ad ogni partecipante un bicchiere di plastica con all'interno una cannuccia.

Svolgimento

Al via, un giocatore per squadra prende la cannuccia e, gattonando, raggiunge i ritagli di giornale. Con la cannuccia «aspira» un ri-

taglio di carta (che resterà attaccato all'estremità libera della cannuccia), cercando di collocarlo dentro il suo bicchiere. Dopo aver svolto questa operazione torna al posto e parte il secondo compagno di squadra e così via. Vince chi riesce a portare il maggior numero possibile di ritagli dentro il proprio bicchiere nel tempo prestabilito.



Le belle statue

Un gioco classico che ci ricorda l'infanzia, per riscoprire l'importanza del nostro corpo... mantenendolo perfettamente immobile!

Campo da gioco: qualsiasi

Numero giocatori: almeno 4

Materiale necessario: nessuno

Svolgimento

Dopo aver fatto una conta, il bambino prescelto volge la schiena ai compagni e recita la classica filastrocca:

*Le belle statue
d'oro e d'argento
che costano 500...*

Nel frattempo, i compagni decidono una posizione e si fermano in quella come fossero statue. Il bambino sceglie quindi la statua più originale e simpatica, che diventerà il nuovo conduttore del gioco.

Varianti: i può giocare facendo diventare il nuovo conduttore del

gioco il bambino che non riuscisse a stare perfettamente immobile. Un'ulteriore variante potrebbe essere quella di dare un tema alla filastrocca e di far diventare il nuovo conduttore del gioco il bambino che meglio interpreta il tema dato.

Storia workout

Un modo divertente per raccontare una storia, giocare e fare esercizio fisico!

Campo da gioco: palestra, campo da basket o pallavolo, comunque con un fondo regolare

Numero giocatori: qualsiasi

Materiale necessario: se possibile un tappetino da palestra o un asciugamano per eseguire gli esercizi.

Svolgimento

L'animatore sceglierà una storia a suo piacimento, meglio se con tanti personaggi che vengono ripetuti nel corso del racconto. Si possono anche utilizzare le storie che ci hanno accompagnate nelle scorse estati.

Al nome di ogni personaggio verrà associato un determinato esercizio fisico. A titolo esemplificativo, si potrebbe assegnare a "Biancaneve" l'esecuzione di 5 crunch, ai "sette nani" l'esecuzione di 7 piegamenti, alla "regina cattiva" l'esecuzione di 30 secondi di plank.

Dopo aver spiegato quali esercizi sono associati ai vari personaggi, l'animatore inizierà a raccontare la storia.

Al primo giocatore che terminerà correttamente gli esercizi pro-

posti verrà assegnato un punto. Alla fine del racconto, il giocatore con più punti avrà vinto il gioco.



Tiro alla fune distanziata

Un classico gioco di forza, con alcune accortezze per mantenere le distanze.

Campo da gioco: qualsiasi

Numero giocatori: qualsiasi

Materiale necessario: una corda sufficientemente lunga

Preparazione

Per poter giocare al tiro alla fune al tempo del Covid-19 sarà necessario avere una corda sufficientemente lunga per poter tenere distanziati i partecipanti al gioco: per ogni giocatore sarà necessario avere almeno 2 metri di corda a disposizione. Se i partecipanti sono, ad esempio, 8, servirà una corda da almeno 16 metri. Prepariamo la corda mettendo un nastrino o un segno su ogni posizione, in modo che ogni giocatore sappia dove posizionarsi.

Sarà anche importante che la corda sia sanificata prima e dopo l'utilizzo e che i giocatori, nel corso delle varie manche di gioco, non cambino la posizione sulla corda.

Svolgimento

Lo svolgimento del gioco è quello classico. I giocatori si posizionano sulla corda e al via dell'arbitro iniziano a tirare. Vince la squadra che riesce a portare il segno che identifica la metà della corda nel proprio campo.

Laboratori

In collaborazione con



Bambini 6-11 ANNI

Corpo a corpo

*Scarabocchiare, grattare, agire sulla tela
mi sembrano delle attività umane
così immediate, spontanee e semplici
come lo possono essere il canto,
la danza o il gioco di un animale che corre, scalpita o si scrolla.
Una pianta che cresce, la pulsazione del sangue,
tutto quello che è germinazione, crescita,
slancio vitale, forza viva, resistenza, dolore o gioia
possono trovare il proprio segno,
in una linea morbida o flessibile,
curva e fiera, rigida o possente.
Da un'intervista a Hans Hartung, artista informale*

Livello: medio

Obiettivo **DRITTI ALLA META**

Sono mille le possibilità espressive che nascono dal rapporto tra corpo, movimento, suono e segno. L'intera corporeità può diventare strumento espressivo. Gestii ampi di braccia e gambe tracciano su carta i movimenti fluidi del corpo, creando forme simmetriche di curve e archi. Uno schiocco di dita, un battito di mani o di piedi e un fischio creano una melodia il cui unico strumento è il corpo. Il laboratorio valorizza i linguaggi non verbali e l'espressione libera e astratta. Il corpo si fa strumento: si muove, si alza, si abbassa, si china, suona, ondeggia, viene percosso, traccia segni nello spazio, seguendo ritmi che generano emozioni. La prima parte del laboratorio è dedicata al rapporto tra corpo e segno e la seconda a quello tra corpo e suono.

Step 1 **IN CERCA DI ISPIRAZIONE**

Osserviamo, riflettiamo, confrontiamoci

Heather Hansen è un'artista americana che dipinge con tutto il corpo e imprime i segni dei suoi gesti sulla tela con carboncini che ne tracciano fedelmente il percorso. Cammina sopra la tela, si china, si sdraia e compie movimenti continui, regolari, circolari o lineari che il carbone trasforma in segni forti e incisivi. Solitamente siamo abituati a usare le dita per disegnare e dipingere. Ma abbiamo un intero corpo a disposizione. Prendiamo spunto da Heather. Osserviamola mentre dipinge un foglio grande quanto il pavimento di una stanza.

Eccola all'opera:

 **YouTube Heather Hansen - Emptied Gestures**

[Clicca qui per guardare](#) *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Come Heather anche noi useremo tutto il nostro corpo – braccia, schiena, gambe, collo... ogni singola parte di noi ci aiuterà a creare segni ampi che tratteremo su una superficie grande come tutto il pavimento.

Step 2\ALL'OPERA

Creiamo, inventiamo, immaginiamo

Materiali:

Carta bianca (rotolo di carta da pacco o da plotter)

Carboncini

Gessetti colorati

PRIMA PARTE - CORPO E SEGNO

Posizioniamoci a piedi nudi all'interno di una grande tela di carta (precedentemente chi guida il laboratorio avrà ricoperto tutto il pavimento con fogli di carta. Consigliamo di usare rotoli di carta per plotter o di carta da pacco). Dipingeremo sdraiati o seduti, quindi è importante trovare una posizione comoda che ci permetta di fare gesti grandi e ripetuti. Potremo disegnare sia proni che supini.

Prima di impugnare i carboncini, facciamo una prova. Ascoltiamo

la musica e proviamo a tradurla in un movimento, il più possibile ripetibile e simmetrico. Quando tutti lo avranno trovato, si potrà procedere e distribuire i carboncini ai bambini. La prova servirà a far capire le due attenzioni da tenere: eseguire gesti ampi e sempre uguali e non spostarsi dalla posizione assunta. La musica ci aiuterà a concentrarci sul movimento. Dopo la prova generale, si procederà con la performance vera e propria sulla carta plotter.

Possiamo prendere ispirazione da loro

 **YouTube Arts Visuels Experimentaux - Projet Dessin-Danse**

[Clicca qui per guardare](#) *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Osserviamoli bene. Ognuno lascia una traccia personale e unica, diversa da ogni altra. Qualcuno sembra disegnare un sole, altri un fiore o una morbida nuvola. Se ognuno trova il suo segno/gesto il risultato sarà davvero bello.

Possiamo provare a realizzare la nostra performance anche in un luogo all'aperto, magari in una piazza, un parcheggio, uno spazio ampio con un pavimento regolare, meglio se asfaltato o lastricato. Sostituiremo i carboncini con i gessetti colorati. La nostra opera d'arte renderà più bello lo spazio della città.

Possiamo fare come questi bambini

 **YouTube Heather Hansen Inspired Art**

[Clicca qui per guardare](#) *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Consiglio di ascolto: Philip Glass, Glassworks: VI. Closing
<https://www.youtube.com/watch?v=FwinLYE486E>

SECONDA PARTE - CORPO E SUONO

Avete mai sentito parlare di body percussion? È un modo divertente e coinvolgente per far diventare il nostro corpo uno strumento musicale. La pancia o le cosce sono perfetti tamburi. Così come le mani e i piedi. Da sempre l'uomo fa suonare il suo corpo. Battere le mani, fischiare, schiacciare le dita sono modi in cui manifesta le proprie emozioni, trasmette agli altri la propria gioia e la propria approvazione o il proprio disappunto.

Con il nostro corpo abbiamo tantissime possibilità per creare dei suoni, non solo attraverso l'uso della voce. Per produrre dei suoni possiamo, ad esempio:

- battere le mani
- battere i piedi
- schiacciare le dita
- sfregare le mani tra di loro o sulle cosce
- battere le mani sul petto, sulle gambe o sulle diverse parti del corpo
- fischiare
- schiacciare la lingua sul palato
- colpire le guance tenendo la bocca aperta

Proviamo ad esercitarci su questi singoli suoni. Sentiamo come rendono sonoro il proprio corpo. Dopo un po' si esercizio per "accordare" lo strumento possiamo inventare una breve partitura di corpo e voce (può essere utile che la prima venga suggerita da chi guida il gruppo). Quando l'orchestra sarà pronta si potrà registrare il concerto.

Pochi semplici gesti per iniziare

 **YouTube Body Drumming 1: Beginner's beats | Let's do it club**

Clicca qui per guardare *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Dopo un po' di allenamento potremmo fare così:

 **YouTube Body Drumming 3: All over drummings ! Let's do it club**

Clicca qui per guardare *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Un buon esempio per chi deve condurre il laboratorio:

 **YouTube Ollie from "Beat goes on" teaches a 2nd body percussion on CBeebies "Let's go club!"**

Clicca qui per guardare *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Preadolescenti 12-14 ANNI

Light painting

*«La pittura è una professione da cieco:
uno non può dipingere ciò che vede,
ma ciò che sente,
ciò che dice a sé stesso
riguardo a ciò che ha visto».*

Pablo Picasso

Livello: medio

Obiettivo\DRITTI ALLA META

Il buio è uno degli stati percettivi più controversi. C'è chi si sente a disagio nell'oscurità, chi invece le intende come spazio di libertà. Di certo è una situazione in cui la vista è limitata e dove si fa fatica a orientarsi e a muoversi, a vedere e riconoscere. È nei momenti di oscurità che ci si sente maggiormente immersi in uno spazio senza confini e si è costretti a misurarsi con ciò che è attorno senza avere il limite di vedere esattamente a che distanza siano gli oggetti o le pareti. L'obiettivo di questo laboratorio è quello **esplorare liberamente lo spazio buio senza vedere subito il risultato della sperimentazione**. Il laboratorio spinge i preadolescenti a liberare le sensazioni che sono attivate mediante il corpo e il suo libero inserimento nello spazio. Solo alla fine, solo dopo aver osservato fotografie scattate nel buio, si potranno leggere i movi-

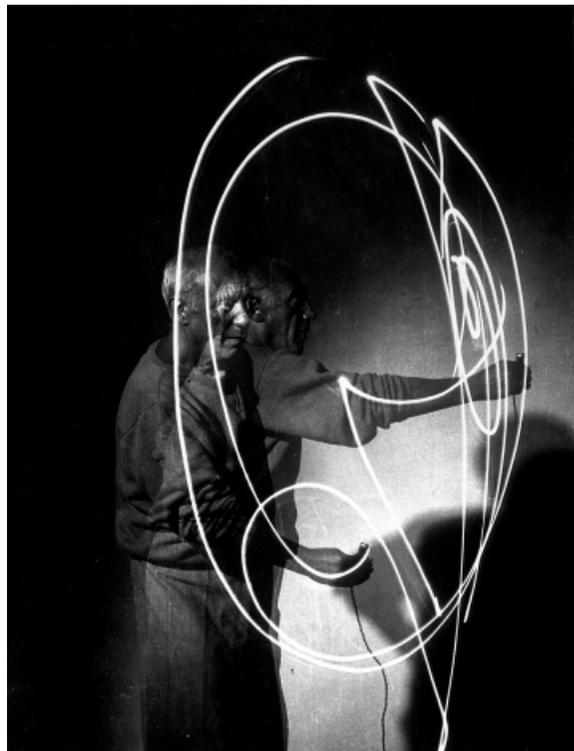
menti e comprendere il loro esito artistico. La sorpresa maggiore sarà proprio il risultato dato dalla somma di gesti veloci ed efficienti, catturati nel buio dalla macchina fotografica.

Step 1\IN CERCA DI ISPIRAZIONE

Osserviamo, riflettiamo, confrontiamoci

Chi ha paura del buio? Si potrebbe rompere il ghiaccio con questa domanda. Probabilmente i preadolescenti hanno superato questo genere di paure e ricollegano il buio ad altre dimensioni, meno paurose e più trasgressive. Ascoltiamo i loro pareri sul buio, serviranno per impostare il lavoro successivo. Dopo aver dato loro voce, raccontiamo che alcuni artisti hanno provato a trasformare il buio in una tela in cui dipingere con la luce. È una tecnica resa possibile grazie alla tecnologia di una macchina fotografica che immortalava ciò che non potrebbe essere visto nella sua interezza e che, ad un primo sguardo, non lascia tracce materiali. Nei primi anni '40, il fotografo-pittore Gjon Mili sperimenta la fusione della fotografia con luci artificiali attaccando piccole luci agli stivali di pattinatori sul ghiaccio che, muovendosi e danzando nel buio, danno vita ad alcune immagini suggestive. A consegnare al grande pubblico questa tecnica è l'incontro casuale fra il pittore spagnolo Pablo Picasso e il fotografo albanese/americano Gjon Mili, inviato nel 1949 dalla rivista Life Magazine nel sud della Francia per documentare la vita di Picasso. Mili parla all'artista spagnolo della sua tecnica particolare e Picasso ne rimane molto affascinato e decide di realizzare con questa tecnica una serie di fotografie conosciute proprio come "disegni di luce" che realizza con una piccola luce elettrica in una stanza buia, utilizzando due macchine

fotografiche. Dagli Anni Cinquanta in poi, sono stati molti gli artisti che hanno giocato con la luce. Molti scatti immortalano le performance di Picasso.



A partire dagli anni Novanta, il light painting si unisce alla coreografia e all'arte performativa, dal 2007 il termine Light art performance photography (LAPP) diventa la sigla con cui identificare questo tipo di manifestazione artistica. Nella LAPP diventa importante l'interazione con l'ambiente e la realizzazione all'interno di esso di una performance, di una serie di movimenti. Noi ci cimenteremo proprio in questa ultima evoluzione della pittura di luce.

Osserviamo qualche esempio di LAPP
(Julien Breton, Hobson e Jackson e Taylor Pemberton)



Step 2\ALL'OPERA

Creiamo, inventiamo, immaginiamo

Per arrivare agli esiti di Picasso ci vuole un po' di allenamento. Nella prima parte del laboratorio, mettiamo a punto un'azione artistica collettiva in uno spazio chiuso e oscurabile utilizzando diverse fonti luminose. In questa fase ci divertiamo con buio e sperimentiamo l'effetto del movimento della luce generata da una fonte luminosa che ognuno può gestire liberamente. Come supporto si può anche prevedere l'uso di una base musicale che aiuti i preadolescenti a dare origine a movimenti fluidi e veloci (facciamola pure scegliere a loro). I preadolescenti si trovano in cerchio (seduti e distanziati), ognuno con una fonte luminosa in

mano (la pila del cellulare, una candela, una torcia, braccialetti led, ...). Dopo un abbondante istante di silenzio (che genererà qualche imbarazzo, ma è tutto calcolato) si osservano i movimenti del gruppo per mettere alla prova le percezioni visive. Poniamo alcune domande ai preadolescenti per sollecitare l'osservazione del movimento della luce al buio. Cosa vedete? Un oggetto che si illumina muovendosi al buio crea delle immagini diverse da quella che è la sua forma originale? Potreste immaginare di disegnare con la luce? Chiediamo infine ai preadolescenti di dare vita ad una catena di movimenti luminosi dove il primo realizza un movimen-

to e il successivo ne fa un altro per introdurre l'idea di coreografia di gruppo necessaria per il secondo incontro. Se si può è molto utile riprendere questa ultima parte. I preadolescenti vedendosi possono rendersi conto e decidere di cambiare e variare i movimenti.



Il passaggio successivo del laboratorio prevede di organizzare una seduta fotografica singola o a piccoli gruppi in modo da fermare il movimento della luce in uno scatto, che poi sarà stampato e diventerà parte di un originale book fotografico. Chiediamo ai preadolescenti di organizzarsi singolarmente o a piccoli gruppi per realizzare disegni di luce come se il pennello fosse la fonte luminosa stessa. Si può prendere spunto da alcune opere di Picasso realizzate proprio con il metodo della light painting. Le prove possono essere fatte prima a luce accesa, ma successivamente è necessario oscurare la stanza in cui si realizza la performance di gruppo.

Un ruolo fondamentale è ovviamente svolto dalla documentazione fotografica, unico modo per realizzare interamente la perfor-

mance. Cosa importante: quando si scatta è meglio che chi tiene in mano la fonte luminosa sia vestito interamente di nero. Se proprio volessimo essere precisi servirebbero anche guanti e passamontagna. Così davvero la luce sembrerà fluttuare nel vuoto.

Ma come scattare queste particolari fotografie?

Ecco alcune semplici istruzioni:

1. Prendiamo la nostra macchina fotografica e posizioniamola verso il soggetto e impostiamo la macchina sulla Posa B o Posa Bulb (NB: per Posa Bulb o Posa B si intende l'uso di un tempo di esposizione fotografico personalizzato, superiore ai tempi disponibili manualmente, mediante specifica impostazione nella macchina fotografica reflex).

2. Quando si scatta una fotografia l'otturatore si "alza" permettendo alla pellicola di restare "impressionata" per poi riabbassarsi secondo il tempo di esposizione. Con la posa B non dobbiamo impostare nessun tempo di esposizione, saremo noi a decidere per quanto tempo tenere aperto l'otturatore schiacciando una seconda volta il pulsante per richiuderlo.

3. Il fotografo schiaccia una prima volta il pulsante aprendo l'otturatore

4. Mentre si "scrive nell'aria" l'otturatore rimane aperto per tutto il tempo che si vuole (generalmente non più di 5 secondi). Il soggetto con la fonte luminosa (torcia o LED) comincia a dipingere nell'aria e in base a ciò che si vuole rappresentare bisogna regolare la velocità del gesto. Più sono i passaggi nello stesso punto e più la linea diventerà "marcata".

5. Il fotografo schiaccia il pulsante per la seconda volta chiudendo l'otturatore.

Queste sono indicazioni di base, ma chiariamo che non c'è alcuna impostazione "ideale" della fotocamera. A parte l'utilizzo della funzione bulb non è possibile fare alcuna misurazione, né utilizzare (eventualmente) l'esposimetro venendo meno la presenza di sorgenti luminose cui fare riferimento. Le prove sono il vero strumento d'impostazione. Tutto si gioca tra le pennellate del fotografo sugli oggetti e la potenza della sorgente luminosa utilizzata. Ogni prova dovrà essere esaminata con cura per stabilire, in seguito, l'uso creativo della luce.

I singoli scatti comporranno un racconto di luce. Possiamo montarli su un video oppure stamparli e creare un book fotografico a ricordo dell'Estate 2020.

Alcuni buoni consigli

Con la macchina fotografica

<https://www.canon-europe.com/get-inspired/tips-and-techniques/light-painting-photography/>

Con la fotocamera del cellulare

<https://lightpaintingitalia.wordpress.com/2014/02/22/nokia-lumia-1020-e-light-painting/>

Per metterci in ascolto...
le parole dell'altro!



Storia

Introduzione a “Favole al telefono” di Gianni Rodari,

scelte per festeggiare il centenario della nascita che ricorre proprio nel 2020.

Ringraziamo Emons audiolibri (www.emonsaudiolibri.it) e la famiglia Rodari per la gentile concessione.

C'era una volta...

... il ragionier Bianchi, di Varese.

Era un rappresentante di commercio e sei giorni su sette girava l'Italia intera, a Est, a Ovest, a Sud, a Nord e in mezzo, vendendo medicinali. La domenica tornava a casa sua, e il lunedì mattina ripartiva.

Ma prima che partisse la sua bambina gli diceva: - Mi raccomando, papà: tutte le sere una storia.

Perché quella bambina non poteva dormire senza una storia, e la mamma, quelle che sapeva, gliele aveva già raccontate tutte anche tre volte. Così ogni sera, dovunque si trovasse, alle nove in punto il ragionier Bianchi chiamava al telefono Varese e raccontava una storia alla sua bambina.

Questo libro contiene appunto le storie del ragionier Bianchi. Ve-

drete che sono un po' corte: per forza, il ragioniere pagava il telefono di tasca sua, non poteva mica fare telefonate troppo lunghe. Solo qualche volta, se aveva concluso buoni affari, si permetteva qualche “unità” in più. Mi hanno detto che quando il signor Bianchi chiamava Varese le signorine del centralino sospendevano tutte le telefonate per ascoltare le sue storie.

Sfido: alcune sono proprio belline.

E alcune accompagneranno la nostra Summerlife.

Come seconda puntata, mettiamoci in ascolto della storia

Giacomo di cristallo di Gianni Rodari

[Clicca qui per guardare](#)

(oppure digita l'indirizzo nel tuo browser: <https://youtu.be/JIKqwoARIPw>)

Incontreremo un corpo di cristallo, un cuore visibile a tutti, pensieri che non si possono tenere nascosti e impareremo da Giacomo ad usare il corpo per essere noi stessi e aiutare gli altri ad esserlo altrettanto.

Preghiera

Introduzione di metodo

La preghiera che proponiamo può essere svolta in piccoli gruppi dagli educatori, inventando nuovi modi perché si possa respirare il senso di comunità, pur essendo a distanza fisica.

In questo possiamo farci aiutare ancora dalla tecnologia: ogni gruppetto può essere collegato agli altri attraverso videochat, il don o il coordinatore può collegarsi in diretta Youtube, Instagram o altro per guidare la preghiera di tutti i gruppetti che così, almeno virtualmente, possono ritrovarsi insieme, oppure può registrare e postare il messaggio giornaliero con il commento al brano della Parola di Dio che viene proposto settimanalmente.

Per fare tutto questo, basta uno smartphone per gruppo, qualche giga e un po' di fantasia.

Queste sono solo alcune idee per far sì che l'estate 2020 sia veramente un tempo di comunità.

Vi forniamo un kit per la preghiera, con una parte quotidiana e una serie di materiali che possano essere utilizzati liberamente.

La Parola della settimana

Dalla Prima Lettera ai Corinzi (9, 24-27)

Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre. Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato.

Parole per ogni giorno

UNO

Quando il mio nome era ancora Saul, ero un corridore un po' lento. Sono cresciuto in un ambiente dove mi hanno insegnato il rispetto delle leggi, mi hanno fatto studiare molto e dove sono diventato un pezzo grosso. Ad un certo punto ho iniziato perfino a dare la caccia a chi non la pensava come me. Ero contento di quello che facevo, sapete? Poi però ho cominciato a farmi qualche domanda, magari le stesse che vi fate voi. Mi sono chiesto: "Quello che faccio e il modo in cui lo faccio mi rendono felice? Sono disposto ad ascoltare qualcuno per migliorare?"

Ripetiamo insieme: **Resta con noi Signore.**

Quando stiamo insieme ai nostri amici

R. **Resta con noi Signore.**

Dopo i giorni della quarantena

R. **Resta con noi Signore.**

Quando stiamo vicini pur mantenendoci a distanza

R. **Resta con noi Signore.**

Padre Nostro

DUE

Non conoscevo Gesù; ne avevo sentito parlare, ma non lo avevo mai incontrato. Eppure, ad un certo punto Gesù è entrato nella mia vita e ha dato nuovo fiato alla mia corsa. Mi ha chiesto di guardarmi indietro e di prendere una decisione: "Vuoi continuare così oppure sei disposto a metterti in gioco fidandoti di me?" Io non ero fermo, ero già in viaggio, stavo percorrendo una strada, ma forse non era quella giusta. Il Signore mi ha indicato una nuova direzione, difficile, ma piena di incontri. Quell'evento mi ha portato anche a cambiare il mio nome: una volta diventato cristiano mi hanno chiamato "Paolo". E così ho iniziato ad allenarmi per conquistare il premio.

Ripetiamo insieme: **Corriamo anche noi.**

Per diventare capaci di incontrarti

R. **Corriamo anche noi.**

Per imparare a stare vicino a chi ha bisogno

R. **Corriamo anche noi.**

Per allenarci ad essere tuoi discepoli

R. **Corriamo anche noi.**

Padre Nostro

TRE

Dopo quell'incontro nulla è più stato come prima. Ho iniziato ad andare in giro per il mondo con una sola idea: dire a tutti che Gesù aveva scelto me e tutti gli uomini. Certo, non sempre ce l'ho fatta: a volte non mi hanno ascoltato. Eppure, in me è rimasto chiaro l'obiettivo della mia missione, quello cioè di annunciare la Parola di Gesù in tutto il mondo, fino ad arrivare a Roma. Mi sono messo a servizio degli altri, perché un cammino non si fa mai da soli: gli altri sono preziosi compagni di viaggio. Ricordatevi sempre che l'egoismo non porta da nessuna parte: una squadra vince solo se tutti gli atleti fanno la loro parte per raggiungere lo stesso obiettivo.

Ripetiamo insieme: **Ascoltaci Signore.**

Perché impariamo a sentire le necessità del fratello

R. **Ascoltaci Signore.**

Perché impariamo ad essere felici

R. **Ascoltaci Signore.**

Perché impariamo liberare il bene che c'è nel nostro cuore

R. **Ascoltaci Signore.**

Padre Nostro

QUATTRO

Come tutti gli atleti anch'io ho dovuto allenarmi per ottenere risultati. Ho dovuto allenare la mente e il fisico. La forza di volontà e i muscoli. Ho dovuto imparare a far parte di una squadra e a farne parte bene. Una volta, alla comunità cristiana di Corinto, ho scritto che il nostro corpo è tempio dello Spirito Santo: il nostro e quello degli altri! Impariamo a rispettarlo e ad averne cura.

Ripetiamo insieme: **Aiutaci a raggiungere il premio.**

Perché possiamo dare sempre il massimo

R. **Aiutaci a raggiungere il premio.**

Perché possiamo essere una vera squadra

R. **Aiutaci a raggiungere il premio.**

Perché possiamo essere un esempio per gli altri

R. **Aiutaci a raggiungere il premio.**

Padre Nostro

CINQUE

Alla fine, sono arrivato al traguardo! La mia vita ha avuto senso solo come risposta a quell'incontro con Gesù, come ho scritto agli amici di Filippi: "vivere è Cristo" (Fil 1, 21). Ho tenuto duro anche nei momenti difficili, quando il fiato un po' mi mancava. E, alla fine della corsa, ho scoperto che la promessa che mi è stata fatta era davvero una promessa di una vita buona. Non mollate mai! Ogni scelta va portata avanti con costanza, anche se richiede dei sacrifici. D'altronde un grande obiettivo si può raggiungere solo mettendocela tutta, credendoci fino in fondo e buttando in campo tutto il nostro impegno! Solo così scopriremo che ne è valsa davvero la pena!

Ripetiamo insieme: **Donaci, Signore, la tua gioia.**

Nei nostri impegni quotidiani

R. **Donaci, Signore, la tua gioia.**

Nel tempo libero e nello sport

R. **Donaci, Signore, la tua gioia.**

Perché la nostra comunità sia come una grande squadra

R. **Donaci, Signore, la tua gioia.**

Padre Nostro

Spunti extra per la settimana

UN GESTO

Costruiamo un segno: il calendario degli allenamenti.

Sul calendario, oltre a indicare la scansione temporale dei nostri allenamenti, mettiamo anche quali esercizi svolgere. Realizziamo quindi un calendario in cui indicare, insieme ai bambini e preadolescenti, quali sono le regole da rispettare e gli esercizi da svolgere per recuperare la dimensione della fisicità.

Materiale:

- fogli A3
- pennarelli
- spago
- pietre

Procedimento

1. Un foglio per ogni giorno, abbellendolo con la data odierna e gli eventi principali.
2. Ogni giorno scriveremo le regole da rispettare (distanziamento fisico, protezione individuale ecc..) e nuove idee per poter stare insieme e riscoprire la bellezza dell'incontro "dal vivo".

UN VIDEO

 **YouTube** **Allo sport non importa chi sei**

[Clicca qui per guardare](#) *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

Nonostante le restrizioni fisiche ci sono un sacco di atleti che riescono a coronare il proprio sogno e partecipare alle olimpiadi. Basta mettersi in gioco e impegnarsi.

LE PAROLE DEL PAPA

Alcu“Gesù ci chiede di seguirlo per tutta la vita, ci chiede di essere suoi discepoli, di “giocare nella sua squadra”. La maggior parte di voi ami lo sport. E qui in Brasile, come in altri Paesi, il calcio è passione nazionale. Sì o no? Ebbene, che cosa fa un giocatore quando è convocato a far parte di una squadra? Deve allenarsi, e allenarsi molto! Così è la nostra vita di discepoli del Signore. San Paolo descrivendo i cristiani ci dice: «Ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce; noi invece una che dura per sempre» (1 Cor 9,25). Gesù ci offre qualcosa di superiore della Coppa del Mondo! Qualcosa di superiore della Coppa del Mondo! Gesù ci offre la possibilità di una vita feconda, di una vita felice e ci offre anche un futuro con Lui che non avrà fine, nella vita eterna. E' quello che ci offre Gesù.”
(Papa Francesco, GMG di Rio de Janeiro 2013)

UNA BELLA TESTIMONIANZA

Quando sport è condivisone:

 **YouTube** **Fair play awards - Braima Suncar Dabo**

[Clicca qui per guardare](#) *(oppure cerca su Youtube il titolo del video)*

I Mondiali di Atletica di Doha 2019 saranno certamente ricordati anche per lo splendido gesto di Braima Suncar Dabò, atleta impegnato in una delle batterie dei 5000 metri della rassegna iridata.

Accortosi della difficoltà di Jonathan Busby accanto a lui nell'ultimo giro di pista, il guineano decide di sobbarcarsi anche la fatica del proprio avversario, trascinandolo letteralmente al traguardo. Un gesto magnifico, che strappa applausi a scena aperta al pubblico dell'intero impianto qatariota, davvero estasiato per la scena che gli si presenta davanti agli occhi. L'essenza dello sport, quei valori tanto decantati e poco rispettati che in un batter d'occhio si palesano sulla pista del Khalifa International Stadium, tutto grazie a Braima Suncar Dabò. Non avrà vinto la propria batteria e non vincerà la finale dei 5000 metri, ma la sua medaglia questo atleta guineano l'ha già vinta, una più importante che va oltre la competizione: quella dell'umanità e del Fair Play.

UNA PREGHIERA

Questa settimana preghiamo per metterci in gioco.

La preghiera dello sportivo

Signore!
E' bello per me
correre con i miei amici,
nella gioia e nella fatica,
nella vittoria e nella sconfitta.
Là, sul campo,
ci metto tutto me stesso
perché per me
giocare è un po' come vivere
e vivere è un po'
come giocare.
E se penso alla mia vita
come a quel campo di gara
allora, Signore,
aiutami a viverla
con lo stesso entusiasmo
con lo stesso impegno
con la stessa voglia di vincere

e di diventare grande.
i tu la mia guida
e il mio maestro.
Insegnami a giocare
la mia partita,
indicami il mio ruolo
in campo,
incoraggiamo a lottare
e dare sempre il meglio
di me stesso.
E quando sarò tentato
di arrendermi
e di non combattere più,
ti prego abbandona
la panchina
ed entra in campo con me!
Con te vicino
ricomincio a giocare.

Rientro al campo-base

(RITORNO)

**Per appuntare
tutte le nuove scoperte
e farne tesoro!**



È il momento della riflessione sul senso di quanto vissuto. Possiamo prendere del tempo alla fine di ogni giornata oppure al termine di ogni esplorazione/attività per fissare alcune parole-chiave, alcuni apprendimenti condivisi o episodi che non vogliamo dimenticare. Può avere la forma di un **taccuino personale** (uno per ogni esploratore) oppure si può pensare ad uno strumento di gruppo, da compilare tutti insieme con l'educatore.

E chissà che non possa anche diventare materiale utile da consultare per alcuni adolescenti, responsabili della comunicazione Summerlife, per raccontare alla comunità la grande esplorazione in corso?!

Per questa o altre idee per coinvolgere gli adolescenti, consultare la sezione "Adolescenti" del sito.