



Datevi al meglio della vita

Estate 2021! Olimpiadi di TOKYO.

Estate 2021! Come sarà la prossima estate? Cosa potremo fare? Si potranno organizzare i campi?

Queste e tante altre sono le domande che cominciano ad affacciarsi in vista dei mesi estivi. In questo momento non abbiamo risposte certe. Certa però è la speranza di poter tirare su le maniche e poter organizzare qualcosa di bello per i nostri ragazzi. E allora non lasciamoci sopraffare dalle insicurezze e dalle limitazioni che le normative ci imporranno per far fronte alla pandemia. Siamo sicuri che riusciremo a trovare il modo di sfruttare al meglio le possibilità che ci verranno date e di fare anche della prossima estate una preziosa e bella occasione di condivisione di crescita.

Il materiale che qui viene proposto può essere utilizzato per aiutarvi a pensare a dei momenti con i vostri adolescenti. Non è necessariamente vincolante alla realizzazione di un vero proprio campo estivo, così come siamo abituati ad averlo in mente.

In continuità con il tema proposto per il CRE-GREST, "HURRA" che affronta il *gioco* con le sue caratteristiche educative, i valori formativi, oltre che dal punto di vista propriamente ludico e di divertimento, è venuta immediata l'associazione con i GIOCHI Olimpici e quindi lo Sport.

Che mondo affascinante che sono le OLIMPIADI: una manifestazione sportiva come nessun'altra. La sua caratteristica di universalità, di respiro mondiale che coinvolge tutti, ma proprio tutti i paesi, e che si ripete ogni 4 anni (tranne casi eccezionali) da secoli.

Che cosa può regalare ai nostri adolescenti questo contesto? Quali stimoli può offrire a noi educatori per pensare ad un campo estivo coinvolgente e che parli al cuore dei nostri ragazzi?

In queste occasioni, come per i mondiali di calcio, diventiamo tutti tifosi, tutti sportivi. Rimaniamo incollati al televisore per sostenere la delegazione nazionale alle prese con le diverse discipline, alla conquista di quante più medaglie possibili. Tutti ci lasciamo coinvolgere dagli sforzi, dalle performance straordinarie di donne e uomini che, per arrivare a questi livelli, per quella medaglia, si sono giocati la vita: hanno messo a frutto le loro capacità, hanno sostenuto allenamenti costanti e faticosi, hanno fatto sacrifici e scelte radicali, per potersi migliorare sempre, per dare sempre il meglio!!! Per avere quello **SPRINT** che li renda capaci di dare il massimo! Medaglia d'oro o no, questo è ciò che fa la differenza: lo **SPRINT**! Quanto sei riuscito a dare? Hai fatto il tuo meglio? Se la risposta è sì, allora hai comunque vinto! Hai vinto con te stesso: hai reso il 100 %, hai fatto fruttare i talenti che il padrone ti aveva affidato.



IL TEMA

SPRINT– Datti al meglio della vita!

È l'invito del Papa ai giovani. A tutti!!! E proprio questo invito, che assomiglia tanto ad un'incitazione da tifoso, che è contenuto nella *Christus Vivit*, farà da sfondo alla proposta di quest'anno, per accompagnare gli adolescenti durante l'esperienza estiva. Incoraggiamo i ragazzi perché possano vivere la loro vita al massimo delle loro potenzialità, senza aver paura di essere *Sprintosi* nel realizzare i loro sogni e conquistare la piena felicità.

Obiettivo generale del campo:

comprendere che la vita di ciascuno offre, sempre, molteplici possibilità di realizzazione. Riflettere su alcuni aspetti che se “giocati” al meglio delle nostre possibilità, possono portare ciascuno di noi a vivere una vita piena e felice.

Diverse saranno le discipline olimpiche che, attraverso le specifiche che le caratterizzano e le particolari abilità che gli atleti devono mettere in campo, tenderanno a provocare i ragazzi nel mettere in evidenza quali aspetti di sé possono scendere in campo; quale allenamento nel seguire lo stile che Gesù ci ha mostrato, possa far giocare la partita della propria vita al massimo delle proprie possibilità e arrivare a conquistare la medaglia d'oro della realizzazione vera di sé.

Tra le tante discipline ne abbiamo scelte 8: il Nuoto Sincronizzato che richiede estrema attenzione all'altro ed un'armonia di movimenti tale da diventare tutti un unico soggetto; la STAFFETTA che ci sprona a passare il testimone per poter far proseguire la corsa; la Pallavolo che richiede spirito di squadra e dove il massimo impegno di ciascuno nel proprio ruolo è fondamentale per segnare il punto; il RUGBY: uno sport disciplinato da regole precise che se seguite a dovere portano alla vittoria; l'HAND BYKE che ci insegna una straordinaria capacità di abitare i limiti; il TIRO CON L'ARCO con tutta la concentrazione che si focalizza sul fare centro, ci spinge ad arrivare al centro delle cose della nostra vita; il CALCIO, per noi lo sport più famoso, visto però in uno dei suoi momenti meno popolari: il ritiro degli atleti; e la gara principe delle Olimpiadi: i 100 metri, con quella competitività così accesa, ma che non può prescindere dalla sincera stima degli altri atleti.

Ecco che ogni disciplina sportiva ha qualcosa da insegnarci, ogni atleta potrebbe raccontarci cosa significa dare il meglio di sé, dare tutto per un obiettivo. Proviamo insieme a capire quale sia il MEGLIO per la nostra vita e come giocare con il giusto **SPRINT!**

Per conoscere tutti i contenuti e gli strumenti a disposizione vai alla sezione **SUSSIDIO ANIMATORI**



SUSSIDIO ANIMATORI

Tra le molte discipline olimpiche che esistono, ognuna di esse avrebbe potuto offrire qualche spunto interessante ed utile per una riflessione adatta agli adolescenti. La scelta è ricaduta su 8 in particolare, che qui utilizzeremo per scandire le giornate e che attraverso un aspetto particolare che la caratterizza, sarà lo spunto di partenza per il tema di riflessione di ogni giornata di campo.

“Se vuoi avere tutto dallo sport devi prima dargli tutto.”

(Domenico Fioravanti, nuotatore, medaglia d'oro nei 100 e 200 metri rana alle Olimpiadi di Sidney nel 2000)

“I veri valori olimpici sono quelli che dimostrano quanto una persona possa raggiungere grandi traguardi attraverso lavoro, sacrificio, rinunce.”

Claudio Lotito

“Non c'è una carriera di uno sportivo senza alti e bassi, l'importante è non perdere la fiducia e continuare per la propria strada.” Carolina Kostner

COME?

La tabella che trovate di seguito mostra in sintesi tutto il percorso con le discipline olimpiche e le caratteristiche che identificano i temi, i traguardi da raggiungere e i brani biblici di riferimento che si propongono per ogni giornata.

DISCIPLINA OLIMPICA	Caratteristica	Traguardo/ Obiettivo	VOCE DELL'ALLENATORE/ Brano biblico
CERIMONIA DI APERTURA	Sospensione dei conflitti la pace	Storicamente l'inizio delle olimpiadi coincideva con la sospensione delle guerre, e nella città ospitante giungevano i diversi atleti delle diverse nazioni per competere nelle diverse discipline, animati da spirito di lealtà e sportività. Con l'inizio del campo estivo si vuole favorire la disposizione dei ragazzi all'accoglienza dell'altro, alla lealtà e alla voglia di mettersi in gioco, in modo pieno ciascuno con le proprie doti “atletiche”.	1Cor 13, 1-8.13
STAFFETTA	Passare il testimone- essere testimone: la fede	Comprendere che le azioni, i gesti e le parole di ogni giorno possono riflettere chi siamo, lo stile che decidiamo di assumere. Provare a confrontare lo stile che ogni giorno gli adolescenti assumono nella vita quotidiana, nei gesti comuni con quello proposto da Gesù.	Giovanni 15,12-17



DISCIPLINA OLIMPICA	Caratteristica	Traguardo/ Obiettivo	VOCE DELL'ALLENATORE/ Brano biblico
HAND BIKE	Abitare il limite	Riconoscere che partendo da quello che siamo, nonostante i nostri difetti e i nostri limiti, abbiamo la possibilità di realizzare il meglio che possiamo. Non fossilizzarsi sull'idea della mancanza, ma di riconoscere le potenzialità e i traguardi che si possono raggiungere. Riconoscere le possibilità anche dell'altro, contribuendo a costruire un mondo di equità riconoscendo però anche la diversità che rende unica ogni persona.	Matteo 14, 22-33
NUOTO SINCRONIZZATO	L'armonia dell'essere insieme: l'universalità	Riconoscere che pur mantenendo la propria individualità, possiamo indentificarci in un ideale comune. Il nostro credere, il nostro essere parte della Chiesa ci rende membra diverse di uno stesso corpo.	Matteo 4,18-22
RUGBY	le regole	Riflettere sull'utilità e sulla funzione delle regole come strumenti che permettono di vivere con gli altri fratelli	Matteo 5, 1-16
TIRO CON L'ARCO	Fare centro! Il peccato e la misericordia	Comprendere che siamo chiamati ogni giorno a provare a fare il bene, ad arrivare al cuore delle cose. Riscoprire il Sacramento della Riconciliazione come incontro con Dio e possibilità di riconciliazione fra i fratelli.	Matteo 6,19-23
100 METRI	Sfida e competizione: stimarsi a vicenda	Riconoscere nella competizione e nella sfida un'opportunità per confrontarsi con gli altri, non in un'ottica di "vittoria" ma con lo sguardo della stima	Luca 4,1-13
PALLAVOLO	Tutti per essere uno: il gioco di squadra	Focalizzare che ognuno ha un proprio ruolo, nel mondo e nella vita. Il proprio ruolo è affidato a ciascuno in modo che possa mettere a frutto le proprie capacità per far sì che tutta la squadra vinca.	Luca 6,12-19
CALCIO	La preparazione non solo atletica: il ritiro	Comprendere che a volte è necessario prendersi dei momenti di pausa, per avere l'opportunità di guardarsi dentro e prendere consapevolezza di sé, per ripartire con più energia. Ognuno ha la necessità di allenarsi per migliorarsi e per raggiungere pienamente i propri obiettivi.	Marco 6,30-34
PREMIAZIONI	Chi vince davvero?	Capire che vince chi spende al massimo la proprie capacità e potenzialità. Gli ultimi saranno i primi.	Matteo 20, 1-16

I capitoli proposti sono 10: oltre alle 8 discipline olimpiche, si propongono una scheda per introdurre il tema in maniera generale, la **CERIMONIA DI APERTURA**, e dei materiali per strutturare la chiusura del campo, che qui chiamiamo **PREMIAZIONI**. Queste sono le uniche schede che, per ovvie ragioni, hanno una collocazione temporale obbligata. Gli altri sport possono essere proposti nell'ordine che preferite: la disposizione con la quale si presentano è casuale e per nulla vincolante.



QUALI STRUMENTI?

Dall'**HOME PAGE** è facile intuire come accedere alle varie giornate. La caratteristica che definisce il tema della giornata è ben visibile e rimane in mostra anche quando si visitano le altre pagine e le varie sezioni che vanno a comporre il materiale proposto per la giornata.

Per vincere la gara è necessario tagliare il **TRAGUARDO** per primi. Per vincere la partita ci vuole che ogni atleta sappia cosa fare per il bene della squadra. Per farlo è necessario avere ben chiaro quali siano gli obiettivi personali da raggiungere, e step by step, spostare l'asticella sempre più in là. Solo tenendo bene in mente il traguardo da raggiungere, si possono definire i passi da fare arrivarci. Ecco perché è proprio l'**OBIETTIVO** della giornata la prima cosa che si trova ad introdurre i materiali proposti per ogni tema.

La voce che annuncia la verità, che proclama la via della salvezza e che può arrivare dritta al cuore di ogni uomo è quella di colui che ha detto: "Io sono la via, la verità e la vita". La Parola di DIO, il verbo fatto carne per la gioia piena di ogni uomo.

Così come la **VOCE DELL'ALLENATORE** che conosce meglio di chiunque altro le potenzialità dei suoi atleti, che sa come aiutarli a migliorare i punti deboli e con quali strategie mettere a frutto gli assi nella manica di ciascuno. Questa è la sezione dove troverete il **BRANO BIBLICO** di riferimento per ogni giornata di campo, con un breve commento per la riflessione.

Ogni atleta che si rispetti e che voglia raggiungere dei risultati significativi, in qualsiasi disciplina, si dedica con costanza ed impegno all'**ALLENAMENTO QUOTIDIANO**. Per noi cristiani, se vogliamo mantenerci allenati nello stile di vita che Gesù ci ha mostrato, dobbiamo dedicarci con la stessa costanza al dialogo con il Signore, al richiamare continuamente al nostro cuore quali siano le cose davvero importanti per la nostra vita. Ecco perché abbiamo chiamato ALLENAMENTO QUOTIDIANO la sezione dedicata alle **proposte per la preghiera** quotidiana da vivere al campo estivo.

Il momento della **GARA** è quello che ogni atleta attende con trepidazione, dove finalmente può dare dimostrazione di ciò che sa fare, quello per cui ha tanto lavorato. Abbiamo quindi chiamato GARA la sezione dedicata alle **attività** proposte di giorno in giorno. A volte saranno semplici proposte per attivare i ragazzi e accendere l'attenzione sul tema giornaliero, a volte dei veri e propri giochi, a volte solo dei suggerimenti per favorire il confronto e la condivisione.

La sezione **TIME-OUT** contiene delle domande che aiuteranno i vostri ragazzi a fermarsi un momento, interrompere la gara, per provare a fare il punto della situazione e valutare come stia andando la propria performance sportiva: interrogarsi sui traguardi personali della propria vita.

Sarà il momento panchina: lo stop che con le **domande** giuste potrà dare una svolta e un nuovo slancio alla partita che stiamo giocando. Magari ci farà capire che il nostro allenamento quotidiano ha bisogno di qualche modifica, di qualche esercizio differente, ci aiuterà a capire quali siano i nostri punti deboli sui quali dovremo lavorare di più, e allo stesso tempo sarà l'occasione per evidenziare i nostri punti di forza: quelli su cui continuare a far leva per migliorare i nostri record personali.

E da ultimo, ma non per ultimo, alcune proposte per il **RISCALDAMENTO**: questa è la sezione dedicata a tutti quei **materiali** che chiamiamo **extra**. Link, proposte, canzoni, video, testi... che potranno essere utilizzati come lancio del tema: come riscaldamento, appunto. Tutto ciò che può concorrere a



proporre il tema con linguaggi diversi e suggerire degli ulteriori input per avviare la giornata o approfondire degli aspetti particolari.

Come sempre il materiale proposto, può essere utilizzato con la modalità che ritenete migliore per il vostro gruppo, avendo la possibilità di arricchirlo o modificarlo con le conoscenze e le esperienze personali che ciascuno di voi possiede.

Nella sezione di **download** potete trovare tutti i testi e materiali presenti nelle varie pagine del sito e testi utili per lo studio e la preparazione del campo. Per ogni giornata sarà possibile scaricare e stampare una scheda ragazzi che presenta il brano biblico di riferimento, le domande che possono guidare la riflessione personale e il confronto di gruppo. In fondo alla scheda si propone un piccolo strumento utile alla verifica personale che vuole aiutare i ragazzi a rileggere la giornata trascorsa e a fare una sintesi personale.

In ogni Olimpiade che si rispetti non può mancare l'**INNO**: anche quest'anno è stato composto un canto appositamente per accompagnare il campo estivo. Lo potete ascoltare e scaricare gratuitamente sul sito <https://campiestivi.odielle.it/pagina/sussidio-animatori#canto>

Nella sezione download trovate il testo con gli accodi e lo spartito.





TRAGUARDO/OBIETTIVO

Per vincere la gara è necessario tagliare il traguardo per primi. Per vincere la partita ci vuole che ogni atleta sappia cosa fare per il bene della squadra. E per farlo è necessario avere ben chiaro quali siano gli obiettivi personali da raggiungere, e step by step spostare l'asticella sempre più in là. Solo tenendo bene in mente il traguardo da raggiungere, si possono definire i passi da fare arrivarci. Ecco perché è proprio l'OBIETTIVO della giornata ad introdurre i materiali proposti per ogni tema.

Come storicamente l'inizio delle olimpiadi coincideva con la sospensione delle guerre, e nella città ospitante giungevano i diversi atleti delle diverse nazioni per competere nelle diverse discipline, animati da spirito di lealtà e sportività, anche all'inizio del campo estivo si vuole favorire la disposizione dei ragazzi all'accoglienza dell'altro, alla lealtà e alla voglia di mettersi in gioco, in modo pieno ciascuno con le proprie doti "atletiche".

La voce dell'allenatore

La voce che annuncia la verità, che proclama la via della salvezza e che può arrivare dritta al cuore di ogni uomo è quella di colui che ha detto: Io sono la via, la verità e la vita. La Parola di DIO, il verbo fatto carne per la gioia piena di ogni uomo.

Così come la voce dell'allenatore che conosce meglio di chiunque altro le potenzialità dei suoi atleti, che sa come aiutarli a migliorare i punti deboli e con quali strategie mettere a frutto gli assi nella manica di ciascuno. Questa è la sezione dove troverete il brano biblico di riferimento per ogni giornata di campo con un breve commento per la riflessione.

Cominciare posizionando un **BRACIERE** (è possibile accendere il braciere, oppure trovarlo acceso).

CANTO

La nostra vita si può paragonare ad un'olimpiade. Infatti essa ha delle gare, dei compagni di squadra e una meta. Non conosciamo tutto di queste gare, però sappiamo una cosa importantissima: Dio ci dice, attraverso la sua PAROLA che Lui ha pensato a noi da sempre e da sempre ci ha voluto bene e chiede a noi di avere il coraggio di gareggiare in questa Olimpiade che si chiama Vita. Se ci lasceremo guidare dallo Spirito di Cristo ecco queste gare ci porteranno alla pienezza della gioia e dell'amore. Abbiamo bisogno della guida sicura della sua Parola che adesso ascoltiamo.

Dalla Prima Lettera di San Paolo Apostolo ai Corinzi

(1Cor 13, 1-8.13)



"Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla. E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova. La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine. Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà e la scienza svanirà. Queste dunque le tre cose che rimangono: la fede, la speranza e la carità; ma di tutte più grande è la carità!"

Riflessione dell'educatore o del sacerdote.

Allenamento quotidiano

Ogni atleta che si rispetti e che voglia raggiungere dei risultati significativi, in qualsiasi disciplina, si dedica con costanza ed impegno quotidiano all'allenamento. Per noi cristiani, se vogliamo mantenerci allenati nello stile di vita che Gesù ci ha mostrato, dobbiamo dedicarci con la stessa costanza al dialogo con il Signore, al richiamare continuamente al nostro cuore quali siano le cose davvero importanti per la nostra vita. Ecco perché abbiamo chiamato ALLENAMENTO QUOTIDIANO la sezione dedicata alle proposte per la preghiera quotidiana da vivere al campo estivo.

Un segno che ha il compito di introdurre il tema/sport della giornata e che invitiamo a tenere per tutta la settimana.

- Un' introduzione che può aiutare a capire quello che andremo a vivere in quel giorno.
- Il brano Biblico.
- il commento del sacerdote o dell'educatore
- L'impegno da vivere nella giornata
- La preghiera da recitare insieme
- Per la preghiera serale ci sembra opportuno fare un breve momento di ripresa della giornata senza nessuno schema e concludere con una delle preghiere classiche. (Dal momento che la preghiera serale viene vissuta solitamente nel salone dove si svolgono le attività serali e diventa difficile usare lo strumento libretto).

Preghiera insieme

La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudine, assaporala.
La vita è un sogno, fanne una realtà.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è preziosa, conservala.
La vita è una ricchezza, conservala.
La vita è amore, godine.
La vita è un mistero, scoprillo.
La vita è promessa, adempila.
La vita è tristezza, superala.
La vita è un inno, cantalo.



La vita è una lotta, vivila.
La vita è una gioia, gustala.
La vita è una croce, abbracciala.
La vita è un'avventura, rischiala.
La vita è pace, costruiscila.
La vita è felicità, meritata.
La vita è vita, difendila.

Impegno:

I ragazzi dovranno pensare ad un impegno di pace concreto da vivere nel campo per tutta la settimana e scriverlo su un post – it da mettere in un cesto ai piedi del braciere.

PREGHIERA DELLA SERA

Esame di Coscienza riprendendo il tema della Giornata

Gara

Abbiamo definito GARA le attività proposte di giorno in giorno. A volte saranno semplici proposte per attivare i ragazzi e accendere l'attenzione sul tema giornaliero, a volte dei veri e propri giochi, a volte solo dei suggerimenti per favorire il confronto e la condivisione.

L'ordine delle attività è stato scelto per renderle più armoniche fra loro a livello tematico, usando come filo conduttore la preparazione a una partita: prima devo conoscere me stesso e le mie capacità, poi posso comprendere i miei limiti, quindi mi è possibile iniziare a stimare gli altri, compagni o avversari che siano. Ho bisogno di imparare le regole del gioco, di allenarmi, di assumere uno stile di vita. Tutto questo mi permette di inserirmi in una squadra, di imparare a giocare insieme agli altri e a dare il mio contributo, meglio che posso, per realizzare qualcosa di bello. Prima di ogni attività, per introdurre al tema della giornata, si può mostrare un breve video relativo alla disciplina a cui è dedicata la giornata.

Dopo ogni attività, con l'eccezione della cerimonia di apertura e delle premiazioni, è previsto un momento di panchina o **TIME OUT**, in cui, come fa un allenatore con i suoi giocatori, si fa il punto della situazione e si riprendono i temi di fondo trattati durante l'attività del giorno attraverso una serie di domande di riflessione.

PRONTI PARTENZA... PASS:

Materiale: [pass da stampare \(che potete scaricare\)](#); penne

Ciascun ragazzo crea il proprio pass personale, proprio come quelli che portano al collo gli atleti e che consentono a loro di accedere al villaggio olimpico. In un primo momento, divisi in piccoli gruppi, viene dato loro un po' di tempo per parlare fra loro di loro stessi, per conoscersi e per recuperare il maggior numero di informazioni possibile sugli altri. In un secondo momento ciascuno compila il proprio pass. Il pass è composto da due parti: la parte anteriore, quella che vedono tutti, non deve essere compilata dal legittimo proprietario del pass, ma dagli altri partecipanti del piccolo gruppo. Questa parte include domande generiche e anche bizzarre sul proprietario del pass e gli altri devono rispondere in base a quello che hanno capito di lui; nella parte posteriore del pass, quella che gli altri non vedono, ogni ragazzo è chiamato a scrivere individualmente e per conto suo informazioni più personali.

Materiale: [Braciere](#) [biglietti](#) [penne](#)



Intorno a un falò, che vuole richiamare l'accensione della fiaccola durante la cerimonia di apertura delle Olimpiadi, ciascun ragazzo deve scrivere su un biglietto una o più preoccupazioni che sente di avere, per poi gettarlo nel fuoco del falò.

Il gesto che rimanda alla sospensione dei conflitti durante il periodo delle olimpiadi nell'antichità, infatti in occasione dell'inizio dei giochi olimpici, si interrompevano le guerre in corso e iniziava un periodo di pace. Così anche per gli adolescenti che iniziano il campo può essere un momento per affrontare alcune paure o sospendere qualche conflitto con il resto dei partecipanti del campo.

Time-out

In questa sezione troverete delle domande che aiuteranno i vostri ragazzi a fermarsi un momento, interrompere la gara, per provare a fare il punto della situazione e valutare come stia andando la propria performance sportiva.

Sarà il momento panchina, lo stop che con le domande giuste potrà dare una svolta e un nuovo slancio alla partita che stiamo giocando. Magari ci farà capire che il nostro allenamento quotidiano ha bisogno di qualche modifica, di qualche esercizio differente, ci aiuterà a capire quali siano i nostri punti deboli sui quali dovremo lavorare di più, e allo stesso tempo sarà l'occasione per evidenziare i nostri punti di forza: quelli su cui continuare a far leva per migliorare i nostri record personali.

Riscaldamento

Questa è la sezione dedicata a tutti quei materiali che chiamiamo extra, link, proposte, canzoni, video, testi.. che potranno essere utilizzati come lancio del tema: come riscaldamento, appunto. Tutto ciò che può concorrere a proporre il tema con linguaggi diversi e suggerire degli ulteriori input per avviare la giornata o approfondire degli aspetti particolari.





STAFFETTA

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Comprendere che le azioni, i gesti e le parole di ogni giorno possono riflettere chi siamo, lo stile che decidiamo di assumere. Provare a confrontare lo stile che ogni giorno gli adolescenti assumono nella vita quotidiana, nei gesti comuni con quello proposto da Gesù.

L'obiettivo di oggi non ci chiede di emettere dei giudizi o valutazioni su di noi o sugli altri. Al contrario ci chiede di immaginare chi vorremmo essere a partire da quello che siamo, per scegliere quale stile e quale persona vorremmo testimoniare agli altri, quale idea di noi vogliamo veramente mostrare e "passare" alle persone che abbiamo intorno.

La voce dell'allenatore

Gesù è il nostro AMICO! Chiamandoci amici, "sceglie proprio noi", per donare a ciascuno un rapporto nuovo con Dio e i fratelli, fatto di confidenza, fiducia reciproca, sintonia e gioia.

Gesù non intende l'amicizia come un dovere o un obbligo nei suoi riguardi, ma come relazione che ha per base il comandamento dell'Amore. Quando amiamo siamo simili a Dio, possiamo fare quello che lui ha fatto: inventare parole e gesti che aprono la strada a relazioni capaci di "dare la vita" all'altro.

Abbiamo bisogno della guida sicura della sua Parola che adesso ascoltiamo.

Dal Vangelo di Giovanni 15,12-17

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

Allenamento quotidiano

Preghiera :

Signore,
vuoi le mie mani per passare questa giornata
aiutando i poveri e i malati che ne hanno bisogno?
Signore, oggi ti do le mie mani.



Signore,
vuoi i miei piedi per passare questa giornata
visitando coloro che hanno bisogno di un amico?
Signore, oggi ti do i miei piedi.

Signore,
vuoi la mia voce per passare questa giornata
parlando con quelli che hanno bisogno di parole d'amore?
Signore, oggi ti do la mia voce.

Signore,
vuoi il mio cuore per passare questa giornata
amando ogni uomo solo perché è un uomo?
Signore, oggi ti do il mio cuore.

IMPEGNO: il celebrante chiama ciascun ragazzo per nome e consegna un “braccialetto”, dicendo:
(nome del ragazzo/a) Gesù ti dice: “Io ho scelto te come mio/a amico/a, condividi la mia missione.

PREGHIERA DELLA SERA:

Si chiede ai ragazzi dopo un breve momento di silenzio di ripensare alla giornata. Viene chiesto loro di compilare il medagliere sulla scheda ragazzo. Quale medaglia mi merito oggi? Se penso che il traguardo di oggi era provare a testimoniare uno stile cristiano, il modo di vivere di Gesù, quale posto sul podio credo di essermi meritato? Quali sono i passi su cui devo allenarmi ancora?

Finito il momento di esame di coscienza si conclude recitando la preghiera.

Signore, siamo pronti e stiamo vivendo la nostra avventura, qui al campo estivo
ti preghiamo: veglia sul nostro don e sui nostri educatori
come vegli su ogni tuo figlio che percorre le strade di questo mondo.

Prendi dimora in mezzo a noi, e sii per noi riposo nella fatica,
riparo da ogni pericolo.

Guidaci a vivere questi giorni in amicizia profonda
con te e tra noi, attenti alle necessità degli altri,
rispettosi della tua creazione, sempre felici della tua amicizia.

Questo tempo è un'occasione che ci doni di vivere ora e solo ora;
aiutaci a partecipare intensamente, a non sprecare nessuna opportunità
che possa renderci un po' migliori.

Per riconoscere in te la mia gioia, ci impegniamo, Signore,
ad osservare le regole del gioco, accogliendo ciò che tu ci dirai
perché si stabilisca tra di noi un armoniosa unità
e così impariamo insieme ad osservare e vivere le regole della vita. **Amen**

Gara

TI PASSO IL RICORDO



Materiale: Fili di lana; Legnetti; Sassi; Cartoncini; Stoffe; Bottoni; Tubi di carta; Palloncini; Spago; Barattoli; Scatole di latta (es. pomodori pelati); Materia di cancelleria; Bottiglie di plastica; Scatole; Palline da ping-pong; Tappi di sughero; Immagini stampate e riviste; Colla vinilica; Nastri scoubidou.

Performance:

Viene allestito un tavolo con sopra il materiale preparato dagli educatori. Per questioni di sicurezza si potrebbero pensare delle scatole con del materiale vario, una per ogni ragazzo.

Si chiede ai ragazzi di scegliere e di prendere alcuni materiali tra quelli presenti. Si chiede in questo momento agli adolescenti di individuare un valore che sentono particolarmente, un'emozione che li rappresenta, un ricordo di una persona che hanno caro.. e di provare a trasformare questa sensazione in un oggetto con i materiali messi a disposizione. I ragazzi hanno 20/30 minuti (in base ai tempi che avete a disposizione) per creare l'oggetto desiderato.

In un secondo momento ogni ragazzo pesca un bigliettino con il nome di un compagno da un cesto e consegna l'oggetto che ha creato alla persona con quel nome, spiegando che cosa gli sta consegnando.

Viene chiesto poi alla fine dell'attività di mantenere segreto il significato dell'oggetto ricevuto dal compagno e di provare a scrivere quale emozione ha suscitato il loro essere destinatari del dono ricevuto.

Il passo in più:

Per rendere l'attività più vivace si può organizzare una sorta di asta per far aggiudicare i diversi materiali per creare. Oppure al posto di creare un oggetto materiale, si può eseguire la stessa attività preparando però un piatto culinario. Che sapore avrebbe il ricordo? Preparando una merenda che possa il più possibile assomigliare al valore o al sentimento che hanno scelto. In questo caso è utile che il piatto che poi sarà destinato a qualcun altro possa essere accompagnato da una lettera che spieghi il significato dei gusti e metta bene a fuoco il motivo del valore e della scelta. Questa lettera sarà poi "consegnata" come la staffetta al compagno di cui hanno pescato il nome con il bigliettino.

nota pedagogica:

Affinchè l'attività possa risultare efficace e far in modo di coinvolgere tutti gli adolescenti sono necessari alcuni accorgimenti. Evocare negli adolescenti ricordi ed emozioni a volte è come scopercchiare il vaso di pandora, aiutarli a riflettere sui sentimenti che provano li aiuta a rielaborarli e farli crescere in modo sano. Come trattare questi momenti? Sicuramente spiegando e immergendovi in un clima di serietà, per cui la battuta, il momento simpatico ci sta, ma non sdrammatizziamo troppo l'attività.

Secondo, può essere importante e opportuno creare un momento di riflessione, più o meno lungo, che li aiuti a focalizzare e centrare il valore/ricordo/ sentimento che vogliono esprimere. In questo caso potrebbe essere utile non disporsi in cerchio ma chiedere di trovare un proprio posto personale a ognuno per poter riflettere e poi creare in modo personale.

Time-out

- Se pensi alla tua vita, pensi di aver sempre “giocato” al massimo?



- Ti ricordi chi ti ha trasmesso la fede quando eri piccolo? In che modo l’hai ricevuta?
- Ed ora... come valuti la tua fede? Quali sono le persone o gli elementi che durante questo periodo della tua vita, senti che ti trasmettono l’amore di Dio?
- Tu ti senti un “Cristoforo”, cioè testimone della buona notizia?

Riscaldamento

- Video di qualificazione per TOKIO 2020 della squadra italiana femminile:

<https://www.raisport.rai.it/video/2019/10/4x400-doha2019-6641481a-554b-444d-9954-16ec51b609be.html>

- Per saperne di più sulla staffetta:

http://www.guidaolimpiadi.it/index.php?option=com_content&view=article&id=132&Itemid=326

- ***"I giovani appassionati sono coloro che mettono la loro gioia nelle cose superficiali della vita, e non vanno in profondità, alle grandi domande, appassionati. La vita si gioca con passione."*** (Papa Francesco)

DALLA CHRISTUS VIVIT:

n° 36 È vero che noi membri della Chiesa non dobbiamo essere tipi strani. Tutti devono poterci sentire fratelli e vicini, come gli Apostoli, che godevano «il favore di tutto il popolo» (At 2,47; cfr 4,21.33; 5,13). Allo stesso tempo, però, dobbiamo avere il coraggio di essere diversi, di mostrare altri sogni che questo mondo non offre, di testimoniare la bellezza della generosità, del servizio, della purezza, della forza, del perdono, della fedeltà alla propria vocazione, della preghiera, della lotta per la giustizia e il bene comune, dell’amore per i poveri, dell’amicizia sociale.

37. La Chiesa di Cristo può sempre cadere nella tentazione di perdere l’entusiasmo perché non ascolta più la chiamata del Signore al rischio della fede, a dare tutto senza misurare i pericoli, e torna a cercare false sicurezze mondane. Sono proprio i giovani che possono aiutarla a rimanere giovane, a non cadere nella corruzione, a non fermarsi, a non inorgogliersi, a non trasformarsi in una setta, ad essere più povera e capace di testimonianza, a stare vicino agli ultimi e agli scartati, a lottare per la giustizia, a lasciarsi interpellare con umiltà. Essi possono portare alla Chiesa la bellezza della giovinezza quando stimolano «la capacità di rallegrarsi per ciò che comincia, di darsi senza ritorno, di rinnovarsi e di ripartire per nuove conquiste».





HANDBIKE

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Riconoscere che partendo da quello che siamo, nonostante i nostri difetti e i nostri limiti, abbiamo la possibilità di realizzare il meglio che possiamo. Non fossilizzarsi sull'idea della mancanza, ma di riconoscere le potenzialità e i traguardi che si possono raggiungere. Riconoscere le possibilità anche dell'altro, contribuendo a costruire un mondo di equità riconoscendo però anche la diversità che rende unica ogni persona.

La giornata di oggi invita a ragionare sui propri limiti senza vederli come degli ostacoli nella realizzazione dei propri sogni, ma come punti di partenza per una vera consapevolezza. Questa conoscenza si può allargare anche agli altri e invita gli adolescenti a considerare l'importanza della diversità e del riconoscere gli altri come portatori di una bellezza unica senza scadere nei soliti pregiudizi o nella solita retorica. Ci viene chiesto di provare ad andare in profondità perchè il riconoscere i propri limiti, ma anche la propria e l'altrui unicità sono il punto di intersezione che in realtà permette alle persone di scegliere e attivamente agire scegliendo ciò che ci sta a cuore. Questa consapevolezza sia verso noi stessi che verso gli altri è importantissima per avere una capacità di scelta e di azione con senso nella propria quotidianità soprattutto per un adolescente che in questo periodo comincia a formare i propri criteri di orientamento alle scelte.

La voce dell'allenatore

Oggi Gesù ci vuole lanciare una sfida: essere felici. Gesù ci vuole insegnare a essere felici. Felici è più che contenti, perché non è solo un attimo. Felici è più che possedere, perché per essere felici bisogna essere protagonisti, lavorare, impegnarsi. Per essere felici occorre accettare i propri limiti e avere il coraggio di correggere i propri difetti. Gesù ci vuole dire come raggiungere la felicità, ma per farlo, come primo passo si impegna. E chiede a noi di fidarci di Lui.

Dal Vangelo di Matteo 14, 22-33

Subito dopo ordinò ai discepoli di salire sulla barca e di precederlo sull'altra sponda, mentre egli avrebbe congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo lassù. La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. Verso la fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare. I discepoli, a vederlo camminare sul mare, furono turbati e dissero: «È un fantasma» e si misero a gridare dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro: «Coraggio, sono io, non abbiate paura». Pietro gli disse: «Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque». Ed egli disse: «Vieni!». Pietro, scendendo dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma per la violenza del vento, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore,



salvami!». E subito Gesù stese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?». Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca gli si prostrarono davanti, esclamando: «Tu sei veramente il Figlio di Dio!».

Allenamento quotidiano

Preghiera

Signore Gesù, abbiamo scoperto che tu ci chiami Amici.
Questo significa che ti fidi di noi, delle nostre possibilità, dei nostri desideri e anche dei nostri limiti.
Anche noi vogliamo fidarci di te e delle tue Parole di vita, che sanno rialzarci ogni volta che cadiamo.
La tua amicizia ci prende per mano e ci fa condividere la tua stessa missione.

Impegno: ogni ragazzo penserà ad una sua difficoltà - limite, scriverà il suo nome su un sasso che porterà ai piedi del braciere come a dire: “Con, te Gesù ce la posso fare”.

PREGHIERA DELLA SERA

Si riprende il tema della giornata. Chiediamo agli adolescenti di ripensare a come hanno vissuto questo giorno, riprendendo la scheda ragazzo e provando a compilare l'Esame di coscienza, il medagliere. Quale medaglia sento di essermi aggiudicato oggi? Credo di aver compreso che i miei limiti possono essere il mio trampolino di lancio e non una catena che mi imprigiona?

Dopo alcuni momenti di silenzio

Si conclude recitando:

Salmo 139 (138) - inno a Dio, che tutto conosce: i nostri sogni e desideri.

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,
osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.

Meravigliosa per me la tua conoscenza
troppo alta, per me inaccessibile.

Dove andare lontano dal tuo spirito?

Dove fuggire dalla tua presenza?

Se salgo in cielo, là tu sei:

se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,



anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.
Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgano
e la luce intorno a me sia notte»,
nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.
Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.
Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.
Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
ricamato nelle profondità della terra.
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati
quando ancora non ne esisteva uno.
Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!
Se volessi contarli, sono più della sabbia.
Mi risveglio e sono ancora con te.
Se tu, Dio, uccidessi i malvagi!
Allontanatevi da me, uomini sanguinari!
Essi parlano contro di te con inganno,
contro di te si alzano invano.
Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano!
Quanto detesto quelli che si oppongono a te!
Li odio con odio implacabile,
li considero miei nemici.
Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri;
vedi se percorro una via di dolore
e guidami per una via di eternità.

Gloria al padre..

Amen

Gara

SENZA SE e SENZA MA...

Materiale:

- biglietti con scritte alcune parti del corpo che saranno limitate
- foto di particolari di paesaggi intorno alla casa del campo/ del posto in cui siete

Performance:



Ogni ragazzo pesca un biglietto recante un limite fisico da simulare o un'azione che non può compiere come farebbe di solito. In alcuni casi possono essere utili oggetti che limitino i movimenti (es. foulard per bendare o per legare i piedi...). Viene chiesto all'adolescente di giocare/ di svolgere le attività che vengono richieste cercando di seguire le istruzioni del biglietto che gli è capitato.

I ragazzi vengono divisi in coppie e viene chiesto loro di partecipare ad una *caccia al tesoro fotografica*.

Vengono consegnate a ogni coppia alcune *fotografie* scattate nei dintorni del luogo in cui si trovano. La richiesta è di andare a cercare i luoghi in cui sono state scattate le fotografie e scattare una fotografia simile (con il proprio cellulare o con una macchina fotografica digitale messa a disposizione).

Si possono suggerire anche alcune foto a tema, sull'argomento della giornata. Ad esempio: cercate una foto di un personaggio che, secondo voi, ha raggiunto, nonostante le difficoltà, i propri sogni, oppure fate una foto che possa rappresentare la vostra idea di limite.

Alla fine dell'attività si dovrebbe prevedere un momento di confronto sia di coppia, che di gruppo dove far emergere quali difficoltà maggiori si sono incontrate, quali aspetti positivi del lavorare in coppia e quali emozioni ha suscitato il dover lavorare con i propri "limiti".

Note organizzative:

Di seguito si suggeriscono alcuni 'limiti' da poter inserire nei biglietti da far pescare ai ragazzi:

- Non utilizzare un braccio;
- Non utilizzare una gamba;
- Non puoi stare in piedi/camminare;
- Tieni gli occhi chiusi/bendati;
- Muoviti solo saltellando;
- Comunica unicamente utilizzando delle rime;
- Comunica senza utilizzare i verbi;
- Muoviti solo camminando all'indietro;
- Tappati le orecchie con una benda/delle cuffie per l'intera caccia al tesoro;
- Non puoi parlare per l'intera caccia al tesoro;
- Non puoi leggere nessuna scritta per l'intera durata della caccia al tesoro;
- Non puoi indicare;
- Devi sussurrare per l'intera durata della caccia al tesoro;
- Non puoi usare nessuna delle due mani;
- Devi camminare legato al tuo compagno;
- Ogni cosa che dici la devi dire ridendo;
- Inserisci una parola a caso in ogni frase che dici;
- Cammina guardando solo i tuoi piedi;
- Non puoi trattenerti dal fare un complimento a ogni persona che incontri;
- Non puoi correre.

Time-out

- Come ti sei sentito nel dover convivere con il limite che ti era stato assegnato?
- Come ti senti quando non riesci a fare qualcosa? Quali sono i sentimenti che provi?



- Come ti senti invece quando sei di fronte a qualcuno che sta facendo fatica per un suo limite?
- Ci sono caratteristiche di te, parti del tuo corpo che definiresti limitanti? In che senso ti senti limitato?
- Quali sono invece i tuoi punti di forza su cui senti di poter far leva?
- Ti è mai capitato o hai sentito parlare di persone che hanno trasformato un limite in un punto di forza?

Riscaldamento

VIDEO OLIMPIADI RIO 2016 - HANDBIKE

DALLA CHRISTUS VIVIT:

16. Tuttavia, nello stesso tempo ai giovani si raccomanda: «Siate sottomessi agli anziani» (1 Pt 5,5). La Bibbia invita sempre ad avere un profondo rispetto per gli anziani, perché possiedono un patrimonio di esperienza, hanno sperimentato i successi e i fallimenti, le gioie e i grandi dolori della vita, le speranze e le delusioni, e nel silenzio del loro cuore custodiscono tante storie che possono aiutarci a non sbagliare e a non essere ingannati da falsi miraggi. La parola di un anziano saggio invita a rispettare certi limiti e a sapersi dominare al momento giusto: «Esorta ancora i più giovani a essere prudenti» (Tt 2,6). Non va bene cadere nel culto della gioventù, oppure in un atteggiamento giovanile che disprezza gli altri per i loro anni o perché sono di un'altra epoca.

Gesù diceva che la persona saggia sa estrarre cose nuove e cose antiche dal suo tesoro (cfr Mt 13,52). Un giovane saggio si apre al futuro, ma è sempre capace di valorizzare qualcosa dell'esperienza degli altri.

177. «Dove ci invia Gesù? Non ci sono confini, non ci sono limiti: ci invia a tutti. Il Vangelo è per tutti e non per alcuni. Non è solo per quelli che ci sembrano più vicini, più ricettivi, più accoglienti. È per tutti. Non abbiate paura di andare e portare Cristo in ogni ambiente, fino alle periferie esistenziali, anche a chi sembra più lontano, più indifferente. Il Signore cerca tutti, vuole che tutti sentano il calore della sua misericordia e del suo amore».[94] E ci invita ad andare senza paura con l'annuncio missionario, dovunque ci troviamo e con chiunque siamo, nel quartiere, nello studio, nello sport, quando usciamo con gli amici, facendo volontariato o al lavoro, è sempre bene e opportuno condividere la gioia del Vangelo. Questo è il modo in cui il Signore si avvicina a tutti. E vuole voi, giovani, come suoi strumenti per irradiare luce e speranza, perché vuole contare sul vostro coraggio, sulla vostra freschezza e sul vostro entusiasmo.

183. Cari giovani, non permettete che usino la vostra giovinezza per favorire una vita superficiale, che confonde la bellezza con l'apparenza. Sappiate invece scoprire che c'è una bellezza nel lavoratore che torna a casa sporco e in disordine, ma con la gioia di aver guadagnato il pane per i suoi figli. C'è una bellezza straordinaria nella comunione della famiglia riunita intorno alla tavola e nel pane condiviso con generosità, anche se la mensa è molto povera. C'è una bellezza nella moglie spettinata e un po' anziana che continua a prendersi cura del marito malato al di là delle proprie forze e della propria salute. Malgrado sia lontana la primavera del corteggiamento, c'è una bellezza nella fedeltà delle coppie che si amano nell'autunno della vita e in quei vecchietti che camminano tenendosi per mano. C'è una bellezza che va al di là dell'apparenza o dell'estetica di moda in ogni uomo e ogni donna che vivono con amore la loro vocazione personale, nel servizio disinteressato per la comunità, per la patria, nel lavoro generoso per la felicità della



famiglia, impegnati nell'arduo lavoro anonimo e gratuito di ripristinare l'amicizia sociale. Scoprire, mostrare e mettere in risalto questa bellezza, che ricorda quella di Cristo sulla croce, significa mettere le basi della vera solidarietà sociale e della cultura dell'incontro.

- **FILM: Cool Runnings - QUATTRO SOTTO ZERO [Regia: Jon Turteltaub - Durata: 98' - Anno: 1994]**

Tematica: Amicizia, Sport, Fiducia in se stessi

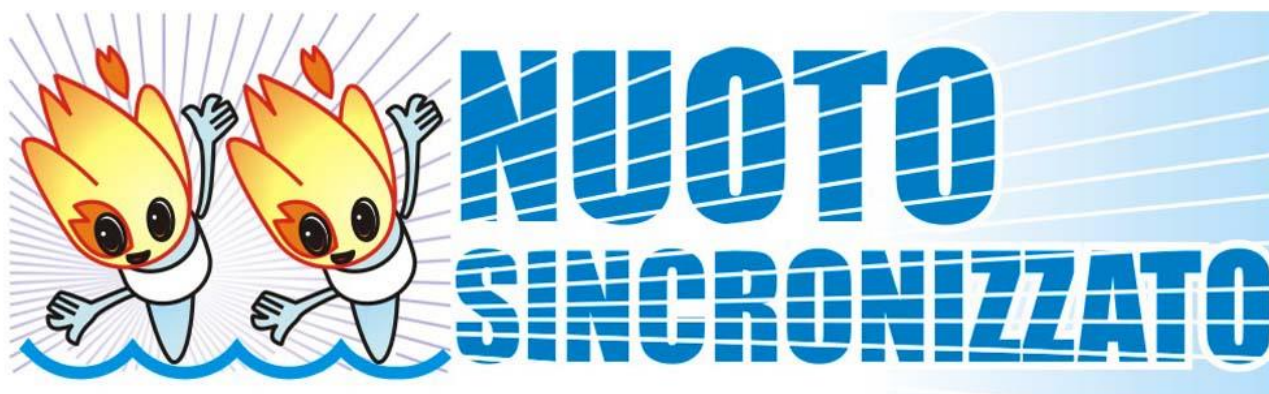
Trama: Derice Bannock e Yul Brenner, due velocisti giamaicani, in gara per le selezioni olimpiche del 1988, cadono durante una gara per un errore del loro impacciato collega Junior Bevil, e vengono squalificati. Mentre i primi due sono di estrazione popolare, il terzo appartiene ad una ricca famiglia di Kinston. Bannock è figlio di un velocista, che Irv, ex campione di bob statunitense, ora stabilito in Giamaica, aveva cercato di convincere a passare al suo sport. Colto da improvvisa ispirazione Derice riesce a convincere il riluttante Irv ad accettare di allenare lui, Yul, Junior e Sanka, un pilota di go-kart a spinta (sport "povero" popolare nell'isola), per creare un equipaggio di bob a quattro giamaicano. Il finanziamento, cercato in molti modi e rifiutato con grande ilarità da tutti gli interpellati, è infine procurato da Junior, che vende la sua lussuosa spyder, e si aggrega mentendo al padre che lo crede a Miami per il suo nuovo lavoro. Il gruppo affronta così il gelo atmosferico e l'ostilità umana della città di Calgary, nel Canada, dove Irv non è ben visto dalla giuria per aver vinto con la frode due medaglie d'oro nell'ultima sua olimpiade. Infatti la commissione si appella ad un cavillo per squalificare i giamaicani, che vengono rimessi in corsa grazie all'appassionata arringa di Irv davanti ai giudici. Dopo una prima "manche" disastrosa, i quattro ragazzi, che trovano anche il tempo di scazzottarsi in un bar coi tedeschi orientali, cominciano ad andare bene, conquistandosi le simpatie del pubblico ed il rispetto degli altri atleti. Anche il padre di Junior, che è nascostamente rimasto a Calgary, lo applaude. Nella corsa finale, solo il cedimento di un bullone dei pattini del bob priva i giovani di una medaglia. Orgogliosamente, essi trasportano il bob a spalla fino al traguardo tra gli applausi della folla, ripromettendosi di partecipare alla successiva olimpiade.

Commento: *il film romanza un po' la realtà per narrare la storia vera di quattro giovani di colore che pur di partecipare alle olimpiadi affrontano uno sport ed un ambiente naturale che non hanno mai sperimentato fino ad allora. La determinazione di Derice è l'origine della vicenda: derubato della sua olimpiade come velocista, non sa rassegnarsi ad aspettare, e riesce a smuovere l'apatia del vecchio allenatore e la stupida diffidenza dei compagni d'avventura. Avventura che ha certo dell'incredibile: che dei giovani, provenienti da una terra tropicale arrivino a confrontarsi alla pari con equipaggi che sulla neve e sul ghiaccio sono cresciuti, sembra adatto particolarmente ad essere il soggetto di un film fantastico. I valori positivi del sogno americano, la fiducia in se stessi, la lealtà, l'amicizia che deve prevalere sulla diffidenza, sono naturalmente dominanti. Da segnalare il rapporto, dapprima ostile, poi infine fraterno, dello scorbutico Yul coi compagni, ma soprattutto con Junior che lo ha derubato delle olimpiadi. Belle le sequenze di bob, sport di estremo rischio e difficoltà. Valida l'interpretazione di John Candy, un attore dalla forte carica di simpatia e umanità.*

- Testimonianze atleti con disabilità (**Alex Zanardi; Giusi Versace; Bebe Vio; Simona Atzori; Annalisa Minetti**)
 - [Intervista ad Alex Zanardi](#) (si consiglia di selezionare alcuni minuti dall'intervista)
 - [Testimonianza di Giusy Versace](#) in occasione dei mondiali paralitici di atletica di Doha nel 2015



- [Video motivazionale Alex Zanardi](#)
- Alex Zanardi [“La metafora dei 5 secondi”](#), intervista su obiettivi nello sport e nei progetti di vita
- [Simona Atzori](#) che parla di come ha realizzato il suo sogno di essere una pittrice e una ballerina



TRAGUARDO/OBIETTIVO

Riconoscere che pur mantenendo la propria individualità, possiamo indentificarci in un ideale comune. Il nostro credere, il nostro essere parte della Chiesa ci rende membra diverse di uno stesso corpo.

Essere diversi non significa non poter avere ideali e valori comuni, anzi questi possono essere la base e le fondamenta che danno corpo alle nostre relazioni. I nostri carismi e i nostri talenti pur essendo diversi possono però concorrere ad alcuni scopi comuni. E' il nostro modo di comunicare, relazionarci e agire insieme agli altri che ci permette di poterci sentire parte di una comunità. Oggi l'obiettivo è quello di comprendere ed identificare quali sono le cose, gli elementi che ci fanno sentire appartenenti o che ci permettono di condividere con gli altri un ideale comune.

La voce dell'allenatore

Nella gara di oggi saremo chiamati a ad allargare lo sguardo sul nostro orizzonte. È così che ci rendiamo conto di tante realtà e persone che ci stanno intorno. In questo orizzonte così variegato, Dio ci mostra le tante possibilità di bene che sono attorno a noi e ci insegna a fare la nostra parte donando entusiasmo, amicizia e gioia. Se impariamo da Dio a vedere il bene che realmente c'è, allora saremo capaci di impegnarci per esso, coinvolgendo anche gli altri.

Dal Vangelo di Matteo 4,18-22

Mentre camminava lungo il mare di Galilea vide due fratelli, Simone, chiamato Pietro, e Andrea suo fratello, che gettavano la rete in mare, poiché erano pescatori. E disse loro: «Seguitemi, vi farò pescatori di uomini». Ed essi subito, lasciate le reti, lo seguirono. Andando oltre, vide altri due fratelli, Giacomo di Zebedèo e Giovanni suo fratello, che nella barca insieme con Zebedèo, loro padre, riassettavano le reti; e li chiamò. Ed essi subito, lasciata la barca e il padre, lo seguirono.



Impegno: a ciascun ragazzo viene dato un pezzo di scotch di carta e un pennarello. Tutti scrivono un pregio di un componente della sua squadra e l'attaccano sul proprio petto all'altezza del cuore... dopo aver recitato la preghiera finale viene attaccato al cartellone con i nomi della propria squadra.

Allenamento quotidiano

Un Canto da poter proporre... le parole del ritornello fanno decisamente al caso nostro per il tema del giorno

CHE SIANO UNA SOLA COSA (Gruppo Zafra)

"Che siano una sola cosa
perché il mondo veda
Che siano un solo Amore
perché il mondo creda"

Preghiera

Caro Gesù, vogliamo seguirti ogni giorno
e sulla tua Parola tracciare il nostro cammino.
Donaci occhi capaci di incrociare,
nei momenti della nostra vita,
il tuo immenso sguardo di Amore.
E di fronte al mondo,
senza aver timore di essere tuoi fratelli,
insegnaci a contrastare
con la tua stessa forza il male,
e ad amare proprio come ami tu,
per provare la vera libertà. Amen.

PREGHIERA DELLA SERA Esame di Coscienza riprendendo il tema della Giornata

Gara

SINCRONIA NE ABBIAMO?

I ragazzi si sfidano in diverse prove che richiedono coordinazione e sincronizzazione fra loro. Si vuole che riflettano sul tema della giornata: la dialettica del mantenere la propria individualità pur identificandosi in un ideale comune.

Ecco le sfide proposte:

SFIDA1: i ragazzi di ogni gruppo sono posizionati in fila e devono passarsi una pallina, fino a farla arrivare all'ultimo della fila, utilizzando dei cucchiaini (oppure devono coprire una certa distanza e raggiungere un arrivo stabilito facendo correre la pallina lungo dei mezzi tubi di cartone, ad esempio quelli dello scottex: il primo ragazzo dovrà spostarsi in fondo alla fila per ricevere la pallina prima che cada e via così, fino all'arrivo).



SFIDA2: in ogni gruppo, i ragazzi devono portare dell'acqua (che richiama la disciplina del nuoto) da una bottiglia a un secchio, facendola passare attraverso alcuni tubi: ognuno avrà in mano un tubo e dovrà spostarsi di volta in volta in fondo alla fila per raccogliere l'acqua, fino a raggiungere il secchio.

SFIDA3: ogni ragazzo del gruppo pesca un biglietto con una parola da un cesto (si possono far pescare anche due bigliettini a testa, soprattutto se il gruppo non è molto numeroso). Attraverso la combinazione delle parole pescate da tutti i componenti del gruppo, la squadra deve formare una frase. Si vuole invitare i ragazzi a riflettere sul fatto che ogni parola ha un suo significato specifico, ma tante parole messe insieme possono assumerne altrettanti.

Si suggeriscono alcune parole da poter inserire nel cesto: Cado; Prova; Cercherò; È; Di; A; Da; In; Con; Su; Per; Tra; Fra; Io; Tu; Lui; Lei; Noi; Voi; Loro; Mio; Tuo; Nostro; Vostro; Suo; Voglio; Vorrei; Potrei; Aiuterò; Ascolterà; Arriveranno; Lavorerò; Parlate; Tanto; Poco; Molto; Abbastanza; Ogni tanto; Sempre; Mai; Non; Offendono; Oggi; Domani; Ieri; L'anno scorso; Fra due anni; In futuro; In passato; Del; Della; Dei; Delle; Degli; Dello; Chiesa; Misericordia; Gesù; Prego; Pregherò; Ascolterò; Ascolteremo; Fede; Aiuto; Cristo; Ascolto; Dio; Maria; Amico; Il; La; Le; I; Lo; Scoiattolo; Gli; Amore; Alcuni; Genti; Persone; Letto; Computer; Camicia; Quaderno; Ricco; Povero; Sfortunato; Fortunata; Speranza; Pietà; Fortunato; Sfortunata; Povera; Povertà; Poveri; Malattie; Malattia; Aiutare; Importanza; Importante; Per forza; Costretto; Sono; Piace; Mi; Ti; Li; Poi; Divano; Stanco; Stanchezza; Forza; Tristezza; Tristi; Felicità; Motivata; Motivato; Spronava; Mamma; Papà; Spronato; Sarò; Fratello; Sorella; Mia; Figlio; Un; Una; Al; Alla; Alle; Agli; Ai; Allo; Giostre; Scuola; Videogame; Pc; Xbox; Playstation; Calcio; Basket; Pallavolo; Sci; Pattinaggio; Pallanuoto; Ginnastica; Palestra; Musica; Astronave; Pop; Rock; Rap; Dal; Pranzo; Cena; Pranzerò; Cenerai; Disabile; Cenerò; Disabili; Meno; Più; Fortunati; Sfortunati; Acqua; Assetato; Sfamare; Ricchezza; Sfarzo; Dare; Bere; Alleviare; Alleviato; Confidarsi; Confido; Confidato; Ha; Abbiamo; Detto; Hai; Hanno; Davanti; Dietro; E; O; Nel; Nella; Nei; Negli; Nelle; Simbolo; Simboleggiare; Simboleggia; Nello; Infinito; Paradiso; Amo; Ama; Mare; Montagna; Andare; Andato; Mandare; Inviare; Telefono; Chattare; Chatto; Smartphone; Vocale; Mando; Invio; Manderò; Invierò; Sole; Luna; Luce; Buio; Alba; oscurità; Notte; Giorno; Bello; Brutto; Vita; Morte; Angelo; Angeli; Santo; Santi; Anima; Bagliore; Splendente; Limpido.

SFIDA4: con una musica in sottofondo tutto il gruppo deve ballare. I ragazzi devono essere il più sincronizzati possibile. Se i mezzi tecnici a disposizione lo permettono, si può utilizzare come supporto il gioco "Just Dance" (alcuni video si possono reperire anche su YouTube).

Time-out

- *Prova a pensare a te, pensa poi alla tua famiglia, poi alla classe di scuola in cui fai parte, pensa al gruppo con cui stai vivendo il campo estivo, e agli amici che ti circondano. Se dovessi rappresentarti con una frase useresti per tutte le situazioni la stessa?*
- *Quali sono gli elementi che riconosci di te in ogni gruppo? Quali invece quelli che cambiano da situazione a situazione?*
- *A cosa ti senti di appartenere? (famiglia/oratorio/squadra sportiva/classe/...)*
- *Ti senti parte anche della Chiesa/di un progetto universale?*
- *Ti senti figlio di Dio?*

Riscaldamento



La storia del Nuoto sincronizzato: entrato a far parte delle discipline Olimpiche dai Giochi statunitensi del 1984 a Los Angeles

<https://www.federnuoto.it/home/federazione/la-federazione/la-storia/il-nuoto-sincronizzato.html>

La famosissima scena tratta dal film "Tre uomini e una gamba" di Aldo Giovani e Giacomo

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

Che tutti siano uno: il sogno di Chiara Lubich, fondatrice del movimento dei Focolari

<https://www.focolare.org/news/2017/09/02/che-tutti-siano-uno/>

"Che tutti siano uno" (Gv.17,21) Per queste parole siamo nati per l'unità per contribuire a realizzarla nel mondo. (cit. Chiara Lubich)

[CHE SIANO UNO](#) - Gen Verde

Un Canto scritto in occasione nell'undicesimo anniversario della nascita al cielo di Chiara Lubich, per ricordare la sua figura, il suo carisma, ma soprattutto per continuare a viverne l'eredità. "CHE SIANO UNO" tratta dall'ultimo album From the Inside Outside (ottobre, 2018)



TIRO CON L'ARCO

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Comprendere che siamo chiamati ogni giorno a provare a fare il bene, ad arrivare al cuore delle cose. Riscoprire il Sacramento della Riconciliazione come incontro con Dio e possibilità di riconciliazione fra i fratelli.

Ogni giorno può essere un'opportunità per fare del bene e per provare ad essere felici. Spesso gli adolescenti guardano il raggiungimento dell'età adulta come il varcare la soglia dell'età in cui finalmente non avranno preoccupazioni, saranno felici e potranno fare quello che vogliono. La giornata di oggi ci focalizza sul qui ed ora come un'occasione per poter accorgerci che il futuro si costruisce qui. Che ogni giorno è una chiamata e ogni giorno possiamo sentirci pieni solo se proviamo a rispondere con responsabilità.

La voce dell'allenatore



Ogni giorno siamo invitati a cercare di fare centro nella nostra vita, con tutte le forze, perché la Vita, la Giustizia, la Pace possano sempre avere la meglio sull'egoismo, l'indifferenza, la guerra. Fare centro nella via dell'Amore non è semplice, perché significa Amare fino in fondo e fare della propria vita un dono per tutti. Questo a volte è faticoso, ma se ci rifugiamo in Dio "il centro" è assicurato.

Dal Vangelo di Matteo 6,19-21

Non accumulatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulatevi invece tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano. Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore.

Allenamento quotidiano

Pregghiera

Tu ci perdoni sempre.
Tu ci dai sempre
la possibilità di essere nuovi
e di ricominciare da capo.
Allora anche noi
dobbiamo perdonare
gli amici che ci lasciano,
a quelli che parlano male di noi,
a quelli che non mantengono
gli impegni presi insieme.
Tu ci perdoni sempre.
Allora nessuno deve mai
«chiudere» con un fratello.
Mai disperare che il bene
la spunti sui difetti.
Allora mai dobbiamo aspettare
che incomincino gli altri.
Tu ci perdoni sempre.
Allora nessuno di noi
deve mai stancarsi
di ricominciare,
di ridare fiducia,
di risalire la china
delle delusioni.
Tu ci perdoni sempre
e non ti stanchi mai di noi.

Impegno:

Su un cartellone dove è disegnato il bersaglio verranno segnati dei modi di vivere la giornata secondo lo stile del Vangelo, ogni ragazzo sarà chiamato ad alzarsi e mettere una "X" sullo stile che vuole vivere in quella giornata.

PREGHIERA DELLA SERA



Gara

TRA IL DIRE E IL FARE...nel mezzo c'è?

I ragazzi svolgono un dialogo muto. In una stanza, sopra ai tavoli, vengono disposti alcuni cartelloni con scritte due parole chiave ciascuno.

Si suggeriscono queste coppie: Bene-Male; Peccato-Misericordia; Perdono-Vendetta; Vita-Morte; Bello-Brutto; Sogno-Incubo; Gioia-Tristezza; Notte-Giorno; Colpa-Premio; Limpido-Opaco; Dolce-Amaro.

Viene distribuito un pennarello a ciascun ragazzo. I ragazzi, divisi in gruppi, scrivono sui cartelloni quello che le parole chiave gli suggeriscono, anche in risposta a cosa scritte da altri, creando così un dialogo muto, senza parlare ma solo scrivendo.

Nota: gli educatori devono essere disposti uno per tavolo. Possono anche muoversi fra i tavoli e ogni tanto possono scrivere altre parole, che siano provocazioni per i ragazzi (es. “la vita è gratis?”).

DOVE VOGLIAMO ARRIVARE?

Time-out

- *Riesci durante la tua vita quotidiana a concederti del tempo per pensare alle cose importanti?*
- *Quali valori sono per te centrali?*
- *La fede è un valore che tu porresti al centro?*
- *Se improvvisamente dovessi scappare.. quali sono le 3 cose che metteresti nello zaino?*

Si propone per la giornata di oggi un momento di LITURGIA PENITENZIALE

Riscaldamento

Dalla Christus Vivit

119. Quel Cristo che ci ha salvato sulla croce dai nostri peccati, con lo stesso potere del suo totale dono di sé continua a salvarci e redimerci oggi. Guarda la sua Croce, aggrappati a Lui, lasciati salvare, perché «coloro che si lasciano salvare da Lui sono liberati dal peccato, dalla tristezza, dal vuoto interiore, dall'isolamento».[65] E se pecchi e ti allontani, Egli di nuovo ti rialza con il potere della sua Croce. Non dimenticare mai che «Egli perdona settanta volte sette. Torna a caricarci sulle sue spalle una volta dopo l'altra. Nessuno potrà toglierci la dignità che ci conferisce questo amore infinito e incrollabile. Egli ci permette di alzare la testa e ricominciare, con una tenerezza che mai ci delude e che sempre può restituirci la gioia».[66]

120. Noi «siamo salvati da Gesù: perché ci ama e non può farne a meno. Possiamo fargli qualunque cosa, ma Lui ci ama, e ci salva. Perché solo quello che si ama può essere salvato. Solo quello che si abbraccia può essere trasformato. L'amore del Signore è più grande di tutte le nostre contraddizioni,



di tutte le nostre fragilità e di tutte le nostre meschinità. Ma è precisamente attraverso le nostre contraddizioni, fragilità e meschinità che Lui vuole scrivere questa storia d'amore. Ha abbracciato il figlio prodigo, ha abbracciato Pietro dopo i suoi rinnegamenti e ci abbraccia sempre, sempre, sempre dopo le nostre cadute aiutandoci ad alzarci e a rimetterci in piedi. Perché la vera caduta – attenzione a questo – la vera caduta, quella che può rovinarci la vita, è rimanere a terra e non lasciarsi aiutare».[67]

121. Il suo perdono e la sua salvezza non sono qualcosa che abbiamo comprato o che dovremmo acquisire con le nostre opere o i nostri sforzi. Egli ci perdona e ci libera gratuitamente. Il suo donarsi sulla croce è qualcosa di così grande che noi non possiamo né dobbiamo pagarlo, dobbiamo soltanto accoglierlo con immensa gratitudine e con la gioia di essere amati così tanto prima di poterlo immaginare: «egli ci ha amati per primo» (1 Gv 4,19).

122. Giovani amati dal Signore, quanto valete voi se siete stati redenti dal sangue prezioso di Cristo! Cari giovani, voi «non avete prezzo! Non siete pezzi da vendere all'asta! Per favore, non lasciatevi comprare, non lasciatevi sedurre, non lasciatevi schiavizzare dalle colonizzazioni ideologiche che ci mettono strane idee in testa e alla fine diventiamo schiavi, dipendenti, falliti nella vita. Voi non avete prezzo: dovete sempre ripetervelo: non sono all'asta, non ho prezzo. Sono libero, sono libero! Innamoratevi di questa libertà, che è quella che offre Gesù».[68]

123. Guarda le braccia aperte di Cristo crocifisso, lasciati salvare sempre nuovamente. E quando ti avvicini per confessare i tuoi peccati, credi fermamente nella sua misericordia che ti libera dalla colpa. Contempla il suo sangue versato con tanto affetto e lasciati purificare da esso. Così potrai rinascere sempre di nuovo.

Nella Bibbia la parola “peccato” significa primariamente “**fallire il bersaglio**”, come chi scocca la freccia sbagliando clamorosamente il centro. Dio ci ha creati, sa come funzioniamo, sa cosa veramente ci rende felici e noi, invece di fidarci di Lui, decidiamo di testa nostra cosa è la felicità. Il male, nella Bibbia, non è trasgredire ad un ordine, ma agire allontanandosi dal proprio bene.

[Video tiro con l'arco](#) - Olimpiadi Londra 2012



RUGBY

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Riflettere sull'utilità e sulla funzione delle regole come strumenti che permettono di vivere con gli altri fratelli

L'obiettivo di oggi ci chiede di approfondire un tema molto caro agli adolescenti: le regole. Spesso in questa età esse vengono vissute come degli ostacoli alle proprie



libertà, dall'altra parte viviamo anche in una società che ci spinge sempre di più ad uscire dagli schemi perché è tutto alla nostra portata. In quest'ottica proviamo a capire meglio quali regole sono solo uno strumento che ci limita e quali invece permettono veramente di farci vivere in modo corretto con le persone. Interessante potrebbe essere capire quali sono le regole che hanno nella loro vita i ragazzi e quali invece quelle che sono "sottointese" nel loro gruppo di amici.

La voce dell'allenatore

Rispettare le regole ed essere leali nei confronti dei propri avversari è il primo passo per creare un ambiente di gioco sano. E questo lo sapeva bene anche Gesù, che ha sempre chiesto ai suoi discepoli di trattare in modo giusto e rispettoso anche chi non si comportava allo stesso modo.

Sapeva bene che si può arrivare ai propri obiettivi solo con l'onestà. Sapeva che cambiare il mondo è possibile, ma sapeva ancor di più che per farlo è necessario partire da se stessi.

Dal Vangelo di Matteo 5, 1-16

Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli. Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo:

«Beati i poveri in spirito,
perché di essi è il regno dei cieli.
Beati gli afflitti,
perché saranno consolati.
Beati i miti,
perché erediteranno la terra. Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,
perché saranno saziati.
Beati i misericordiosi,
perché troveranno misericordia. Beati i puri di cuore,
perché vedranno Dio. Beati gli operatori di pace,
perché saranno chiamati figli di Dio.
Beati i perseguitati per causa della giustizia,
perché di essi è il regno dei cieli. Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

Impegno: realizzare un piccolo gesto di giustizia che farà bene a noi e dare qualcosa che ci appartiene a chi ne ha più bisogno.

Allenamento quotidiano

Pregiera

Salmo 118

Beato l'uomo di integra condotta,
che cammina nella legge del Signore.



Beato chi è fedele ai suoi insegnamenti
e lo cerca con tutto il cuore.
Non commette ingiustizie,
cammina per le sue vie.
Tu hai dato i tuoi precetti
perché siano osservati fedelmente.
Siano diritte le mie vie,
nel custodire i tuoi decreti.
Allora non dovrò arrossire
se avrò obbedito ai tuoi comandi.
Ti loderò con cuore sincero
quando avrò appreso le tue giuste sentenze.
Voglio osservare i tuoi decreti:
non abbandonarmi mai.

Con tutto il cuore ti cerco:
non farmi deviare dai tuoi precetti.

PREGHIERA DELLA SERA

Esame di Coscienza riprendendo il tema della Giornata

Gara

Vengono dati ai ragazzi dei giochi di società che non conoscono senza consegnare il libretto d'istruzioni, e viene chiesto loro di giocarci (l'unica cosa che viene detta ai ragazzi è lo scopo del gioco). Solo in seguito potranno essere date loro le regole dei giochi e solo quando i ragazzi avranno le regole diventerà chiaro il funzionamento del gioco e si riuscirà davvero a divertirsi (Anche il rugby senza regole è solo rissa!).

Di seguito si suggeriscono alcuni giochi da poter utilizzare: Dixit (serve: foto stampate, pedine, segna-punti); Risiko (serve: mappa del mondo, pedine di carri armati, carte, obiettivi, dadi); Scacchi umani (serve: scacchiera gigante disegnata per terra, le pedine sono i ragazzi); Pictionary (serve: fogli, pennarelli/matite/biro); Monopoli (serve: soldi finti, tabellone, dadi, pedine giocatori, pedine di case/alberghi, carte di imprevisti e probabilità); Cluedo (serve: pedine giocatori, tabellone con stanze, pedine di armi, dadi, carte); Taboo (serve: carte con parole da dire/non-dire, clessidra, pedine giocatori).

Time-out

- *Prova a fare un elenco di regole che devi rispettare*
- *Il tuo gruppo di amici, la tua compagnia ha delle regole che sono assolutamente da rispettare?*
- *Quali regole ti piacciono? Quali invece non sopporti e fai fatica a rispettare?*
- *Chi ti dà le regole?*
- *Hai una regola di vita? Pensi possa essere importante averla?*

Riscaldamento



“La più bella vittoria l'avremo ottenuta quando le mamme italiane spingeranno i loro figli a giocare al rugby se vorranno che crescano bene, abbiano dei valori, conoscano il rispetto, la disciplina e la capacità di soffrire. Questo è uno sport che allena alla vita.”

John Kirwan

Un video un po' datato ma che bene spiega le regole e le caratteristiche di questo sport [IL RUGBY - Superquark](#)





PALLAVOLO

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Focalizzare che ognuno ha un proprio ruolo, nel mondo e nella vita. Il proprio ruolo è affidato a ciascuno in modo che possa mettere a frutto le proprie capacità per far sì che tutta la squadra vinca.

Questo obiettivo mette in luce una prima domanda sulle scelte e sulla propria vocazione. In questa giornata si vuole approfondire qual è il talento e in cosa è possibile giocarsi al massimo delle proprie possibilità, non solo nel proprio gruppo di amici, ma anche nella vita e nelle scelte future.

La voce dell'allenatore

Gesù, quando ha cominciato la sua predicazione, ha messo insieme una “squadra”. Non li ha scelti in modo casuale, ma ha pensato per ciascuno di loro un progetto unico da realizzare nel tempo con loro e per loro. Ha dato a ognuno un ruolo e si è fidato del loro operato, fino alla fine. E oggi Gesù chiama anche noi a far parte della sua squadra. Ci sceglie per ciò che siamo e per quello che sappiamo fare. Non ci chiede di realizzare l'impossibile, ma di fidarci. Al resto penserà Lui.

Dal Vangelo di Luca 6,12-19

In quei giorni, Gesù se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio. Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli: Simone, al quale diede anche il nome di Pietro; Andrea, suo fratello; Giacomo, Giovanni, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso; Giacomo, figlio di Alfeo; Simone, detto Zelota; Giuda, figlio di Giacomo; e Giuda Iscariota, che divenne il traditore. Disceso con loro, si fermò in un luogo pianeggiante. C'era gran folla di suoi discepoli e gran moltitudine di gente da tutta la Giudea, da Gerusalemme e dal litorale di Tiro e di Sidone, che erano venuti per ascoltarlo ed essere guariti dalle loro malattie; anche quelli che erano tormentati da spiriti impuri venivano guariti. Tutta la folla cercava di toccarlo, perché da lui usciva una forza che guariva tutti.

Allenamento quotidiano

Pregghiera

Io sono creato per fare e per essere qualcuno
per cui nessun altro è creato.



Io occupo un posto mio
nei consigli di Dio, nel mondo di Dio:
un posto da nessun altro occupato.
Poco importa che io sia ricco, povero
disprezzato o stimato dagli uomini:
Dio mi conosce e mi chiama per nome.
Egli mi ha affidato un lavoro
che non ha affidato a nessun altro.
Io ho la mia missione.
In qualche modo sono necessario ai suoi intenti
tanto necessario al posto mio
quanto un arcangelo al suo.
Egli non ha creato me inutilmente.
Io farò del bene, farò il suo lavoro.
Sarò un angelo di pace
un predicatore della verità
nel posto che egli mi ha assegnato
anche senza che io lo sappia,
purché io segua i suoi comandamenti
e lo serva nella mia vocazione.

Impegno: ci impegniamo a chiedere scusa per primi, se c'è un problema con qualcuno ci sediamo e lo ascoltiamo, cercando di capire se possiamo fare qualcosa per lui o per lei.

PREGHIERA DELLA SERA

Esame di Coscienza riprendendo il tema della Giornata

Gara

Questione di ruoli...

I ragazzi giocano a diversi giochi di squadra, in cui ogni ragazzo ha un ruolo preciso, diverso dal ruolo degli altri ma fondamentale al raggiungimento dell'obiettivo comune di squadra. Si suggeriscono attività come:

Palla telo;
Palla rilanciata;
Quidditch.

Time-out

- *Nella tua squadra/gruppo di amici quale ruolo ti daresti?*
- *Secondo te è lo stesso ruolo che ti darebbero gli altri? Ti piacerebbe essere qualcun altro?*
- *Che ruolo ha Dio nella tua vita?*
- *Che importanza hanno nella tua vita le diverse 'squadre' di cui fai parte (classe/famiglia/squadra sportiva/gruppo di catechesi/quartiere/città/...)?*
- *Leggi e commenta: "Ognuno, Qualcuno, Ciascuno e Nessuno"*



Questa è la storia di 4 persone, chiamate Ognuno, Qualcuno, Ciascuno e Nessuno. C'era un lavoro importante da fare e Ognuno era sicuro che Qualcuno lo avrebbe fatto. Ciascuno poteva farlo, ma Nessuno lo fece, Qualcuno si arrabiò perché era il lavoro di Ognuno. Ognuno pensò che Ciascuno potesse farlo, ma Nessuno capì che Ognuno l'avrebbe fatto. Finì che Ognuno incolpò Qualcuno perché Nessuno fece ciò che Ciascuno avrebbe potuto fare.”

Riscaldamento

I ruoli nella pallavolo:

<https://www.collegnovolley.it/teamworking/03-04-2020-specializzazione-dei-ruoli-nella-pallavolo-il-centrale/>

SPIRITO DI GRUPPO: solo come squadra, ci si salva

“Nessuno si salva da solo. E come credente posso attestare che la fede non è un monologo, bensì un dialogo, una conversazione. Pensiamo ad esempio a Mosè che, sul monte, dice a Dio di salvare anche il popolo, non solo lui (cfr Es 32). Verrebbe da dire, usando una metafora sportiva, che ci potremmo salvare solamente come squadra. Lo sport ha questo di bello: che tutto funziona avendo una squadra come cabina di regia. Gli sport di squadra assomigliano a un'orchestra: ciascuno dà il meglio di sé per quanto gli compete sotto la sapiente direzione del maestro d'orchestra. O si gioca insieme, oppure si rischia di schiantare. È così che piccoli gruppi, capaci però di restare uniti, riescono a battere squadroni incapaci di collaborare assieme. C'è un proverbio d'Africa che dice che 'se una squadra di formiche si mette d'accordo, è capace di spostare un elefante'. Non funziona solamente nello sport questo" (PAPA FRANCESCO– le 7 parole per lo SPORT)





100 M PIANI

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Riconoscere nella competizione e nella sfida un'opportunità per confrontarsi con gli altri, non in un'ottica di "vittoria" ma con lo sguardo della stima

In questa giornata si prova ad approfondire il tema della competizione. Quali sono le sfide e gli ambiti che i nostri adolescenti vivono con spirito di prova? La sfida diventa non solo un modo per metterci a confronto con gli altri, ma soprattutto con noi stessi per allenarci e migliorare i nostri risultati. Inoltre si prova a comprendere cosa significa saper guardare con stima, allenando uno sguardo di reciproco affetto libero da invidie e gelosie.

La voce dell'allenatore

Siamo chiamati a correre nella corsa della vita con tutto noi stessi, ad essere davvero liberi, figli di Dio capaci di fidarci di Lui e non del potere o delle cose. Quello che ci viene chiesto è di credere che Lui provvede a ciascuno in modo straordinario, perché sa di che cosa abbiamo davvero bisogno. Correre sulla via di Dio è imparare a credere che il suo amore ci riveste ogni giorno gratuitamente.

Dal Vangelo di Luca 4,1-13

Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano e fu condotto dallo Spirito nel deserto dove, per quaranta giorni, fu tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni; ma quando furono terminati ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo». Il diavolo lo condusse in alto e, mostrandogli in un istante tutti i regni della terra, gli disse: «Ti darò tutta questa potenza e la gloria di questi regni, perché è stata messa nelle mie mani e io la do a chi voglio. Se ti prostri dinanzi a me tutto sarà tuo». Gesù gli rispose: «Sta scritto: Solo al Signore Dio tuo ti prosterrai, lui solo adorerai». Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, buttati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordine per te, perché essi ti custodiscano; e anche: essi ti sosterranno con le mani, perché il tuo piede non inciampi in una pietra». Gesù gli rispose: «È stato detto: Non tenterai il Signore Dio tuo». Dopo aver esaurito ogni specie di tentazione, il diavolo si allontanò da lui per ritornare al tempo fissato.

Allenamento quotidiano

Pregiera

Signore, tocca la mia bocca,
perché non dica niente che possa ferire o distruggere,
perché sappia infondere ottimismo col sorriso



e pronunci solo parole sincere.

Signore, purifica i miei occhi,
perché possa scorgere i miei difetti per affrontarli,
vedere con chiarezza tutte le mie capacità per valorizzarle
e guardare gli altri al di là delle apparenze.

Signore, pulisci le mie orecchie,
perché diventino sorde ai messaggi inutili
ma siano attente ai consigli di chi mi vuole bene,
sappiano ascoltare le parole degli amici
e, soprattutto, udire la Tua voce che sempre mi parla.

Fa' o Signore, che io possa disporre di me,
con tutto ciò che ho e che sono;
che Tu possa disporre di me,
con tutto ciò che ho e che sono! E così sia

Impegno:

ci impegniamo a rispettare tutti i compagni, senza offendere nessuno, coinvolgendo tutti nei giochi e dando a tutti la possibilità di dare il meglio di sé.

PREGHIERA DELLA SERA

Esame di Coscienza riprendendo il tema della Giornat

Gara

“Gareggiate nello stimarvi a vicenda” :

I ragazzi verranno divisi a coppie e legati a due a due per un polso o per una caviglia avendo cura di utilizzare una corda o un nastro che si più lungo di un metro. La coppia dovrà compiere un percorso di 10 tappe, una tappa ogni 10 metri circa. Si suggeriscono le seguenti attività per ogni tappa:

Balletto allo specchio: in ogni coppia, uno dei due ragazzi esegue dei movimenti che l'altro imita standogli di fronte.

Cantare alternati: in ogni coppia, i due ragazzi cantano il ritornello di una canzone, cantando una parola a testa.

Palla che scotta: tenendosi per mano, i due ragazzi di ogni coppia si lanciano la palla mentre avanzano. L'obiettivo è non farla cadere.

Salto della corda coordinato: con le due mani esterne i ragazzi fanno girare la corda mentre saltano insieme uno affianco all'altro.

Scioglilingua: in ogni coppia, entrambi i ragazzi cercano di dire degli scioglilingua in modo corretto.

Mimo: un animatore mostra una foto/un oggetto/una frase a uno dei due ragazzi, il quale mima a gesti e senza parlare, per far indovinare all'altro.

Chi ride prima?: i due ragazzi si guardano negli occhi, facendo attenzione a non ridere prima dell'altro.



Tennis alla cieca: i due ragazzi si mettono schiena contro schiena, mentre camminano si lanciano una pallina da tennis stando attenti a non farla cadere.

Gioco della fiducia: a turno i due ragazzi di ogni coppia si lasciano cadere nelle braccia dell'altro. (Alternativa nel caso non vi fidiate a farlo fare ai ragazzi: create un percorso ad ostacoli, che uno dei due ragazzi affronterà ad occhi bendati, mentre l'altro lo guiderà).

Addominali: in ogni coppia, i ragazzi fanno degli addominali a turno, battendosi il cinque al termine di ogni turno.

Per poter procedere nel percorso, però, a ogni tappa i ragazzi devono attaccare entrambi addosso all'altro un post-it con una qualità che a loro avviso appartiene all'altro. Alla fine del percorso ciascuno deve avere 10 post-it con 10 qualità.

Time-out

- Hai mai pensato che nelle sfide che incontri ogni giorno ci possa essere, nascondere un'opportunità?
- Nel brano di Vangelo abbiamo visto come Gesù sconfigge il nemico il diavolo, che lo sta tentando.. eppure queste tentazioni e la loro rinuncia rendono Gesù libero.. di amare noi e il mondo.. Quali possono essere per te le tentazioni da sconfiggere per “amare” di più gli altri?
- Considerando la tua vita, passi più tempo a stimare o invidiare gli altri?
- Gli altri sono compagni di squadra o avversari?
- Preferisci correre da solo o camminare insieme agli altri?

Riscaldamento

Cari giovani, sarò felice nel vedervi correre più velocemente di chi è lento e timoroso. Correte «attratti da quel Volto tanto amato, che adoriamo nella santa Eucaristia e riconosciamo nella carne del fratello sofferente. Lo Spirito Santo vi spinga in questa corsa in avanti. La Chiesa ha bisogno del vostro slancio, delle vostre intuizioni, della vostra fede. Ne abbiamo bisogno! E quando arriverete dove noi non siamo ancora giunti, abbiate la pazienza di aspettarci» (CV 229)





CALCIO

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Comprendere che a volte è necessario prendersi dei momenti di pausa, per avere l'opportunità di guardarsi dentro e prendere consapevolezza di sé, per ripartire con più energia. Ognuno ha la necessità di allenarsi per migliorarsi e per raggiungere pienamente i propri obiettivi.

Ogni tanto c'è la necessità di fermarsi, prendere un respiro e ricalibrare quali sono i prossimi passi da fare, le prossime mosse. Questo fermarsi non è segno di debolezza, il silenzio non è sinonimo di isolamento, ma anzi diventa un'occasione di crescita, soprattutto per gli adolescenti che spesso vivono momenti di silenzio ma quasi mai di solitudine da persone e oggetti (pensiamo ai numerosi momenti riempiti dal cellulare). Nella vita ogni tanto un momento di solitudine con noi stessi ci permette di andare in profondo e di attivare una ricerca in noi stessi per dare nomi e confini alle emozioni e ai sentimenti che stiamo provando, per riorganizzare le priorità e fare delle scelte in modo consapevole. Il giorno di ritiro allora diventa per la Squadra e per ciascun atleta un giorno fondamentale per raccogliere le energie e le motivazioni che lo portano a dare il meglio di sé nella prova.

La voce dell'allenatore

Solo le persone che sanno vivere la verità dentro di sé, nel proprio cuore, potranno raggiungere la felicità. Gesù ce lo dice in modo chiaro. Guardare al proprio cuore, significa decidere di guardare al di là delle apparenze, al di là di ciò che si può vedere, che non sempre rappresenta la verità piena. Una persona che ha il cuore puro è libera e nella libertà agisce per realizzare un piccolo pezzo di Cielo qui sulla Terra.

Dal Vangelo di Marco 6,30-34

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'». Era infatti molta la folla che andava e veniva e non avevano più neanche il tempo di mangiare. Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte.

Allenamento quotidiano

VIVIAMO IL DESERTO



(Da trovare una struttura per vivere il momento del ritiro)

Impegno: trovo uno spazio di tempo nella giornata per rileggere i giorni trascorsi e vedere se sono riuscito a vivere gli impegni che quotidianamente mi erano stati affidati.

PREGHIERA DELLA SERA

Esame di Coscienza riprendendo il tema della Giornata

Gara

E' L'ora di prendersi un'ora per sè.

Ogni ragazzo cerca un luogo che possa sentire proprio, per poter pensare e restare con se stesso. A ciascun ragazzo viene consegnato un sacchetto che contiene altri sacchetti, uno dentro l'altro, come una matrioska. L'idea che si vuole suggerire è quella di addentrarsi nella riflessione, sia con la mente sia concretamente 'inoltrandosi', un sacchetto dopo l'altro, nella situazione che troveranno alla fine. Ogni sacchetto contiene: una parola che richiama il mondo del calcio; un altro sacchetto contenente a sua volta le stesse cose. Nell'ultimo sacchetto trovano una situazione in cui immedesimarsi: viene chiesto loro di pensare a cosa potrebbero fare per prepararsi a una specifica situazione.

Di seguito si suggeriscono alcune parole che richiamano il mondo del calcio da inserire nei vari sacchetti e alcune situazioni da poter inserire nel sacchetto finale di ogni ragazzo:

Parole calcistiche: Calcio D'inizio - Mettiti in gioco; Cartellino Rosso - Non ci siamo; Cartellino Giallo - La prossima volta presta più attenzione; Corner - Ti sei salvato appena in tempo; Fuorigioco - Stavi per fare centro, c'è mancato poco; Goal - Hai fatto centro.

Situazioni x sacchetto finale: Orale della maturità/Esame di terza media; Vittoria in una competizione sportiva; Boccatura; Perdita di una persona cara; Fine di una relazione (d'amore o d'amicizia); Trasferimento in un'altra città (proprio o di una persona cara); Nascita di un/a nuovo/a fratellino/sorellina; Esame della patente; Arrivo di un nuovo animale domestico; Malattia grave di un amico/familiare.

Alla fine del momento personale è previsto un momento di condivisione, di squadra (il ritiro sportivo si fa in squadra per formare e unire anche la squadra stessa).

Time-out

Si propone di vivere questo momento di condivisione dopo il momento di DESERTO proposto dagli educatori

- *Come hai affrontato questo momento? E' stato difficile vivere il silenzio e riflettere sulla parola?*
- *Hai sentito la presenza di Dio?*
- *Quali distrazioni ci sono state?*
- *Quali persone hanno abitato il tuo silenzio e ti hanno aiutato in questa situazione?*
- *Davanti ai grandi momenti della vita come ti prepari?*

Riscaldamento





PREMIAZIONI

CHI VINCE DAVVERO?

TRAGUARDO/OBIETTIVO

Capire che vince chi spende al massimo la proprie capacità e potenzialità. Gli ultimi saranno i primi.

La logica cristiana è molto creativa: non è chi arriva prima che veramente conquisterà il Regno di Dio, ma solo chi gareggia dando il meglio di sé e con uno sguardo di stima e di comunione verso gli altri. E' per questo che la logica si ribalta perché chi ha dato il meglio di sé e si è speso per la vita è pieno di gioia e soddisfazione e forse non è arrivato prima ma si è guadagnato la parte migliore!

La voce dell'allenatore

Una delle caratteristiche di chi sceglie di giocare la Vita secondo lo stile del Signore è la GIOIA che si traduce prima di tutto in preghiera di Lode. Perché chi prova a vivere il suo stile di amicizia, di aiuto ai fratelli, di ascolto, di coraggio, di pienezza di vita e di amore dato e ricevuto e sperimenta la stessa Gioia che ha provato Gesù.

[Dal Vangelo di Matteo 20, 1-16](#)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli questa parabola: «Il regno dei cieli è simile a un padrone di casa che uscì all'alba per prendere a giornata lavoratori per la sua vigna. Si accordò con loro per un denaro al giorno e li mandò nella sua vigna. Uscito poi verso le nove del mattino, ne vide altri che stavano in piazza, disoccupati, e disse loro: "Andate anche voi nella vigna; quello che è giusto ve lo darò". Ed essi andarono. Uscì di nuovo verso mezzogiorno e verso le tre, e fece altrettanto. Uscito ancora verso le cinque, ne vide altri che se ne stavano lì e disse loro: "Perché ve ne state qui tutto il giorno senza far niente?". Gli risposero: "Perché nessuno ci ha presi a giornata". Ed egli disse loro: "Andate anche voi nella vigna".

Quando fu sera, il padrone della vigna disse al suo fattore: "Chiama i lavoratori e dai loro la paga, incominciando dagli ultimi fino ai primi". Venuti quelli delle cinque del pomeriggio, ricevettero ciascuno un denaro. Quando arrivarono i primi, pensarono che avrebbero ricevuto di più. Ma anch'essi ricevettero ciascuno un denaro. Nel ritirarlo, però, mormoravano contro il padrone dicendo: "Questi ultimi hanno lavorato un'ora soltanto e li hai trattati come noi, che abbiamo sopportato il peso della giornata e il caldo". Ma il padrone, rispondendo a uno di loro, disse: "Amico, io non ti faccio torto. Non hai forse concordato con me per un denaro? Prendi il tuo e vattene. Ma io voglio dare anche a quest'ultimo quanto a te: non posso fare delle mie cose quello che voglio? Oppure tu sei invidioso perché io sono buono?". Così gli ultimi saranno primi e i primi, ultimi».

Allenamento quotidiano



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.
sii tu la mia guida
e il mio maestro.
Insegnami a giocare la mia partita,
indicami il mio ruolo in campo,
incoraggiarmi 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.

Impegno: oggi dico GRAZIE a tutti.

Gara

CHI HA VINTO?Veramente?

Viene allestito un podio particolare: c'è solo il primo posto. A tutti viene consegnata una medaglia: sarebbe bello che a ciascuno fosse riconosciuto un merito per cui si è distinto durante il campo.

Time-out

MEDAGLIERE FINALE

Riguardo le medaglie collezionate nei giorni scorsi.. e guardo anche ai prossimi giorni quando sarò a casa... perchè so che ogni giorno è una possibilità per vivere al meglio.

Riscaldamento



Ecco un video molto emozionante:

Mondiali Atletica, il corridore rivale sta male ma lo accompagna al traguardo:

https://www.rainews.it/dl/rainews/articoli/Atletica-un-corridore-aiuta-un-compagno-ad-arrivare-al-traguardo-224d13fb-bc16-4948-8ccd-fee6414baea3.html?refresh_ce

Il Film: IL SAPORE DELLA VITTORIA

Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=rrCnWK6OOn4&ab_channel=clohill

Nel 1971, l'allenatore nero, Herman Boone (Denzel Washington) è chiamato dal Comitato Scolastico del liceo T.C. Williams di Alexandria come capo allenatore della squadra di football, in sostituzione del precedente coach, Bill Yoast. Quest'ultimo, inizialmente deciso ad andarsene, pressato dai ragazzi bianchi, accetta il ruolo di vice-capoallenatore e coordinatore della difesa. Le tensioni razziali, ben presenti in tutto lo stato della Virginia a quell'epoca, all'interno della squadra si disciolgono gradualmente durante lo stage estivo di selezione, ma al ritorno a scuola le cose non vanno per il meglio. Emblematico è il rapporto tra bianchi e neri, in particolare quello tra Gerry Bertier (Ryan Hurst) e Julius Campbell, dapprima litigiosi nemici e poi inseparabili amici. Sotto la guida di Boone, la squadra raggiunge la finale del campionato statale.

