PARTE I / ALLENARE LE COMPETENZE

Tre esercizi, zero rischi

Per ogni esercizio: prepara il materiale, prova, misura, correggi e ripeti.

IL CICLO DI APPRENDIMENTO

1 PREPARA → 2 PROVA → 3 MISURA → 4 MIGLIORA

Valuta **esecuzione, accessibilità e comunicazione**: essere veloci non è utile se qualcuno resta indietro.

A · Ritrovare il materiale

10 minuti

Senza usare il telefono, individua torcia, radio, borsa d'emergenza, scorte e documenti. Verifica se sono accessibili anche al buio.

Esito: tutti sanno dove sono gli oggetti, senza correre.

B · Messaggio e ritrovo

15 minuti

Su un foglio scrivi indirizzo, recapiti utili, due punti di ritrovo e alternativa se la rete manca. Ogni partecipante indica il proprio ruolo.

Esito: il messaggio è breve, leggibile e compreso.

C · Blackout simulato

20 minuti

Di giorno, senza staccare la corrente, immagina che le luci non funzionino. Trova un percorso interno libero, organizza una torcia e consulta la radio.

Esito: nessun ostacolo e percorso accessibile.

QUANDO FERMARTI

Interrompi la prova se crea ansia intensa, inciampi o difficoltà di accesso. Adatta durata, segnali e percorso; non attribuire un "insuccesso" alle persone.