**UNDICESIMA PUNTATA: ROMBANO I MOTORI**

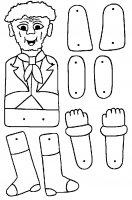
**CERCA IL PILOTA**

**Materiale necessario:** Cartamodello tagliato, fermacampioni.

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

Nel contesto del circuito cerchiamo il nostro pilota.

Ogni prova corrisponde a un pezzo da assemblare vince chi riuscirà a presentare Nigel Mansel perfettamente assemblato

******

Possiamo giocare da soli o costituire delle squadre.

**IL TUNNEL**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** qualcosa per delimitare partenza ed arrivo

**Spazio:** chiuso con pavimento idoneo (tipo palestra)

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre allineati prima della zona di partenza.

Tutti in piedi, in fila indiana, con le gambe a formare un tunnel.

Al via, l'ultimo di ciascuna fila, passa sotto il tunnel fino a superare la linea di arrivo.

Possiamo dare la rivincita all'altra squadra tornando indietro con la stessa modalità.

Possiamo fare una super staffetta arrivando ad un punto e tornando all'inizio.

**PASSA IL BIRILLO**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** qualcosa che delimiti la partenza e l'arrivo ( un pezzo di nastro in terra andrà bene) , due birilli leggeri di plastica, 6 coni o 6 cerchi di cartone ( che potete realizzare voi con del cartone riciclato e sono leggeri da trasportare).

Giocatori: più di sei

**Spazio:**chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre, ciascuna in fila indiana una di fianco all'altra, dietro la linea di partenza.

Prepariamo un piccolo percorso per ciascuna squadra posizionando tre coni o tre cerchi di cartone ad una certa distanza tra loro per  effettuare un percorso a slalom.

Al via ciascun giocatore di ogni squadra ha il birillo di plastica leggero in mano, effettua tutto il percorso, torna indietro e passa il birillo al concorrente successivo che parte subito.

Vince la squadra con i giocatori che finiscono per primi tutta la staffetta.

**GARA CON LA PALLA**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** 2 palloni leggeri, 2 cestini abbastanza capienti e piu' grandi dei palloni,  un pezzo di nastro bianco rosso per fare linea di delimitazione

**Spazio:**chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre e ci sediamo in terra con le gambe distese e le mani poggiate in terra dietro la schiena ( in modo da sostenerci e non cadere e perché  non si prende il pallone con le mani). Mettiamo le squadre sedute una di fronte l'altra lasciando in centro almeno due metri di distanza. I giocatori di ciascuna squadra sono  uno vicino l'altro.  Dietro una linea si posiziona ( per ciascuna squadra) un cestino sdraiato (o un sacco aperto sdraiato) al termine di ciascuna fila. I giocatori possono passarsi la palla dal primo all'ultimo della fila solo usando le gambe; l'ultimo della fila cerca di fare goal nel cestino. Per fare questo gioco, possiamo scegliere se  dare un tempo entro il quale chi fa più goal vince, decidere per esempio che chi fa prima tre goal vince la prima partita, possiamo fare in modo che al termine di ogni staffetta  tutti cambiamo posto in modo che ciascuno ha  la possibilità di tentare di fare goal.

**GARA DI SACCHI**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** 2 sacchi di iuta e qualcosa per delimitare arrivo e partenza.

**Spazio:** aperto

**REGOLE DEL GIOCO:**

Formiamo le due squadre e disponiamole prima della linea di partenza, il primo giocatore entra dentro il sacco tenendolo all’altezza della vita con le mani. Al via del conduttore i due giocatori partiranno saltando con i sacchi lungo un percorso rettilineo di andata e ritorno, oppure creando un percorso ad ostacoli. All’arrivo delle linea di partenza il giocatore si toglierà il sacco per passarlo al giocatore successivo. Regola del gioco utilizzare solo salti per percorrere il tratto, vietato spingere l’avversario, vince la squadra che termina per prima.

**Ruba il fazzoletto**

Tipo di gioco: movimento

**Materiale necessario:** un fazzoletto, nastro bianco- rosso per delimitare zona di gioco e dividere i campi.

**Spazio:**chiuso o aperto

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i concorrenti in due squadre, nel caso sono in numero dispari, possiamo assegnare ad un giocatore il ruolo di tenere il fazzoletto ( che cambieremo  ad ogni partita )se preferiamo tenere noi il fazzoletto o per esempio nessuno lo vuole fare possiamo dare un doppio numero ad un partecipante ( quando per esempio chiamerete l'8 ed il 9 verrà sempre lui per la sua squadra, per l'altra squadra verranno due giocatori diversi).

Una volta delimitato il campo, (rettangolo, linea centrale, zone di confine per squadre ai due lati opposti del campo) divise le squadre che posizioneremo una davanti l'altra con i concorrenti uno vicino all'altro, assegniamo i numeri e spieghiamo le regole. Quando chiamiamo un numero, i giocatori interessati vengono  a rubare il fazzoletto. Chi lo prende corre fino alla zona delimitata della sua squadra, qui l'altro concorrente non può prenderlo; può appropriarsi del fazzoletto solo fino a che non raggiunge  la zona in cui è salvo.

**Passa la palla sopra la testa**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** 2 palloni leggeri

Spazio: aperto o chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre. Disponiamoli in due file parallele uno dietro l'altro. Noi saremo di fronte ai capitani delle due squadre. Diamo un pallone a ciascun capitano che al via lo passano all'indietro (con le mani in alto). Il pallone passa di mano in mano fino ad arrivare all'ultimo della fila che con il pallone in mano corre all'inizio della fila e ricomincia a passare la palla. Lo scopo è giungere ad un traguardo, quindi se una squadra ha, per esempio, un concorrente in meno non ha importanza.

**Indovina la direzione**

Tipo di gioco: cerchio, attesa

**Materiale necessario:** una palla leggera

Spazio: chiuso o aperto

**REGOLE DEL GIOCO:**

Formiamo un cerchio lasciando un po’ di spazio tra un giocatore e l'altro, due partecipanti sono fuori dal cerchio, in due parti diverse.

I giocatori all’interno del cerchio si lanciano la palla frontalmente, chi si trova all'esterno segue le dinamiche del gioco cercando di prevedere a chi verrà lanciata la palla.

Il giocatore esterno che si posizionerà al più presto dietro al ricevente prenderà la postazione dietro a chi ha ricevuto la palla e lo sostituirà all’interno del cerchio.

**Tutti liberi**

Tipo di gioco: gruppi

**Materiale necessario:**nulla

Spazio: chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Formiamo gruppi di tre partecipanti, più un concorrente singolo che rimane libero.

Nei gruppi di tre, due si tengono per le mani ed uno rimane al centro libero.

Distribuiamo i vari gruppi sparsi per l'area di gioco ed il concorrente singolo al centro.

Diciamo: - "Tutti liberi" - e chi si tiene per mano alza le braccia permettendo a chi  si trova all'interno di uscire. A questo punto chi è libero cerca di conquistare una nuova postazione mentre chi è al centro da solo ne deve rubare una. Una volta conquistata la postazione chi rimane fuori al turno dopo è colui  che cerca di riconquistare il posto. Lo facciamo fare tre - quattro volte  e poi cambiamo  i ruoli, facciamo  in modo che tutti possano fare ( se vogliono) coloro che cercano di conquistare la postazione.

**Indovina la canzone**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** stereo e musica, lista di canzoni, 2 sedie, ( o in alternativa 2 cerchi o del nastro bianco rosso per delimitare la partenza), 2 cerchi ( o del nastro bianco rosso per la linea di arrivo).

Spazio: chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Prepariamo con l'aiuto della musica che abbiamo una lista di canzoni adatte all'età dei partecipanti ed organizziamoci bene anche con la sequenza di queste.

Dividiamo i giocatori in due squadre e disponiamoli in file indiane, parallele tra loro ad una distanza di più di un metro. Davanti alla fila mettiamo per ciascuna squadra una sedia, ci si siedono di volta in volta i primi della fila. Ad una certa distanza collochiamo davanti ciascuna squadra due cerchi (o del nastro da poggiare in terra).

Possiamo scegliere se far partire a piacere da quando parte la canzone o dal momento dell'interruzione, per esempio dopo dieci secondi. A chi arriva prima e risponde bene diamo un punto, se la risposta è sbagliata può rispondere l'altro concorrente.

**Staffetta delle sedie**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario**: 4 sedie leggere facilmente spostabili e qualcosa per delimitare partenza ed arrivo

Giocatori: almeno quattro

Spazio: chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre. Disponiamo le squadre parallele ed allineate dietro una linea di partenza.

Davanti ciascuna squadra mettiamo due sedie una vicina all'altra.

La linea di arrivo non la facciamo eccessivamente lontana.

Al via il primo concorrente si siede sulla sedia esterna, sposta la sedia laterale avanti, si siede, prende l'altra sedia e la sposta avanti, risedendosi. Arrivato alla linea di arrivo, torniamo indietro.

Decidiamo noi valutando la situazione se è il caso di far tornare indietro con lo stesso sistema o facciamo portare le sedie una per volta alla linea di partenza.

Non utilizziamo mai le sedie pieghevoli, sono pericolose.

**DODICESIMA PUNTATA: I PRIMI DUBBI**

**Costruisci la tua scuderia**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

In questo gioco i ragazzi possono

1 giocare nei vari punti gioco

2 fermarsi per realizzare la loro scuderia

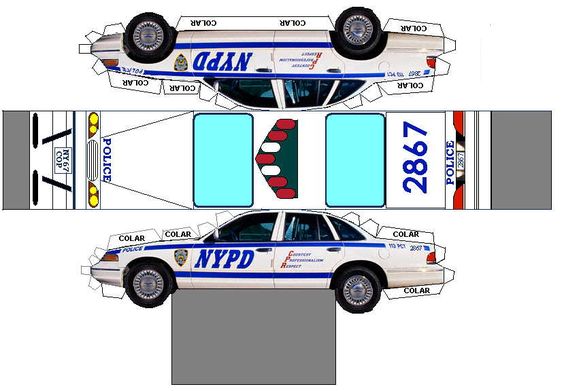
**Primo momento:**

Ci saranno dei punti gioco che avranno come premio dei cartamodelli di auto.

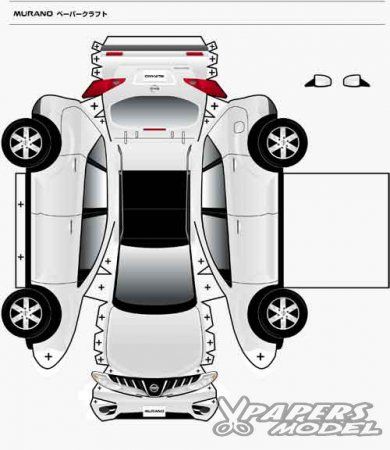
I ragazzi durante il gioco stesso avranno l’opportunità di fermarsi in un apposita area e di assemblare il loro cartamodello utilizzando forbici e colla.

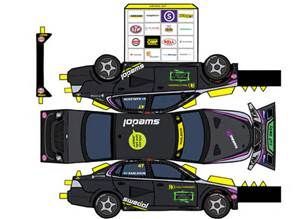
Non ci sono limiti di quantità.

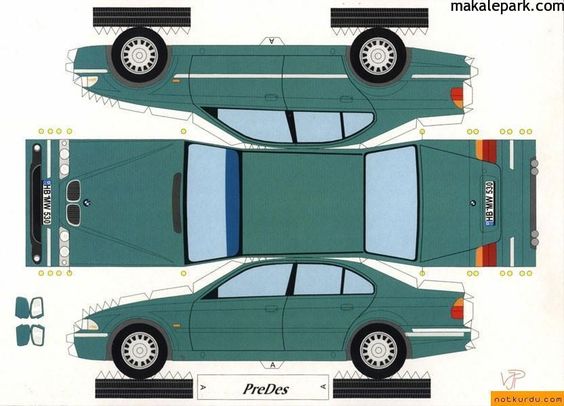
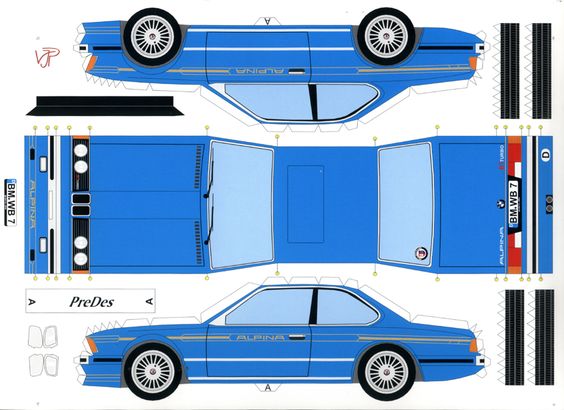
Vince il team che avrà il più bel parco auto.











**SI O NO**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:**un foglio con tante domande alle quali rispondere sì o no, 4 cerchi o qualcosa per delimitare 4 postazioni e la linea di partenza, 2 fogli con su scritto " SI'" 2 con su scritto " NO".

Spazio: chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre e li disponiamo in file indiane, parallele dietro una linea di partenza (un nastro per terra, una linea già presente, due oggetti posti ai lati)

Dalla parte opposta, in base anche al posto dove ci troviamo (esempio tre metri) mettiamo dinanzi ciascuna squadra due postazioni, una del sì ed una del no. Se abbiamo dei cerchi, bene, altrimenti  vanno bene anche quattro coni dove attacchiamo i fogli.

Iniziamo facendo la prima domanda, diamo la regola che si parte solo quando abbiamo terminato la domanda e detto via, a quel punto i primi due di ciascuna squadra raggiungono la postazione che ritengono corrisponda alla risposta giusta.

Per dare i punti possiamo scegliere due opzioni:

- se entrambi indovinano, diamo il punto a chi è arrivato prima, se uno sbaglia ed uno indovina, diamo un punto a chi indovina e basta;

- se entrambi indovinano diamo un punto ad entrambi e a chi è arrivato prima facciamo una domanda bonus per permettergli di guadagnare un altro punto.

Naturalmente possiamo studiare un altro sistema di punteggio.

Possiamo anche preparare uno slalom con dei coni prima di arrivare in postazione.

**PAPER BALLS**

Tipo di gioco: squadra

**Materiale necessario:**fogli di carta riciclata, scotch, 1 sacco grande, nastro bianco rosso.

Spazio: aperto

**REGOLE DEL GIOCO:**

Delimitiamo con il nastro un campo rettangolare e mettiamo anche una tripla linea centrale ( una al centro e le altre a cinquanta  centimetri ciascuna circa). Con la carta riciclata accartocciamo delle palline (naturalmente le prepariamo prima), le fermiamo con poco scotch  e riempiamo almeno un sacco grande. Mettiamo in egual numero le palline sparse nei due campi e  dividiamo  i giocatori in due squadre. Al via ognuno lancia più palline possibili nella meta' campo avversaria. Dopo circa un minuto diamo uno stop con l'obbligo di non toccare alcuna pallina e contiamo; un punto a chi ne ha mandate di più nel campo avversario. Ricominciamo (possiamo far durare la partita anche trenta secondi, un minuto e trenta, variando i tempi ogni volta). Possiamo decidere che, per esempio la squadra che vince tre mini gare termina il gioco oppure diamo un tempo massimo.

Le tre linee servono per evitare di tirarci le palline da troppo vicino.

**TEMPO**

Tipo di gioco: cerchio, attesa

**Materiale necessario:** una corda

Spazio: chiuso o aperto libero da oggetti

**REGOLE DEL GIOCO:**

Facciamo disporre i giocatoritutti in cerchio e ci posizioniamo al centro con la corda in mano da un lato e lasciata cadere in terra per lungo. L'orologio parte e comincia a girare piano mentre i giocatorisaltano la " lancetta " o la evitano. Naturalmente la corda fa fatta girare raso terra. Chi viene preso dalla lancetta viene eliminato o fa penitenza per rientrare in gioco. Possiamo ogni tanto far roteare la corda poco piu' veloce, ma sempre raso terra, massima altezza i piedi.

**GAMBE IN SPALLA**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:** qualcosa per delimitare inizio e partenza

Spazio: chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Dividiamo i giocatori in due squadre disponendoli in file parallele in fila indiana dietro una linea di partenza. Prepariamo anche una linea di arrivo.

Parte il primo di ogni squadra, fa un salto, parte il secondo, fa un salto e tocca la spalla del primo, poi parte il terzo e così via, fino al termine dei giocatori. quando tutti avranno fatto il salto e toccato la spalla, ricominciamo dal primo, fino all'arrivo. Possiamo anche tornare indietro allo stesso modo. Gioco adatto anche per 11-12 anni.

**DRESSCODE**

Tipo di gioco: staffetta

**Materiale necessario:**giornali tipo quotidiani, mollette da bucato

Spazio: chiuso o aperto

**REGOLE DEL GIOCO:**

Ci dividiamo in due squadre disposte in fila indiana parallele ad una distanza di un metro circa, dietro una linea di partenza.

Scegliamo due giocatori per ciascuna squadra, sono i modelli per l'abito. Posizioniamo ciascun modello di fronte ciascuna squadra ad una distanza prestabilita.  Di fianco o al centro disponiamo dei fogli di quotidiani riciclati e mollette.

Creiamo un abito utilizzando la fantasia, possiamo definire lo stile.

Ognuno ha 10 secondi per iniziare a creare l'abito, quindi passiamo al secondo concorrente. Possiamo aiutarci nella realizzazione utilizzando le mollette. Diamo un tempo prestabilito.

Alla fine facciamo fare una sfilata e decretiamo il vincitore.

**Da una parte all'altra**

Tipo di gioco: acchiapparella

**Materiale necessario:**qualcosa per delimitare un campo (tipo nastro bianco-rosso) se non è delimitato.

Spazio: aperto o chiuso

**REGOLE DEL GIOCO:**

Prepariamo un campo diviso in tre parti, la parte centrale la facciamo più piccola rispetto alle laterali.

Dividiamo i giocatori in due squadre. Ci sono due fasi.

Nella prima, una squadra va al centro e l'altra in un campo laterale.

Al via, la squadra posta a lato corre oltrepassando la zona centrale dove ci sono i giocatori dell'altra squadra che nel frattempo cercano di acchiapparli prima che giungano dal lato opposto.

Chi si trova in centro non può naturalmente muoversi dalla zona prestabilita, togliamo un punto se qualcuno lo fa.

Possiamo decidere se dare postazioni fisse all'interno della zona centrale o mobili.

Diamo un tempo (3 - 4 - 5 minuti) e poi contiamo chi è stato preso dando un punto per ciascun concorrente acchiappato.

Invertiamo i ruoli. Sommiamo i punteggi e chi ha il totale più alto vince.

**TREDICESIMA PUNTATA: LE QUALIFICHE**

**IL CIRCUITO**

**Materiale necessario**: 2 palloni da calcio; 1 gesso.

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno, per i più grandi

Servono due squadre formate da sei sette componenti uno che funga da arbitro.

**REGOLE DEL GIOCO:**

Si traccia il campo da gioco che deve essere formato da due cerchi concentrici; il più piccolo deve avere un diametro di 10 metri, quello più grande di 20.

Una squadra si schiera nel cerchio piccolo, l’altra nello spazio compreso tra la circonferenza del cerchio piccolo e quella del cerchio grande. L’arbitro lancia una palla a ciascuna formazione.

Con le mani il giocatore che è entrato in possesso della palla deve cercare di colpire un avversario. Se ci riesce, l’avversario colpito si porta all’esterno dell’area di gioco.

Se un giocatore riesce a prendere il pallone tirandogli addosso al volo, senza farlo rimbalzare per terra , tocca a chi ha tirato la palla portarsi fuori da entrambi cerchi.

I giocatori che si trovano fuori dai cerchi devono cercare di passare le palle che escono dal campo ai propri compagni ancora nei cerchi.

Non possono entrare nel cerchio e devono usare esclusivamente i piedi per lanciare i palloni.

Quindi sarà molto probabile che fuori dei cerchi a un certo punto si svolga una vera e propria partita di calcio con i giocatori delle due compagini precedentemente esclusi dal campo.

Il loro compito è quello di riconsegnare il pallone ai propri compagni di gioco ancora dentro i cerchi, evitando naturalmente che venga intercettato dagli avversari. Nel secondo tempo le compagini in gara si scambiano le posizioni.

**QUALIFICA SCATENATA**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

Srotolare tenendo in mano un rotolo di carta igienica eseguendo una serie di rotazioni a 360 gradi sul proprio corpo.

**REGOLE DEL GIOCO:**

1) Quando il cronometro parte, il giocatore inizia a girare su se stesso in modo che la carta si avvolga sul suo corpo.  
2) Se la carta si separa dal rotolo, il gioco finisce.  
3) Per completare la prova, il giocatore deve rimuovere tutta la carta entro il tempo stabilito.

**Materiale necessario:** 1 rotolo di carta igienica

**PER UN SOFFIO**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

**Materiale necessario:** 52 carte da gioco francesi, 3 jolly, 3 bottiglie.

Il giocatore, soffiando, deve far cadere un mazzo di carte poggiate su una bottiglia lasciando l’ultima carta che è un jolly; può provare con 3 bottiglie.

**REGOLE DEL GIOCO:**

1) Prendere un mazzo di carte da gioco francesi con tutte le carte coperte ad eccezione del jolly, messo nel fondo del mazzo a faccia scoperta. Posizionare il mazzo sulla cima di una bottiglia;

2) Quando parte il tempo,il giocatore soffia sulle carte per farle cadere dalla bottiglia senza toccarle;

3) Si può provare con 3 bottiglie;

**QUATTORDICESIMA PUNTATA: IL SABOTAGGIO**

**ALLA RICERCA DEL LADRO**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

Cooperazione; Pronti riflessi, agilità, velocità; Astuzia.

**REGOLE DEL GIOCO:**

* I giocatori sono disposti in cerchio (dev’essere di almeno dieci metri di diametro);
* Due volontari sono i guardiani che stanno all’interno del recinto (il cerchio), per sorvegliare la mandria di mucche (una decina di palloni);
* I giocatori che formano il cerchio sono i ladri, che devono cercare di rubare le mucche ai mandriani senza farsi prendere (toccare), e tornare nel cerchio;
* Se un mandriano acchiappa un ladro si invertono i ruoli, quest’ultimo diventa guardia e la guardia diventa ladro;
* Il gioco finisce quando i ladri hanno rubato l’intera mandria.

Osservazioni:

Il gioco richiede parecchia attenzione, astuzia e strategia da parte dei giocatori in cerchio. Se il gruppo è molto numeroso, conviene introdurre tre o quattro guardie allargando anche il cerchio.

**SABOTAGGIO**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

**Materiale necessario:** 3 palloncini gonfi in un contenitore, 1 potente spray pieno d’acqua, 1 pattumiera grande.

Il giocatore deve lanciare un palloncino gonfiato in una pattumiera usando solamente uno spray.

**REGOLE DEL GIOCO:**

1) Posizionare la pattumiera a 30 cm dalla linea di partenza e posizionare il contenitore dei palloncini dietro la linea.  
2) Quando il cronometro parte, il giocatore può iniziare a lanciare il palloncino in aria stando dietro la linea di fallo provando a direzionarlo dentro la pattumiera usando solamente l’acqua dello spray.  
3) Se il palloncino tocca il terreno, la bottiglia di spray, o qualunque parte del corpo del giocatore, è da considerarsi nullo.  
4) Un giocatore può utilizzare nuovamente un vecchio palloncino o usarne uno nuovo per fare un nuovo tentativo stando dietro la linea di fallo ha tre tentativi in tutto.  
Vince chi ha più palloncini dentro la pattumiera.

**PING PONG FUORI**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno per i più grandi

Palline da ping-pong di 2 colori diversi  
hula hoop

Il giocatore, posizionato sul bordo esterno dell’area di gioco, deve colpire, con delle palline da ping-pong rosse, le palline da ping-pong bianche posizionate all’interno di un cerchio da hula hoop e farle uscire.

**REGOLE DEL GIOCO:**

1. Il giocatore può afferrare le palline da ping-pong e cominciare a lanciarle o far rimbalzare la prima pallina da ping-pong una per volta con la mano prestabilita per il lancio.   
2. Se due palline da ping-pong sono lanciate allo stesso tempo e colpiscono una pallina rossa fuori dall’anello, il gioco sarà finito.  
3. Ogni palla lanciata mentre il corpo del giocatore tocca la linea di fallo non sarà conteggiata alla fine del gioco.  
4. All’interno dell’hula hoop non dofrà rimanere nessuna pallina.

**QUINDICESIMA PUNTATA: LA GARA**

**NERVI SALDI**

Gioco per tutti da fare sia all’interno che all’esterno

Obiettivi:

-Fantasia;

-Concentrazione, autocontrollo.

**Materiali necessari:** Un fazzoletto;

**REGOLE DEL GIOCO:**

* I partecipanti si dividono in due file che stanno una di fronte all’altra;
* Una persona, eventualmente in piedi su una sedia, sta a capo delle due file con un fazzoletto in mano;
* A caso, un giocatore comincia a percorrere questo corridoio a passo lento, il suo compito è di prendere il fazzoletto del “guardiano”;
* I giocatori della squadra opposta devono farlo ridere con ogni mezzo possibile tranne il contatto fisico: possono fare delle smorfie, spaventarlo, raccontare le ultime barzellette, ecc.;
* Se il giocatore arriva, senza ridere (anche un sorriso viene considerato risata), a prendere il fazzoletto, cambia posto con il “guardiano”;
* Se invece non ci riesce perché comincia a ridere, entra a far parte dell’altra squadra;
* Il gioco finisce quando una squadra si è dissolta nell’altra o quando i partecipanti hanno perso la voglia.

Osservazioni:

Conviene proporre questo gioco a gruppi che si conoscono già un po’, altrimenti può manifestarsi imbarazzo in chi deve esibirsi nelle comiche e nelle smorfie.

**PER UN SOFFIO**

Gioco da fare sia all’interno che all’esterno per i più grandi

**Materiale necessario:** Scatola di fiammiferi svedesi, posacenere.

**REGOLE DEL GIOCO:**

Un partecipante alla volta con un fiammifero acceso in mano racconta qualcosa di sé fintanto che la fiamma continua a bruciare.

Obiettivi:

Promuovere la conoscenza reciproca, l’ascolto e la condivisione; assumersi la responsabilità di mettersi in mostra; sperimentarsi al centro della scena; impiegre il poco tempo a disposizione in modo produttivo; creare un’atmosfera complice e collaborativa.