

## **Gioco «L'alcòl rende pigri e gonfi»**

### **Tempo**

10 minuti

### **Materiali**

Una pallina da tennis, una palla medica o un oggetto simile per ogni squadra

### **Svolgimento**

Formare squadre composte da tre o quattro giocatori che si affronteranno in quattro gare a staffetta in stile dorso. Il percorso lungo circa 12,5 m deve essere completato trasportando una pallina da tennis sulla pancia. La pallina può essere trattenuta con una mano. A ogni cambio, una delle squadre riceve una palla più pesante da trasportare (per es. palla medica, la sfera più leggera del lancio del peso, un anello zavorrato pesante o un oggetto simile). Chi otterrà il miglior punteggio totale? Annotare i punti dei piazzamenti (vince la squadra con il punteggio totale più basso). Adattare il peso dell'oggetto da trasportare all'età dei nuotatori più giovani, in modo da facilitare il gioco.

### **Promozione della competenza di vita: Percezione di sé**

#### **Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)**

- Cosa è più facile trasportare: una palla piccola e leggera o una grande e pesante?
- Com'è doversi «trascinare» più peso?
- In che modo l'alcòl compromette le prestazioni?

#### **Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)**

- Cosa significa dover «trascinare» calorie in eccesso, ad esempio a causa di una pancetta dovuta alla troppa birra?
- Perché il consumo di alcol compromette seriamente una buona prestazione sportiva?
- La consapevolezza degli effetti sulla salute dell'alcòl in che modo influisce sulla gestione di situazioni in cui si tratta di consumare alcol o di rinunciarvi?
- Come potreste gestire in modo ponderato situazioni in cui si ha a che fare con il consumo di alcol?

### **Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)**

- Come potreste sfruttare nella vita quotidiana le esperienze fatte con il consumo di alcol?
- Poniamo che usciate con i compagni. Bevono un po' più del dovuto. Come potreste convincerli a non fidarsi troppo a guidare nel traffico per tornare a casa?

### **Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)**

- In veste di monitori, osservate se i giovani hanno cambiato il loro comportamento nel consumo di alcol in seguito al colloquio. In caso negativo, parlatene ancora quando se ne presenta l'occasione.

### **Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1**



**Competenze per la vita che sono incentivate con questa forma di gioco:**

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>