

## **Gioco «Alcol e rendimento»**

### **Tempo**

10 minuti

### **Materiali**

1 palla da softball, 1 nastro di colore per ogni giocatore, 4 paletti

### **Svolgimento**

Formare due gruppi che giocano a palla cacciatore. Un gruppo cerca di passarsi la palla il più spesso possibile senza che gli avversari ne entrino in possesso. Dopo dieci passaggi consecutivi, che valgono un punto, il secondo gruppo può cominciare. All'inizio si gioca applicando le regole normali, fino a quando uno dei due gruppi ottiene tre punti.

In una seconda fase, tutti i componenti del gruppo in possesso di palla dispongono le mani lateralmente sulle loro tempie a mo' di paraocchi. Per poter afferrare la palla durante un passaggio bisogna togliersi i paraocchi.

I paraocchi complicano enormemente il gioco e diventa molto difficile eseguire dieci passaggi senza che gli avversari, privi di paraocchi, entrino in possesso della palla. I giocatori tentano quindi di imbrogliare.

A causa del «rischio di collisione» si consiglia di giocare con gruppi di dimensioni non troppo grandi (5–7 giocatori) e di utilizzare una palla da softball.

Se possibile giocare indossando dei berretti ai cui lati (altez - za delle tempie) si possono attaccare dei cartoncini (paraocchi).

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

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

- Quale grado di difficoltà ha il gioco avendo una vista limitata? Perché?
- Ci sono state situazioni di pericolo? Perché anche la palla morbida può essere pericolosa?
- Perché si è giocato con una softball (palla morbida)?

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

- Perché la percezione limitata (visione a tunnel sotto l'&#39;influsso dell'&#39;alcol) ostacola il rendimento sportivo?
- Come influisce il consumo di alcol sul rendimento sportivo?
- Perché il rischio di caduta aumenta esponenzialmente a causa del consumo di alcol?
- Che sensazioni ha generato la vista limitata?

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

- In situazioni in cui si ha a che fare con l'&#39;alcol, come potete mantenere una vostra chiara posizione contro il suo consumo?
- Poniamo che una collega vi offra una birra prima di un incontro. Cosa rispondete?

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

- In veste di responsabili, osservate se i ragazzi hanno cambiato il loro comportamento in relazione al consumo di alcol in seguito al colloquio. In caso negativo, parlatene ancora quando se ne presenta l'&#39;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>