

Gioco «L'alcòl riduce la vista»

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 una gara di rubapalla. La modalit  di gioco pu  essere scelta liberamente. Lo scopo del gioco   quello di mantenere il possesso della palla, impedendo alla squadra avversaria di intercettarla. Chi rilancia la palla, conta allo stesso tempo il numero di passaggi ad alta voce. Vince la squadra con il pi  alto numero di passaggi. I nuotatori di una squadra portano per 3 minuti un berretto da baseball, la cui visiera dovr  coprire (quasi) completamente gli occhi, poi si cambia. Quale squadra raggiunger  il maggior numero di palle afferrate al volo? Per i nuotatori pi  giovani, il gioco pu  essere facilitato, facendo si che giochino a rubapalla per un tempo pi  breve, nell'acqua all'altezza della vita e senza nuotare.

Promozione della competenza di vita: Percezione di s 

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Perch  il cappellino da baseball e la vista conseguentemente limitata, sono stati uno svantaggio ?
- Pu  essere pericoloso non vedere niente? Perch ?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Come influisce il consumo di alcol sulle prestazioni sportive?
- Perch  la percezione limitata riduce le prestazioni sportive?
- Perch  il rischio di caduta aumenta esponenzialmente a causa del consumo di alcol?
- Che sensazioni ha generato la vista limitata?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Come potreste gestire in modo ponderato situazioni in cui si ha a che fare con il consumo di alcol?

- Poniamo che la sera prima di un torneo importante vi venga offerto dell'alcol, uscendo con gli amici. Come potreste fare per rimanere fedeli ai vostri propositi di non bere nulla?

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>