

Gioco «L'alcòl ostacola la percezione»

Video (<https://www.youtube.com/embed//ltjojEjs7l0>)

Tempo

10 minuti

Materiali

In palestra: paletti

Svolgimento

Suddividere il gruppo in squadre organizzate per una staffetta (distanza 25 a 30 metri). Il cambio viene effettuato per toccata di mano. La staffetta termina quando tutti i corridori sono tornati al punto di partenza.

In una squadra, un giocatore su due, una volta giunto in testa alla fila, viene fatto girare rapidamente su sé stesso dal giocatore che sta dietro di lui sino al momento di partire. Radunare brevemente i giocatori di questa squadra prima dell'inizio del gioco per dare loro le istruzioni.

Promozione della competenza di vita: Percezione di sé

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Perché questa gara non è stata leale?
- Cosa ha ostacolato precisamente una squadra? (capogiro)

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Come influisce il capogiro a causa del consumo di alcol sul rendimento sportivo?
- Perché la percezione limitata riduce il rendimento sportivo?
- Che sensazioni ha generato il rendimento limitato?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Come vi influenzeranno nella vita quotidiana le esperienze fatte con il consumo di alcol?

- Poniamo che siate usciti in bici o in auto e veniate assillati dagli amici a bere birra con loro. Come potreste spiegare ai vostri colleghi il motivo per cui non volete bere birra?

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'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>