

## Evito il tabacco e la canapa



### Soldi per le sigarette

**Come?** Formare da due sino a quattro gruppi, ognuno dei quali si dispone in un angolo del campo da gioco. Al centro, collocare un deposito (cesta o cerchio formato da corde) in cui si trovano ca. 100 oggetti. Attorno al deposito sparpagliare per terra delle carte (mazzo di carte normale). Al segnale, due giocatori per gruppo corrono verso il deposito, afferrano un oggetto e girano una carta. Se questa è rossa, il corridore deve portare il proprio oggetto nell'angolo occupato dal suo gruppo, se invece è nera deve riportarlo nel deposito. Ogni oggetto vale un punto. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti in quattro minuti?

**Materiale:** un paletto per ogni gruppo, mazzo di carte, diversi oggetti (palle, nastri, cappellini, ecc.), una scatola, un cerchio (o simili) possono fungere da deposito.



### Trasporti pesanti

**Come?** Allestire uno slalom irregolare (ca. 30 m di lunghezza, numero di paletti proporzionale al numero di giocatori). Ogni giocatore di una squadra si dispone a 3 m di distanza da un paletto. L'altra squadra esegue lo slalom. Al segnale, il primo corridore parte in direzione del primo paletto, passa la palla all'avversario assegnato a quel paletto che gliela ripassa subito, dopodiché parte anche il secondo giocatore, e via dicendo. Prima del fischio d'inizio, con l'ausilio di un mazzo di carte, sono estratti dei «fumatori» che devono trasportare un pallone medicinale. Quale dei due gruppi termina per primo la prova?

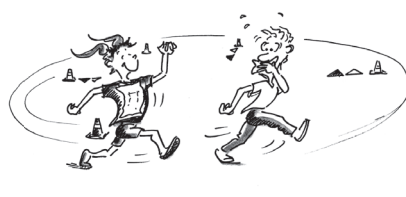
**Materiale:** una palla per ogni giocatore di un gruppo, da 10 a 15 paletti.



### Gamba del fumatore

**Come?** Preparare un percorso a zig zag composto di 10-15 tratte di diversa lunghezza. Alla fine di ogni tratta disporre cinque carte voltate all'insù (due o tre di colore rosso e altrettante di colore nero). I singoli corridori si distribuiscono proporzionalmente ai vari paletti. Ognuno esegue il percorso e al termine di questo scopre una carta. Se è rossa, può continuare a correre «normalmente», se invece è nera deve procedere su una sola gamba. Naturalmente è permesso sorpassare. Vince il corridore che assolve per primo tre giri integralmente.

**Materiale:** coni di demarcazione, un mazzo di carte.



### Starnuto

**Come?** Delimitare un percorso circolare di circa 50 m e collocare un cono ogni 10 m. Accanto ad ogni cono si trova una coppia di concorrenti. Parte dapprima un giocatore per coppia e, dopo aver terminato un giro, dà il via al compagno. Ogni coppia deve girare attorno al cerchio quattro volte (due volte a testa). Ogni giocatore dispone di due fazzoletti, uno dei quali va tenuto in bocca (piegato) durante il primo giro. Il compagno che assolve il secondo giro posa invece il suo sul petto (aperto). I fazzoletti non vanno mai toccati con le mani durante la corsa (solo al momento del cambio). Dopo ogni giro completo si scambiano i ruoli. Quale coppia riesce a portare a termine per prima i quattro giri?

**Materiale:** due fazzoletti di carta per ogni giocatore, cinque coni di demarcazione.

### Penalità per fumatori

**Come?** Formare due gruppi per una staffetta a pendolo. Designare da due a cinque «fumatori» per squadra (per estrazione o per colore di maglietta). Fare in modo che in entrambi i gruppi non figurino lo stesso numero di fumatori. Mentre i non fumatori percorrono il tracciato senza deviazioni, i fumatori – una volta giunti a metà percorso – devono percorrere circa 5 m supplementari (delimitare il tracciato supplementare con due paletti). I componenti di quale gruppo giungono per primi al punto di partenza?

**Materiale:** otto paletti o coni di demarcazione.

### Visita medica

**Come?** Nel centro del campo da gioco formare un quadrato con quattro coni disposti ad una distanza di un metro gli uni dagli altri. Da una parte e dall'altra del quadrato si dispone un gruppo (in caso di gruppi di grandi dimensioni sfruttare i quattro lati). Tutti i giocatori di una squadra di fumatori ricevono una mascherina chirurgica. Al segnale, i primi due giocatori di ciascun gruppo corrono in senso orario attorno ai coni, raggiungono il centro e tornano al punto di partenza. Vince il gruppo che per primo assolve il percorso tre volte.

**Materiale:** da sei a otto paletti o coni, circa cinque mascherine chirurgiche (o mascherine igieniche per i casi di pandemia oppure tre tovaglioli di carta annodati).

### Pallamano – Soldi per le sigarette

**Come?** Formare da due sino a quattro gruppi, ognuno dei quali si dispone in un angolo del campo da gioco. Al centro del campo collocare un deposito (una cesta, un cerchio o un cerchio formato da corde) in cui si trovano ca. 100 oggetti. Attorno al deposito sparpagliare per terra delle carte girate all'insù (mazzo di carte normale). Al segnale, due giocatori per gruppo corrono verso il deposito palleggiando una palla da pallamano, afferrano un oggetto e girano una carta. A questo punto bisogna smettere di palleggiare. Il resto dell'esercizio è simile a quello intitolato «Soldi per le sigarette».

**Materiale:** un paletto per ogni gruppo, un mazzo di carte, diversi oggetti (palle, nastri, cappellini, ecc.), una scatola, un cerchio (o simili) possono fungere da deposito.

### Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore. I fumatori devono fornire sforzi maggiori per raggiungere gli stessi risultati di chi non fuma.

#### Domande

- Cosa significa per uno sportivo partire sempre svantaggiato?
- A qualcuno è piaciuto impersonare il ruolo di fumatore? Perché no?
- Perché il gruppo con più fumatori era particolarmente penalizzato?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

#### Messaggi principali

- Fumare nuoce a sé stessi e alla squadra cui si appartiene.
- Con una capacità polmonare ridotta risulta più difficile fornire delle buone prestazioni sportive.
- Il fumo può danneggiare gravemente la salute.
- Lo sport non ha nulla a che vedere con il fumo.