

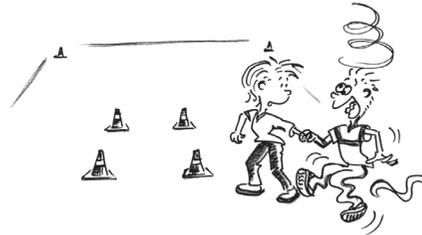
Evito l'alcool



Corsa circolare

Come? Disporre da quattro a sei paletti su un tracciato lungo ca. 20 m. Formare da due a tre gruppi. Prima della partenza, tutti i componenti del gruppo si collocano attorno al primo paletto prendendosi per mano. Al segnale, tutto il gruppo deve correre attorno al paletto (posizione finale = posizione di partenza). Dopodiché, il gruppo si dirige verso il paletto successivo tenendosi per mano. Dopo aver girato attorno a tutti i paletti, si ritorna al punto di partenza (sempre girando attorno ai paletti). La corsa termina quando tutti i componenti del gruppo si ritrovano seduti vicino al primo paletto. Quale gruppo è più rapido?

Materiale: da quattro a sei paletti per gruppo.



Piroetta

Come? Formare quattro gruppi composti di due coppie (in caso di numero dispari optare per dei gruppetti di tre persone). Le coppie si dispongono in un angolo del campo da gioco accanto ad un cono. Al centro del campo collocare quattro coni alla stessa distanza formando un quadrato. Le coppie devono correre attorno al cono più vicino a loro e poi tornare alla base. Prima della partenza, un componente della coppia fa girare su sé stesso il compagno per cinque volte. Il giocatore «sobrio» tiene per mano il compagno «ubriaco». Scambio di ruoli al termine del secondo passaggio. Quale gruppo riesce ad eseguire per primo sei andate e ritorni?

Materiale: otto coni di demarcazione.



Bevitori di birra

Come? Formare da tre a quattro gruppi per una staffetta a pendolo. I giocatori devono trasportare una palla con la loro maglietta su un tracciato di ca. 15 m (le mani toccano solo l'orlo della maglietta e non la palla). Si possono usare le mani soltanto per mettere il pallone nella maglietta del compagno. Ogni gruppo ha una palla di dimensioni diverse. Dopo ogni andata e ritorno ogni squadra riceve un altro pallone. Il numero di andate e ritorni è proporzionale al numero di gruppi. Chi raggiunge il primo posto in classifica?

Materiale: una palla di dimensioni diverse per ogni gruppo (ad es. palline da tennis, palle da calcio o da pallamano) e due paletti.



Birilli

Come? Due gruppi di quattro o cinque persone si affrontano eseguendo contemporaneamente un percorso parallelo con due postazioni. Nella prima, un giocatore deve eseguire una capriola, prendere una palla da un deposito e farla rotolare in direzione del paletto posto alla fine del percorso degli avversari. Se riesce a colpirlo ottiene un punto per il suo gruppo. Contemporaneamente, un altro giocatore fa una capriola nella seconda postazione, aspetta vicino al paletto la palla lanciata dalla squadra avversaria, l'afferra e la riporta al deposito. In seguito, corre verso la prima postazione, dove tutti gli altri giocatori si sono disposti su una fila e si ricomincia da capo. Quale gruppo ottiene più punti dopo quattro minuti?

Materiale: una palla a testa (meno una), quattro paletti, da quattro a otto tappetini

Molta sete

Come? Due gruppi percorrono contemporaneamente uno slalom identico. Si comincia a coppie. Una volta giunti al punto di partenza e al traguardo, il primo componente della coppia lancia una palla al compagno (distanza ca. 5 m), che poi gliela ripassa. Se uno dei due non afferra la palla, entrambi devono correre verso il tavolo delle bevande, bere un sorso di acqua e dare il cambio con una toccata di mano alla coppia successiva. Un gruppo lancia una pallina da tennis, l'altro un pallone medicinale. Vince la squadra che termina per prima l'esercizio.

Materiale: una pallina da tennis, un pallone medicinale, un bicchiere d'acqua per ogni giocatore, otto coni per gruppo.

Pirati in vista

Come? Disporre al centro del campo da gioco quattro coni ad una distanza di ca. 50 cm gli uni dagli altri, in modo tale da formare un quadrato. Due gruppi (da quattro sino a 12 giocatori) si collocano alle due estremità a circa 15 m di distanza. Due giocatori per gruppo iniziano a correre contemporaneamente verso il centro, girano due volte attorno ai coni in senso orario e tornano al punto di partenza, per dare il cambio ai due giocatori successivi per toccata di mano. Tutti i componenti di una squadra hanno un occhio bendato (ad es. diversi tovaglioli annodati). Vince il gruppo che termina per primo il percorso. (In caso di numero dispari un giocatore corre due volte).

Materiale: sei paletti (o coni); tre tovaglioli di carta per ogni giocatore di un gruppo.

Atletica leggera – Molta sete

Come? Due gruppi percorrono contemporaneamente uno slalom identico, che consiste in due passaggi (paletti) e diversi ostacoli da superare saltando. Si comincia sempre a coppie. Una volta giunti al punto di partenza e al traguardo, il primo componente della coppia lancia una palla al compagno (distanza ca. 5 m), che poi gliela ripassa. Se uno dei due compagni non afferra la palla, entrambi devono correre verso il tavolo delle bevande, bere un sorso di acqua e dare il cambio con una toccata di mano alla coppia successiva. Un gruppo lancia una pallina da tennis, l'altro un pallone medicinale. Vince la squadra che termina per prima l'esercizio.

Materiale: una pallina da tennis, un pallone medicinale, un bicchiere d'acqua per ogni giocatore, dieci ostacoli, otto coni per gruppo.

Riflessione

► Radunare tutto il gruppo ed annunciare il vincitore. Il consumo di alcool altera la percezione della realtà, ciò che può causare situazioni pericolose.

Domande

- Le condizioni erano uguali per tutti?
- Cos'è successo ai vari giocatori? Come si sentono? Quali difficoltà hanno incontrato?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

- Il consumo di alcool rende più difficile fornire prestazioni sportive.
- Un consumo eccessivo di bevande alcoliche pregiudica la capacità di equilibrio e di orientamento.
- Ingerire dosi eccessive di alcool altera la percezione della realtà, ciò che nello sport può provocare situazioni pericolose.