



- Compito** ➤ Girare intorno al proprio asse, in seguito eseguire esercizi di equilibrio
- Competenze** ➤ Le scolare e gli scolari capiscono come lo stato di ebbrezza aumenti il pericolo di incidenti.  
➤ Conoscono il nesso fra consumo di alcol e situazioni a rischio.  
➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ELED.4.1.b
- Svolgimento** ➤ Formare tre gruppi  
➤ Simulare uno stato di ebbrezza girando intorno al proprio asse ed eseguire  
➤ Confronto tra stato di «sobrietà» e stato di «ebbrezza»  
➤ Riflessione con il gruppo classe
- Tempo** ➤ Da 15 a 20 minuti
- Esercizio 1** Formare tre gruppi  
**A. Gruppo sottoposto al test «ubriachi»**  
**B. Accompagnatori**  
**C. «Sobri»**  
Gli ubriachi «volano su di una gamba»: stare in piedi su una gamba sola, piegare il corpo in avanti, tendere indietro orizzontalmente l'altra gamba e allargare lateralmente le braccia. Mantenere la posizione per 5 secondi.  
Adesso ogni accompagnatore fa girare un membro del gruppo sottoposto al test 8 o 10 volte intorno al proprio asse. Ora anche il gruppo «ubriachi» prende la posizione di «volo». Chi resiste più a lungo? Gli accompagnatori devono badare che gli «ubriachi» non caschino per terra.
- Esercizio 2** Strutturato come l'esercizio 1. I ruoli devono essere scambiati. Anziché stare in «posizione di volo» camminare circa 4 o 5 metri lungo una linea retta (con accompagnatore).
- Riflessione** Scambiarsi le esperienze e metterle in relazione al consumo di alcol. Che pericoli nasconde uno stato di ebbrezza?
- Commento** Sotto l'influsso dell'alcol il senso dell'equilibrio viene ampiamente limitato. La coordinazione del corpo e degli arti non è più garantito. Per questo motivo gli ubriachi barcollano e non hanno più il controllo dei loro movimenti. Ciò può provocare situazioni pericolose, p. es. nella circolazione stradale, praticando sci o snowboard. Il pericolo di incidenti aumenta in modo considerevole.