



- Compito**
- Corsa a ostacoli mobili senza farsi prendere
  - 2 passaggi (una volta con rotazione del corpo)
- Competenze**
- Le scolare e gli scolari riconoscono che lo stato di ebbrezza influenza la percezione e riduce la capacità di reazione.
  - Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ELED.4.1.b, NEUS.1.2.f
- Svolgimento**
- Spiegare il compito, formare i gruppi ed eseguire l'esercizio, riflettere
- Tempo**
- Da 10 a 15 minuti

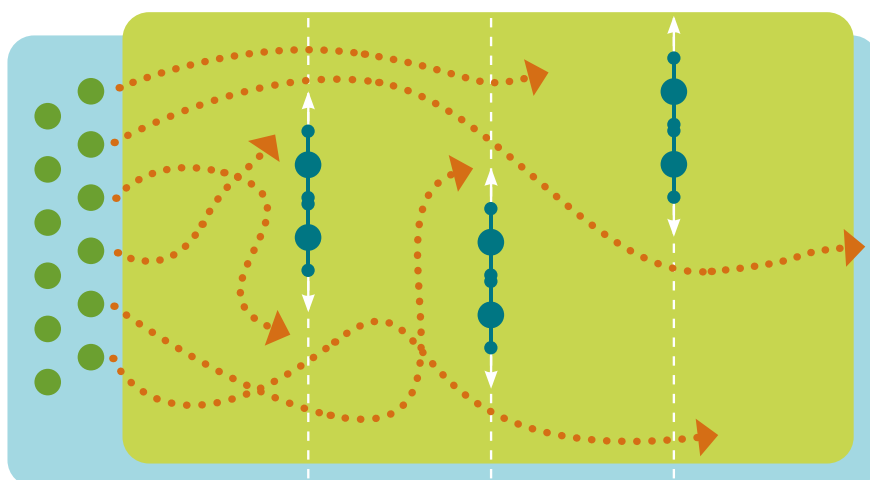
**Commento**

La canapa (anche l'alcol) altera la percezione del corpo. Nello stato di ebbrezza si allunga il tempo di reazione e si riduce contemporaneamente la capacità di concentrazione. Ciò è inconciliabile con lo sport ed è estremamente pericoloso nel traffico stradale. Con questo esercizio si può simulare la capacità di reazione e di concentrazione. Nel secondo passaggio molto meno «pesci» dovrebbero riuscire a passare attraverso la rete.

**Esercizio per il gioco di acchiapparello**

Attuazione all'aperto oppure in una grande stanza:  
Formare 3 coppie. Dividere il resto della classe in due gruppi della stessa grandezza. All'interno di uno spazio delimitato prova prima l'uno poi l'altro gruppo a oltrepassare le 3 coppie, che si tengono per mano. Le coppie possono muoversi soltanto lateralmente su una linea «immaginaria». Chi viene toccato da una coppia deve tornare al punto di partenza e non può più ripartire. Ogni gruppo esegue due passaggi (vedi schizzo). Prima del secondo passaggio tutti i corridori vengono fatti girare dall'altro gruppo velocemente per 30 secondi intorno al proprio asse.

## Schizzo



- Riflessione**
- Che differenza avete percepito tra il primo e il secondo passaggio?
  - Come è cambiato il compito dal punto di vista delle coppie che acchiappano?
  - Che rapporto con il consumo della canapa si può dedurre da questo esercizio?

**Messaggi principali**

La canapa altera la mia percezione. Non riesco più a controllare così bene il mio corpo. Sotto l'influsso della canapa non riesco a prestare il massimo.

*Fonte: Le consegne dei compiti si basano sul programma di prevenzione di «cool and clean» ([www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)), adattato al programma Freelance*