

PROGETTO ANNO SCOLASTICO 2024-2025

LO SVILUPPO DELLE LIFE SKILLS tramite GLI SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO e PALLACANESTRO

PREMESSA

Le "Life skills" sono le abilità per la vita e rappresentano le competenze necessarie per realizzare le potenzialità dei ragazzi nel rapporto con se stessi e con gli altri e per aiutarli a vivere in armonia nel contesto sociale e culturale in cui si trovano.

Il loro sviluppo è fondamentale per supportare i giovani di fronte alle crescenti richieste che scaturiscono da una società in trasformazione e quindi risulta particolarmente utile per tutelare il loro benessere psicofisico. Aiutano ad adattarsi e ad assumere atteggiamenti positivi che consentono di affrontare efficacemente le sfide poste dalla vita scolastica e quotidiana.

Con il termine LIFE SKILLS ci riferiamo a ben dieci competenze specifiche che tutti possono imparare:

1. la capacità di **prendere decisioni** (*decision making*): saper elaborare in modo attivo il processo decisionale sostenendo la scelta più opportuna;
2. la capacità di **risolvere i problemi** (*problem solving*): saper risolvere in modo costruttivo i problemi e le criticità;
3. **il pensiero creativo**, cioè l'abilità di trovare soluzioni alternative alle svariate situazioni che si possono presentare nella vita;
4. il **senso critico**: la capacità di ri-elaborare in modo autonomo e oggettivo situazioni e avvenimenti;
5. **la comunicazione efficace**: sapersi esprimere in modo efficace nelle diverse situazioni, saper esprimere sentimenti, bisogni e stati d'animo in modo appropriato, essere in grado di ascoltare l'altro;
6. la **capacità di relazionarsi** con gli altri, ossia l'abilità di stabilire e mantenere relazioni significative in modo positivo;
7. la **conoscenza di sé**, delle proprie abilità, dei propri punti di forza e di debolezza e dei propri bisogni;
8. **l'empatia** ossia la capacità di "mettersi nei panni dell'altro", cioè di ascoltare senza pre-giudizi, cercando di capire il punto di vista dell'altro;
9. **la gestione delle emozioni**: la consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di gestione delle stesse in un contesto multiplo;
10. la **gestione dello stress** ovvero la capacità di riconoscere le cause che creano tensione, di saper mettere in atto dei cambiamenti, di sapersi adattare alle situazioni.

OBIETTIVI

Sviluppare:

- le abilità emotive
- le abilità relazionali

- le abilità cognitive attraverso i giochi e gli sport di squadra di pallavolo e pallacanestro.
- Apprendere i gesti tecnici dei suddetti sport.

In particolare per quanto riguarda le abilità emotive si lavorerà sulla consapevolezza di sé, sulla gestione delle emozioni e dello stress; per le abilità relazionali sull'empatia, sulla comunicazione efficace e sulle relazioni interpersonali; infine per sviluppare le abilità cognitive sulla capacità di prendere decisioni, risolvere problemi e sviluppare la creatività ed il senso critico. Il lavoro si svolgerà nel contesto della lezione di attività motoria che per propria natura crea e riproduce situazioni in cui la relazione è alla base e al centro delle attività svolte.

DURATA: 30 ore

CADENZA: settimanale con lezione di due ore

PERIODO: settembre - dicembre

METODI

Esercizi sotto forma di GIOCO individuali, a coppie, a piccoli gruppi e a squadre con specifici momenti di riflessione e condivisione durante l'attività pratica; cooperative learning; debate; circle time a termine di ogni lezione.

STRUMENTI

Utilizzo di schede per favorire l'introspezione e la consapevolezza di se stessi; attrezzi vari (palloni, cerchi, ostacoli, funicelle ecc).

CALENDARIO

24/09 h. 14.00-16.00

01/10 h. 14.00-16.00

03/10 h. 14.00-16,00

10/10 h. 14.00-16,00

15/10 h. 14.00-16.00

22/10 h. 14.00-16.00

29/10 h. 14.00-16.00

05/11 h. 14.00-16.00

07/11 h. 14.00-16.00

12/11 h. 14.00-16.00

14/11 h. 14.00-16.00

21/11 h. 14.00-16.00

03/12 h. 14.00-16.00

05/12 h. 14.00-16.00

12/12 h. 14.00-16.00

Prof.ssa Porcellana Sabrina

Prof.ssa Sanna Giuliana