

Poull Ball: Imparare divertendosi

Il Poull Ball non è solo un'attività innovativa e benefica per la salute, bensì anche uno strumento privilegiato per sviluppare la collaborazione sociomotora, la convivenza e i valori educativi di base.



Competenze sociali

- Partecipare attivamente alla realizzazione di un risultato comune
 - Rispettare le regole stabilite nell'interesse del gruppo
 - Adattare le strategie in funzione dell'obiettivo da raggiungere
 - Interagire positivamente con compagni di squadra e avversari
- Imparare a collaborare
 - Saper perdere
 - Saper vincere

Competenze personali

- Essere responsabili attivamente della propria condizione fisica, della propria salute e del proprio benessere.
- Sviluppare l'autonomia, l'autostima e la capacità di prendere decisioni

Aspetti psicomotori

- Sviluppare il proprio schema fisico, migliorare la conoscenza del proprio corpo
- Ridurre l'inibizione
- Rafforzare l'autocontrollo
- Migliorare la visione del gioco e la percezione delle traiettorie

Aspetti fisici

- Migliorare la resistenza, la velocità, la forza e la mobilità

Aspetti psicologici

- Sviluppare la perseveranza, il piacere di fare sforzi e un sano agonismo (intenso ma non violento)

Fonte: François Poull, inventore del Poull Ball e insegnante di educazione fisica presso l'Institut Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgio)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO