

SUPSI

Procedura di ammissione al Master in Insegnamento per il livello secondario I 2023-2024

Prova pratica di educazione fisica – Indicazioni e criteri di valutazione

I candidati¹ che postulano l'ammissione per la materia Educazione fisica dichiarati ammissibili con riserva e in graduatoria dopo l'esame scritto, sono tenuti a svolgere, oltre all'esame orale, una prova pratica in due ambiti motori.

Gli ambiti motori sono valutati separatamente l'uno dall'altro (in termini di superato o non superato). Per superare la prova pratica entrambi gli ambiti motori devono essere valutati con "superato".

Primo ambito motorio

Il primo ambito motorio prevede che ogni candidato svolga un percorso tecnico ai grandi attrezzi, svolgendo tre esercizi per ognuno dei grandi attrezzi qui elencati:

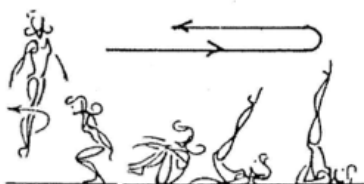
- suolo,
- parallele,
- parallele asimmetriche,
- sbarra.

a pagina 2, 3, 4 e 5 del presente documento sono raffigurati gli esercizi per ognuno dei grandi attrezzi. Per ogni attrezzo il candidato deve eseguire un esercizio di entrata (figure descritte nella prima colonna), uno di sviluppo (figure descritte nella seconda colonna) e uno di chiusura (figure descritte nella terza colonna), scegliendo tra i tre livelli previsti.

Gli esercizi meno complessi valgono 2 punti, quelli mediamente complessi 3 punti e quelli più complessi 4 punti. Per ottenere il rispettivo punto l'esercizio deve essere svolto correttamente. Per ogni attrezzo possono essere assegnati ulteriori 4 punti tra fluidità e tenuta del corpo.

Il primo ambito motorio viene valutato con la menzione superato o non superato.

¹ Il genere maschile è usato per designare persone, denominazioni professionali e funzioni indipendentemente dal genere.

ESERCIZI DI ENTRATA**ESERCIZI DI SVILUPPO****ESERCIZI DI CHIUSURA**esercizi da 2 punti

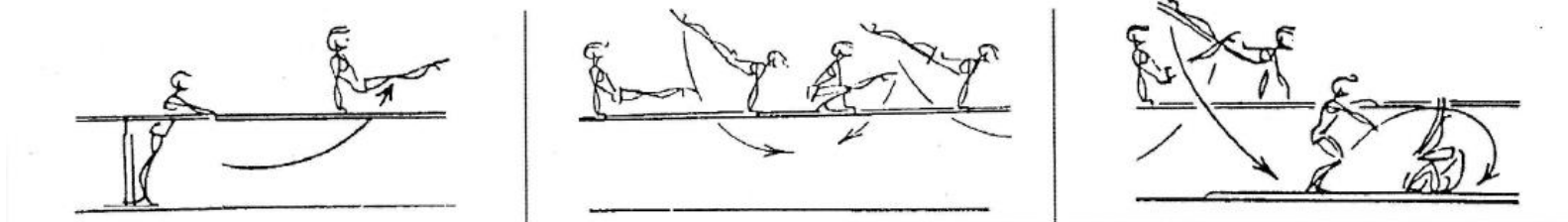
Passo saltellato, con appoggio a piedi pari e capriola in avanti; salto teso con mezzo giro e rotazione all'indietro bloccata in posizione di candela, ritorno in piedi e salto teso con mezzo giro; posizione in equilibrio su una gamba con seconda gamba ad almeno 90° e braccia aperte tipo aereo, posizione da tenere per almeno 3 secondi, dalla posizione capriola in avanti e salto in estensione finale

esercizi da 3 punti

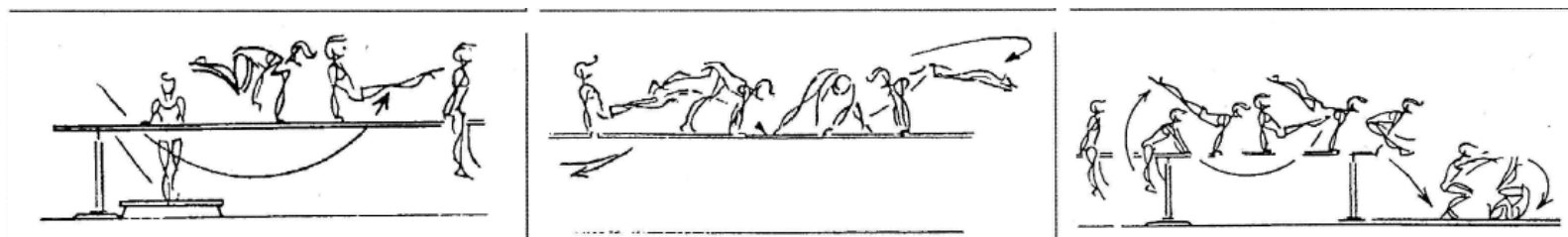
Passo saltellato, con appoggio a piedi pari e capriola saltata in avanti con gambe tese; passetto di slancio e appoggio rovesciato contro una parete da tenere per almeno 3 secondi; scendere dall'appoggio rovesciato senza chiudere la rotazione, capriola all'indietro, salto in estensione con mezzo giro, capriola saltata con gambe tese e salto in estensione conclusivo.

esercizi da 4 punti

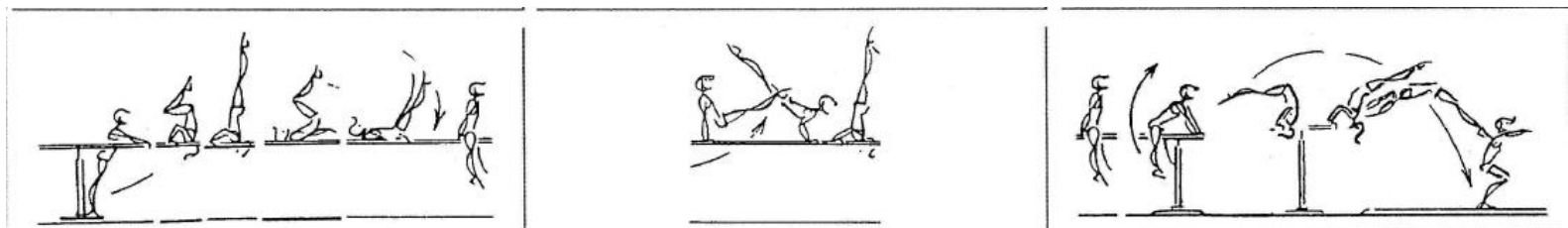
Passetto di slancio e ruota, ¼ di giro dopo la ruota; passetto di slancio e appoggio rovesciato da tenere almeno 3 secondi, dall'appoggio rovesciato si chiude la rotazione con una capriola carpiata e salto in estensione; scendere all'indietro in posizione carpiata e salire in appoggio rovesciato, da tenere per almeno 3 secondi e poi chiudere la rotazione all'indietro.

esercizi da 2 punti

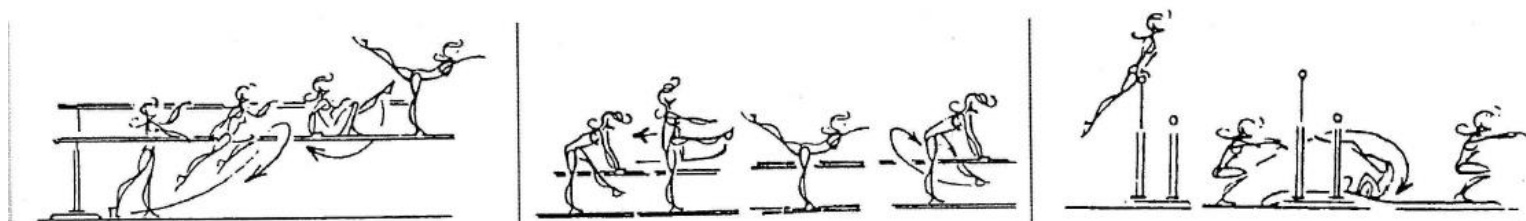
Partendo tra le parallele simmetriche, eseguire un bilanciamento in avanti e uno all'indietro; al secondo bilanciamento in avanti appoggiare un piede a uno staggio mantenendo l'altra gamba tesa in avanti, riprendere con un bilanciamento in avanti e uno all'indietro; dopo uno o due bilanciamenti uscire lateralmente sul tappetino dopo un bilanciamento all'indietro.

esercizi da 3 punti

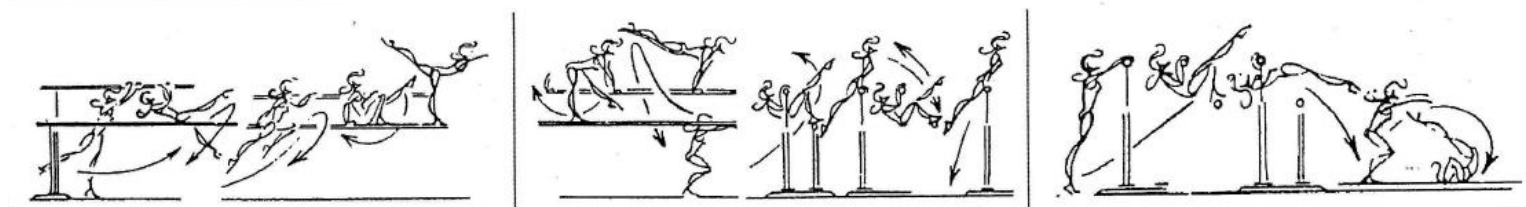
Partendo su un elemento di un cassone o sul reuter, tenendosi con entrambe le mani allo stesso staggio, saltare all'interno delle parallele con cambio presa (ritrovandosi con una mano su ogni staggio), uno o due bilanciamenti in avanti e trovare l'appoggio con gambe tese e aperte; da qui ritornare con le gambe all'interno delle parallele ed eseguire uno o due bilanciamenti, al bilanciamento all'indietro appoggiare un piede dopo l'altro sullo stesso staggio, incrociare le prese per orientarsi verso l'altro senso e riprendere i bilanciamenti; dopo uno o due bilanciamenti cercare l'appoggio con gambe tese e aperte, cercare la presa all'estremità della parallela, eseguire un bilanciamento all'indietro, uno in avanti e al secondo bilanciamento all'indietro aprire le gambe tese e saltare in avanti per atterrare con i piedi su un tappetino e da qui eseguire una capriola in avanti.

esercizi da 4 punti

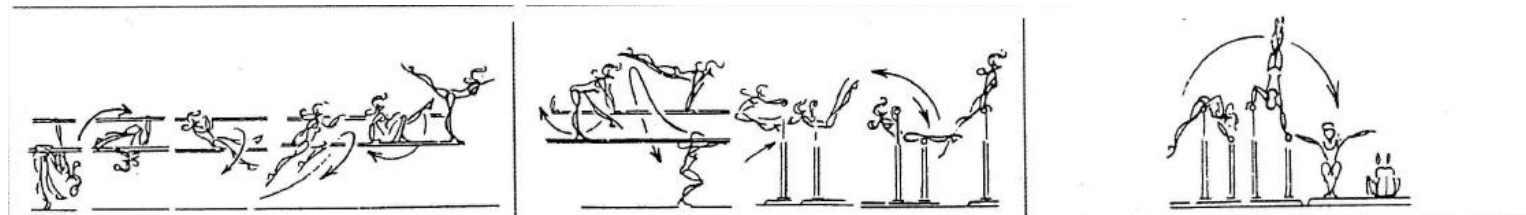
Partendo da dentro le parallele eseguire un appoggio rovesciato sulle spalle da tenere per almeno 3 secondi, chiudere la rotazione in avanti allargando le gambe, trovando l'appoggio con gambe tese e aperte; eseguire uno o due bilanciamenti e bilanciando all'indietro eseguire un appoggio rovesciato sulle spalle; scendere dall'appoggio rovesciato o chiudendo la rotazione o tornando indietro; cambiare presa afferrando le estremità delle parallele, capriola carpiata in avanti e guizzo per poi atterrare sul 16.

esercizi da 2 punti

Partendo da dentro le parallele asimmetriche con una mano su ogni staggio, prendere slancio e sedersi sullo staggio inferiore, tendendo gamba esterna verso il basso e piegando la gamba interna, così da toccare con il piede il ginocchio della gamba tesa, prendere slancio e appoggiare piede della gamba che prima era tesa sullo staggio basso e tendere in avanti la gamba che prima era piegata, per poi salire in equilibrio su un gamba sullo staggio basso (posizione aeroplano descritta negli esercizi al suolo); portare la gamba tesa in avanti e poi sopra lo staggio alto, per ritornare nella posizione di aereo e in seguito portare entrambe le mani allo staggio alto per poi passare con una gamba dopo l'altra sopra lo staggio alto e rimanere in appoggio; scendere sul 16 ed eseguire una capriola in avanti.

esercizi da 3 punti

Partendo da dentro le parallele asimmetriche con entrambe le mani sullo staggio alto, prendere slancio e sedersi sullo staggio inferiore, tendendo gamba esterna verso il basso e piegando la gamba interna, così da toccare con il piede il ginocchio della gamba tesa, prendere slancio e appoggiare piede della gamba che prima era tesa sullo staggio basso e tendere in avanti la gamba che prima era piegata, per poi salire in equilibrio su un gamba sullo staggio basso (posizione aeroplano descritta negli esercizi al suolo); cambiare presa afferrando con entrambe le mani lo staggio superiore e scavalcare lateralmente con corpo teso lo staggio superiore per atterrare a piedi pari. Appoggiare un piede allo staggio basso e tendere l'altra gamba tra gli staggi, eseguire una rotazione all'indietro appoggiati allo staggio superiore, tenere l'appoggio teso allo staggio superiore e poi tornare indietro ruotando in avanti, per poi scendere dalle parallele; eseguire un guizzo tra i due staggi, atterrare sul tappetino ed eseguire una capriola in avanti.

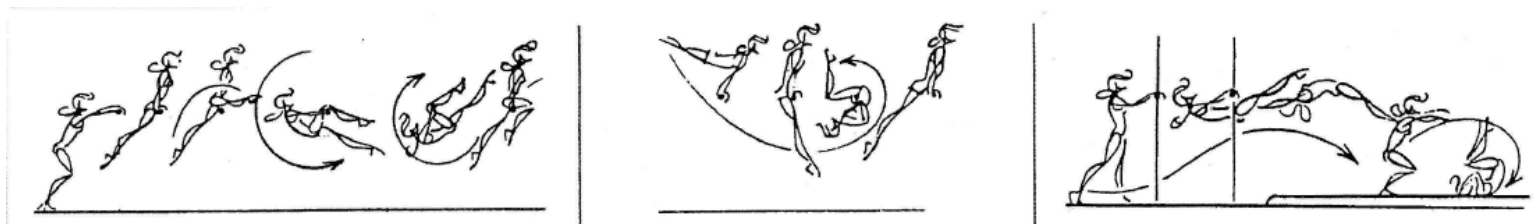
esercizi da 4 punti

Partendo da dentro le parallele asimmetriche con una mano su ogni staggio, eseguire una rotazione in avanti in posizione carpiata e sedersi sullo staggio inferiore, tendendo gamba esterna verso il basso e piegando la gamba interna, così da toccare con il piede il ginocchio della gamba tesa, prendere slancio e appoggiare piede della gamba che prima era tesa sullo staggio basso e tendere in avanti la gamba che prima era piegata, per poi salire in equilibrio su un gamba sullo staggio basso (posizione aeroplano descritta negli esercizi al suolo); cambiare presa afferrando con entrambe le mani lo staggio superiore e scavalcare lateralmente con corpo teso lo staggio superiore per atterrare a piedi pari. Afferrare lo staggio superiore portando le gambe tese e aperte verso l'alto, rimbalzare con le gambe tese sullo staggio inferiore ed eseguire una rotazione all'indietro con appoggio allo staggio superiore per poi mantenere l'appoggio teso per almeno tre secondi; afferrare con una mano lo staggio inferiore e superare le parallele asimmetriche eseguendo una ruota laterale tesa e atterrare sul 16 a lato dello staggio inferiore, da qui svolgere una capriola all'indietro.



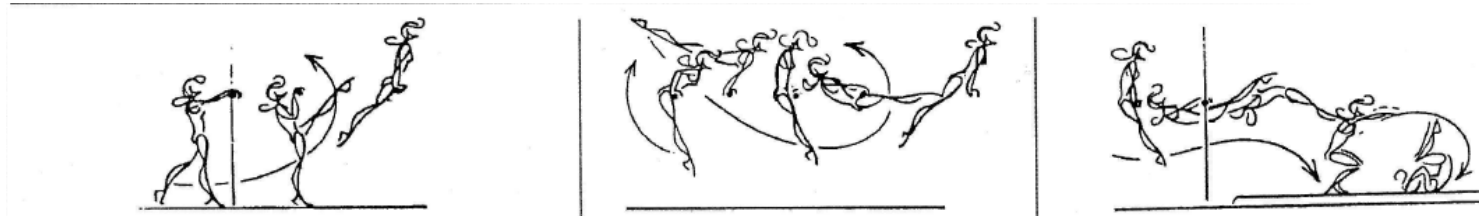
esercizi da 2 punti

Salire in appoggio sulla sbarra; superare la sbarra con una gamba dopo l'altra senza piegarle; eseguire una rotazione all'indietro con la sbarra dietro le ginocchia e atterrare con i piedi sul tappetino, lasciare la sbarra ed eseguire una capriola in avanti;



esercizi da 3 punti

Salire in appoggio sulla sbarra, scavalcare la sbarra con una gamba senza piegarla ed eseguire mezza rotazione all'indietro, per poi ritornare in appoggio invertendo il senso di rotazione; riportare la gamba dietro la sbarra, prendere lo slancio ed eseguire una rotazione raggomitolata all'indietro con appoggio sulla sbarra e fermarsi per l'appoggio teso alla sbarra; scendere dalla sbarra per eseguire un guizzo, atterrare sul tappetino con piedi pari e svolgere una capriola in avanti.



esercizi da 4 punti

Salire in appoggio eseguendo una rotazione tesa all'indietro appoggiando le anche alla sbarra; prendere lo slancio ed eseguire un'altra rotazione tesa completa all'indietro; continuare il movimento della rotazione precedente per eseguire un guizzo, dopo il quale segue una capriola in avanti.

Secondo ambito motorio

Il secondo ambito motorio prevede un percorso tecnico relativo a quattro discipline sportive:

- A. pallavolo,
- B. basket,
- C. calcio,
- D. unihockey.

Punteggi e criteri di valutazione del secondo ambito motorio

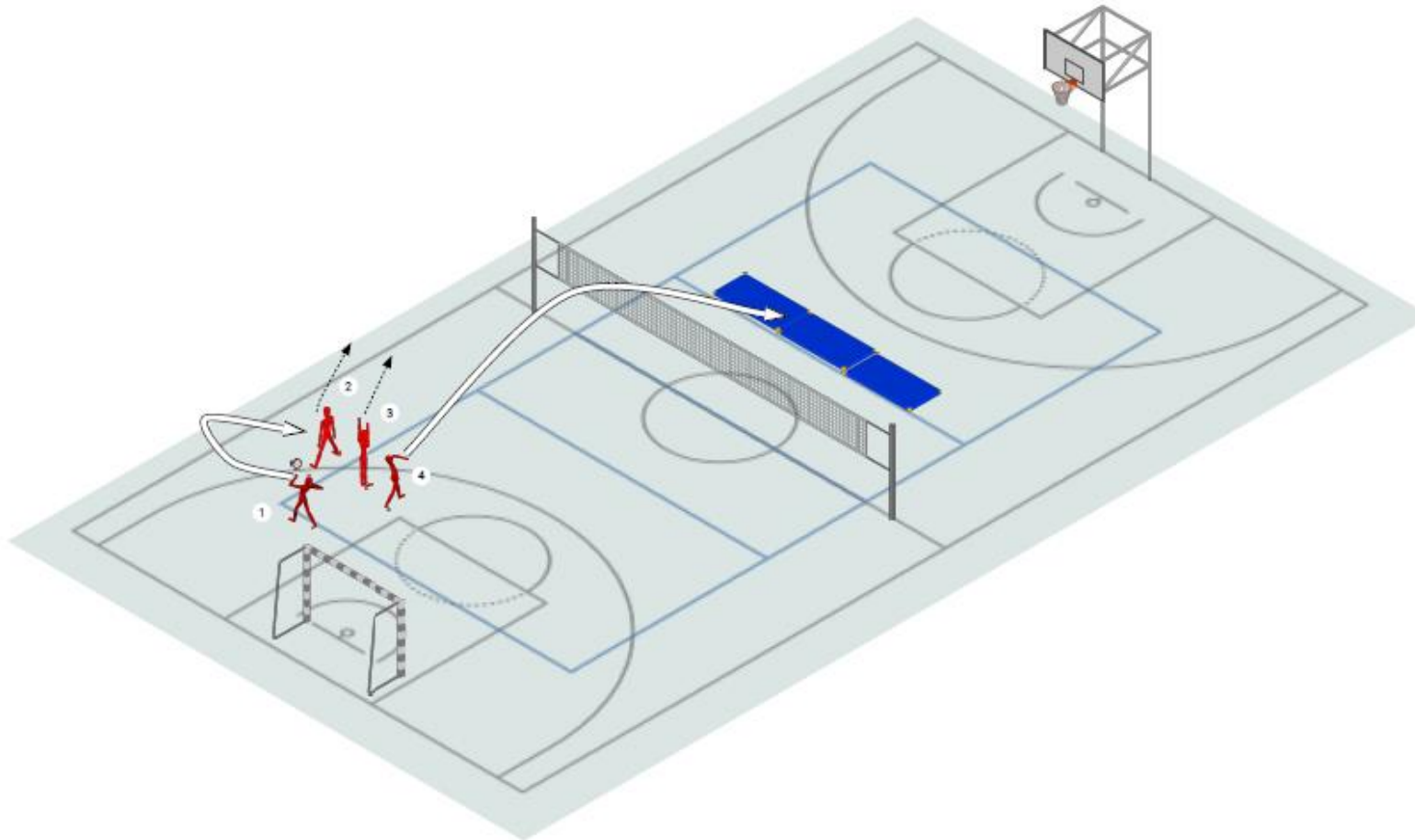
A. Pallavolo	Smash	2
8 punti in totale	Bagher	2
	Palleggio	2
	Servizio	2
B Basket	Slalom	1
9 punti in totale	Passaggio e ricezione	1
	Entrata a canestro 1	1 tecnica + 1 se canestro
	Entrata a canestro 2	1 tecnica + 1 se canestro
	Palleggio in mezzo alle gambe	1
	Tiro in sospensione	1 tecnica + 1 se canestro
C. Calcio	Palleggi	2
8 punti in totale	Passaggio e controllo alto	1
	Slalom	1
	Due passaggi	2
	Tiro al volo	1 se in porta + 1 se in rete
D. Unihockey	Slalom e conduzione all'indietro	1
8 punti in totale	Due passaggi	2
	Slalom alternato	1
	Tiro di polso	1 se in porta + 1 se in rete

Il secondo ambito motorio viene valutato con la menzione superato o non superato.

Tutte le attività di condotta palla elencate di seguito sono da eseguire a ritmo sostenuto e controllato. Quando si fa riferimento a un tiro in porta o a canestro è inteso che si cerchi di segnare.

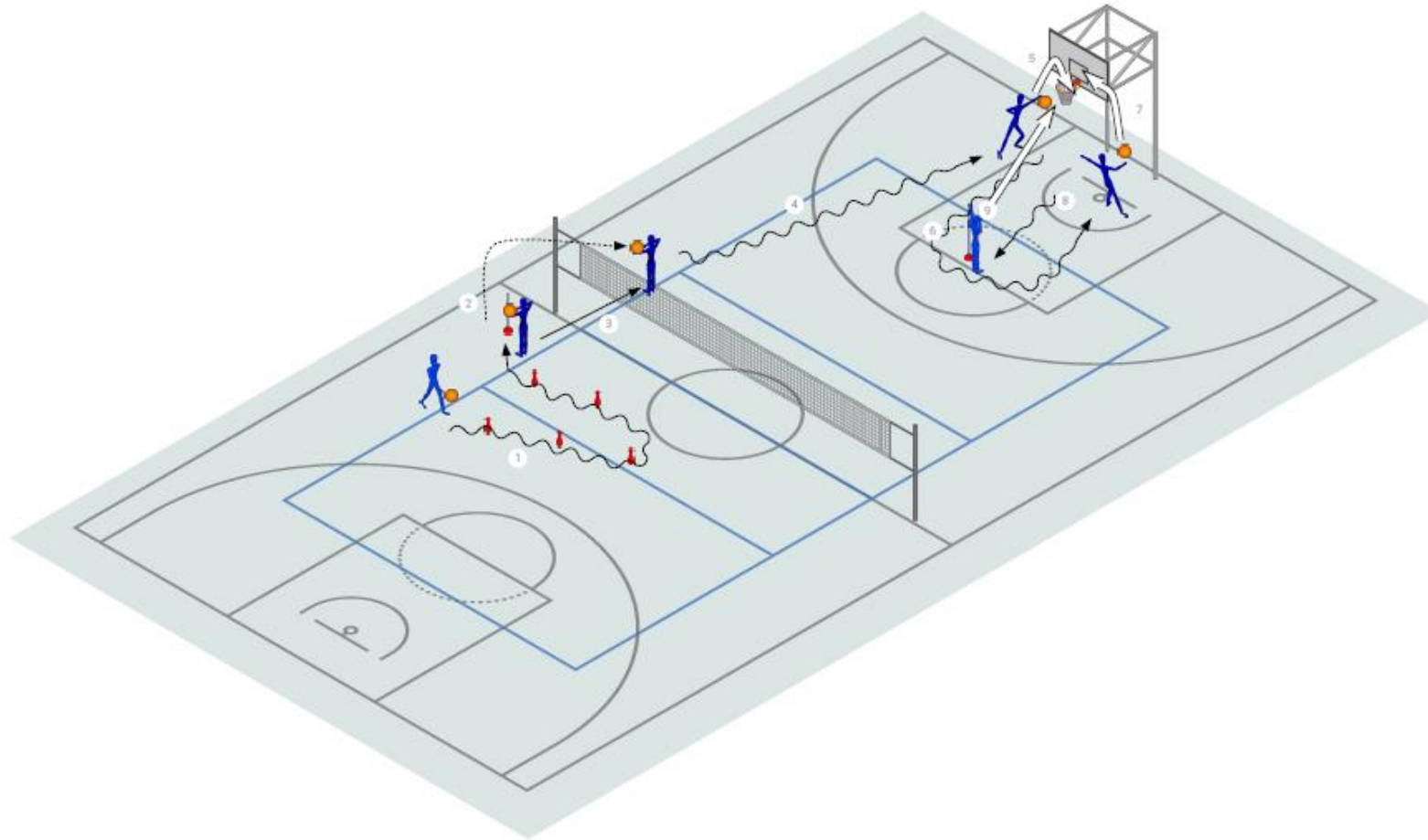
A. Pallavolo:

1. Eseguire uno smash da pallavolo con contatto a terra, facendo rimbalzare la palla prima a terra e poi contro il muro; 2. eseguire senza ulteriori rimpalli un bagher, alzando la palla sopra la propria testa; 3. eseguire una rotazione di 90° verso il campo avversario e svolgere un palleggio verso l'alto, sopra di sé; 4. Potendo eseguire al massimo 2 passi di regolazione colpire direttamente il pallone con un servizio dall'alto facendo andare la palla sopra la rete, all'interno del campo avversario, sui tappetini.



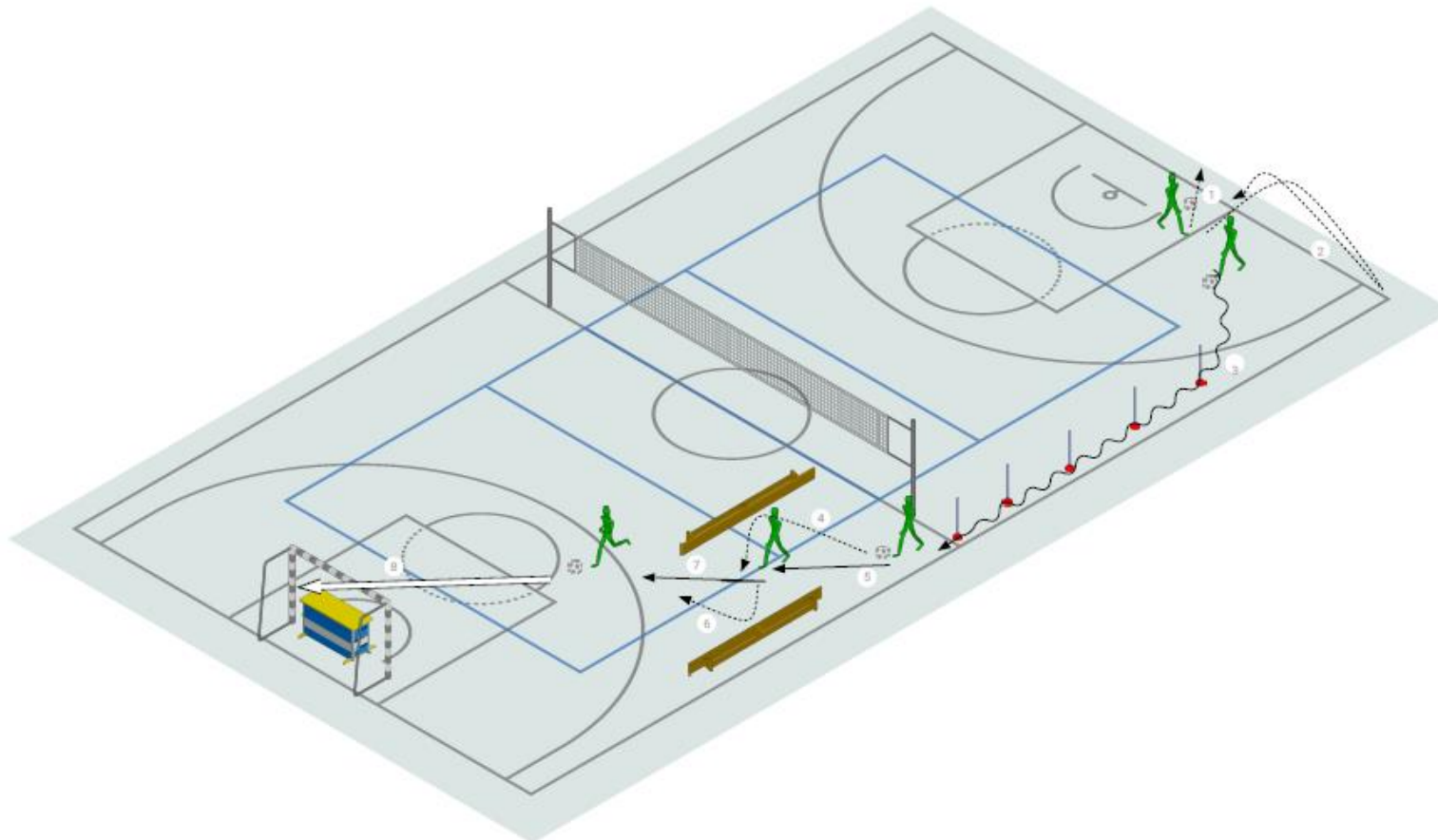
B. Basket

1. Afferrare il pallone da basket ed eseguire uno slalom tra i coni a velocità sostenuta senza perdere il controllo della palla; 2. lanciare la palla contro il muro; 3. passare sotto la rete da pallavolo e afferrare la palla di rimbalzo dal muro; 4. continuare a palleggiare avanzando velocemente e 5. eseguire un'entrata a canestro da un lato. 6. Recuperare il pallone, girare attorno al cono palleggiando a ritmo sostenuto e 7. eseguire un'entrata dall'altro lato con l'altro arto. 8. Recuperare il pallone e palleggiare in mezzo alle gambe in modo continuo e fluido fino al cono 9. per poi effettuare un tiro in sospensione.



C. Calcio

1. scambiare il pallone da basket con quello da calcio posto sotto il canestro, palleggiare sul posto, tenendo il pallone in aria per almeno 20 palleggi consecutivi; 2. poi eseguire un passaggio alto contro la parete tra il campo da volley e quello da basket, controllare la palla con il petto o la coscia e orientare la palla verso il campo avversario; 3. Eseguire lo slalom a ritmo sostenuto proteggendo la palla con il corpo; 4. eseguire un passaggio sulla prima panchina obliqua; 5. Avanzare; 6. quando la palla ritorna dal rimbalzo, eseguire un secondo passaggio senza controllo intermedio verso la seconda panchina; 7. avanzare; 8. quando la palla ritorna dal rimbalzo, eseguire un tiro al volo in porta, cercando di segnare.



D. Unihockey

1. Recuperare bastone e pallina da unihockey, condurre velocemente la pallina nello slalom largo, girandovi attorno, rimanendo con il corpo sempre orientato verso la parete laterale. 2. Terminato lo slalom condurre rapidamente la pallina indietro fino al palo della porta da calcio, da qui avanzare conducendo la pallina; 3. eseguire un passaggio contro la prima panchina obliqua; 4. avanzare; 5. controllare la pallina dal rimbalzo ed eseguire un passaggio sulla seconda panchina obliqua (uno dei due passaggi deve essere svolto di backhand). 6. Avanzare; 7. dopo il controllo del secondo passaggio eseguire in modo fluido e dinamico lo slalom alternando un tocco di bastone a un tocco di piede e avanzare conducendo la pallina fino al cono; 8. da cui eseguire un tiro in porta senza staccare il bastone da terra per prendere slancio; 9. recuperare la pallina e riportarla al luogo del tiro; 10. eseguire questa volta un tiro in porta alzando il bastone (nel rispetto delle regole) per prendere slancio nel tiro.

