

# Modalità di svolgimento dell'esame di Sport Individuali

Si avvisano gli studenti che l'esame sarà articolato come segue:

## 1. Struttura dell'esame:

- **Parte teorica** (obbligatoria): 24 domande a risposta multipla.
- **Parte pratica** (facoltativa): suddivisa in:
  - **Atletica leggera**
  - **Ginnastica e pugilato**

## 2. Punteggi e criteri di valutazione:

- **Esame teorico:**
  - Punteggio massimo: **24 punti**
  - Punteggio minimo per superare la prova: **18 punti**
- **Esame pratico:**
  - Punteggio massimo: **8 punti**

- 4 dei quali da Atletica leggera
- 4 dei quali da Ginnastica e pugilato

- Il punteggio totale sarà la somma tra il voto dello scritto e quello della parte pratica, a condizione che il punteggio dello scritto sia almeno 18.

## 3. Integrazione voto:

- Il voto finale sarà calcolato come segue:
  - **Solo teorico:** massimo **24 punti**
  - **Teorico + pratico** (facoltativo): necessario per ottenere un voto superiore a **24** (da **25** a **30** e lode).

## 4. Regole aggiuntive:

- La parte pratica può essere sostenuta **ANCHE una sola volta**. Il voto ottenuto sarà mantenuto, salvo che lo studente non scelga di ripetere la prova.
- Il voto dello scritto **non sarà conservato**: in caso di ripetizione dell'esame, andrà sostenuto nuovamente.

## Esempi di calcolo del voto:

- **Scritto = 21, Pratica = 5** → Voto finale = **26**
  - **Scritto = 21, Pratica = 8** → Voto finale = **29**
  - **Scritto = 24, Pratica = 7** → Voto finale = **30L**
-

## Dettaglio delle prove pratiche

### 1. Ginnastica:

- Eseguire una progressione tecnico-combinatoria di circa **1 minuto e 30 secondi**, con base musicale, utilizzando un grande attrezzo di ginnastica artistica o educazione fisica.
- La progressione deve includere:
  - **1 elemento acrobatico**
  - **1 elemento di forza** per ciascun distretto (arto inferiore, arto superiore, tronco)
  - **1 elemento di flessibilità/mobilità articolare**
  - Elementi di collegamento.
- La valutazione si baserà su: **difficoltà, esecuzione, artisticità.**

### 2. Pugilato:

- Eseguire un percorso strutturato (costruito dal docente e uguale per tutti) con le seguenti stazioni:
  - **30 secondi di salto della corda: almeno 30 salti e 1 incrocio.**
  - Percorso in posizione di guardia, con:
    - Spostamenti di circa 2-3 metri in tutte le direzioni.
    - Almeno **2 colpi** durante ogni spostamento e **1 pivot.**
  - Percorso con **schivate circolari** su 2-3 metri e almeno **2 colpi.**
  - Stazione con rimbalzi di una pallina da tennis in posizione di guardia, eseguendo:
    - Almeno **10 colpi, 4 spostamenti e 1 pivot.**

### 3. Atletica Leggera:

- Progressione didattica a scelta, 2 minuti (2 punti)
- Progressione didattica selezionata dal docente, 2 minuti (2 punti)

Illustrare a parole le fasi salienti della progressione didattica in questione  
Selezionare 1 elemento (esercizio) e spiegarlo, fare l'esempio, osservarlo e dare il feedback.