

TWIRLING A SCUOLA

APPENDICE

<u>TWIRLING A SCUOLA PROGETTO NAZIONALE 2017/18.....</u>	<u>2</u>
<u>SCHEDA DI ADESIONE "Twirling a scuola".....</u>	<u>9</u>
<u>MODELLO DI LETTERA DI PRESENTAZIONE DEL PROGETTO ALLE SCUOLE.....</u>	<u>10</u>
<u>CONVENZIONE.....</u>	<u>11</u>
<u>GiocaTwirling.....</u>	<u>13</u>
<u>Twirling Scuole in Festa.....</u>	<u>20</u>
<u>Campionati Sportivi Studenteschi.....</u>	<u>23</u>



TWIRLING A SCUOLA

PROGETTO NAZIONALE
2017/18

Scuola primaria
Secondaria di primo grado
Secondaria di secondo grado

a cura del

SETTORE SCUOLA FITW: www.federtwirling.it

Introduzione

Il Progetto che la Federazione Twirling ha elaborato, è finalizzato alla promozione e valorizzazione dell'attività motoria nel tessuto sociale, quale fattore di benessere individuale, coesione e sviluppo culturale.

Il progetto sottolinea come lo sport "può rappresentare per i bambini un'opportunità di crescita sana e consapevole e un'occasione per far acquisire ai bambini capacità, abilità, competenze motorie e stili di vita attivi sin dalla scuola primaria attuando e portando a regime un corretto ed uniforme programma di educazione motoria.

Tutto ciò è strettamente collegato alla prevenzione delle principali patologie legate ad uno stile di vita sedentario e quelle legate ad un'attività motoria e sportiva non idonea, nonché alla prevenzione dei fenomeni di bullismo che sempre più sono presenti tra i giovani della società odierna.

Il **Twirling** è uno sport individuale e di squadra, maschile e femminile, caratterizzato dall'uso di un attrezzo denominato bastone e da movimenti del corpo che seguono con armonia una base musicale. Grazie alle sue diverse specialità, si pone all'interno del gruppo delle discipline tecnico-combinatorie infatti esso è il risultato della combinazione di movimenti di base che, a seconda della maturità fisica, vengono sviluppati in forme via via più complesse e secondo il progredire tecnico degli allievi.

Le caratteristiche distintive fondamentali del twirling sono:

- L'uso del bastone che permette di creare immagini visive, figure e disegni, eseguiti con destrezza, fluidità e velocità.
- L'espressione del corpo attraverso la danza e movimenti ginnici che danno dimostrazione di forza, flessibilità, forma fisica, bellezza, estetica ed armonia, in coordinazione con l'utilizzo e il controllo del bastone.

L'uso della musica e l'aggiustamento motorio globale sulla stessa, l'apprendimento di passi specifici (aggiustamento con rappresentazione mentale), la scelta di evoluzioni e figure (lavoro di strutturazione spazio-temporale) singole o collettive (socializzazione), offrono variegati stimoli di sviluppo della capacità di inclusione, crescita fisica, mentale e sociale.

Le potenzialità sviluppate dalla pratica del Twirling, mirano essenzialmente a raggiungere i seguenti obiettivi:

- stimolare gli allievi a mobilitare risorse sul piano: **fisico, psicologico, emotivo**
- valorizzare e indurre alla costruzione e al mantenimento di reti relazionali stabili favorendo e stimolando lo spirito di squadra e del gruppo
- stimolare l'autostima e la fiducia in se stessi, la motivazione, la fiducia nei compagni, la coesione del gruppo, la gestione della leadership.

Alcuni elementi tecnici fondamentali sono:

- **Lanci:** due o più rotazioni aeree dell'attrezzo precedute da una fase di lancio e precedenti una fase di ripresa che possono essere svolte con svariate tecniche; durante la fase aerea l'atleta può eseguire dei movimenti ginnici come giri, salti, capovolte;
- **Rolls:** rotazione del bastone sul corpo senza l'utilizzo delle mani;
- **Materiale di contatto:** movimenti eseguiti vicino al corpo

La preparazione atletica di base consiste inizialmente nella ginnastica formativa, per poi approfondire gli elementi fondamentali tipici di altre discipline quali la danza, la ginnastica ritmica e la ginnastica artistica: scioltezza, equilibrio, coordinazione, armonia nei movimenti ed elementi di acrobatica.

Finalità

Il progetto **Twirling a scuola** nasce come opportunità per:

- Sviluppare/potenziare, in modo creativo e innovativo, l'esperienza motoria dell'allievo.
- Sviluppare/potenziare una maggiore consapevolezza del valore del proprio corpo, inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa.
- Promuovere la diffusione, la conoscenza e la pratica della disciplina

L'educazione così intesa, interessandosi più dell'allievo che della materia, sviluppa competenze operative che si ripercuotono su tutte le discipline, ciò corrisponde al concetto di **trasversalità della educazione tramite il movimento**.

Il progetto si caratterizza per le notevoli potenzialità formative che conferiscono allo stesso una forte valenza a livello personale, didattico e culturale.

Obiettivi

- Sviluppare/Consolidare gli schemi motori di base
- Sviluppare/ migliorare la capacità di comunicare attraverso il linguaggio del corpo, ampliando la propria espressività;
- Sviluppare/migliorare la coordinazione generale, oculo-manuale e segmentaria
- Sviluppare/ migliorare l'organizzazione spazio-temporale
- Saper relazionarsi/utilizzare i piccoli attrezzi
- Saper utilizzare e trasferire le capacità motorie acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici di base del Twirling
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.
- Saper memorizzare semplici sequenze di movimento utilizzando basi musicali
- Conoscenza ed utilizzo dei fondamentali del twirling e della ginnastica come occasione di socializzazione, di aggregazione e sviluppo delle relazioni (fiducia, collaborazione, autonomia e cooperazione nel gruppo, ecc.)
- Promozione dell'inserimento degli allievi **diversamente abili** e della loro integrazione nell'attività sportiva nelle forme più opportune in relazione alla situazione.

Attività

Le offerte formative saranno differenziate e modulate secondo i livelli di abilità motorie presenti nei vari ordini di scuola primaria o secondaria di primo e secondo grado.

Il gioco è il punto di partenza ed il punto di arrivo della progressione didattica soprattutto nella primaria. Gli elementi tecnici sono introdotti man mano che si sviluppa il livello di abilità nel destreggiare l'attrezzo congiuntamente al proprio corpo.

Contenuti

- Giochi propedeutici
- Programma didattico, diversificato secondo gli ordini di scuola, mira alla partecipazione al "Giocatwirling" con incontri scolastici/ interscolastici, ai Campionati Studenteschi per la scuola secondaria di 1° e 2° grado, alla Manifestazione "Twirling scuole in festa" a seconda del modulo di progetto scelto.

Mezzi e strumenti

Gli strumenti necessari alla realizzazione del progetto sono:

- una palestra o uno spazio idoneo analogo
- stereo
- Bastone da twirling, Bacchette, birilli, cinesini, cerchi, materassini, ecc.

I piccoli attrezzi, rappresentano un ottimo ausilio didattico perché catalizzano l'attenzione dei ragazzi diventando dei veri e propri centri d'interesse consentendo all'insegnante di raggiungere gli obiettivi proposti in modo divertente e gioioso.

Tempi

Le attività verranno concordate direttamente con le singole Istituzioni scolastiche al fine di ottimizzare i tempi di inizio, svolgimento e completamento delle attività stesse e di essere inserite funzionalmente nel Piano Triennale dell'offerta formativa (P.T.O.F.) d'Istituto.

Metodologia

L'impostazione del lavoro sarà sempre commisurata alle reali capacità dell'alunno.

Il percorso di apprendimento si articolerà su una serie di interventi il cui cammino viene strutturato attraverso una sequenza di attività consequenziali e graduate, mirate alla realizzazione di semplici percorsi motori e coreografie che troveranno coerente collocazione in un lavoro comune.

Scuola Primaria

L'attività verrà svolta con l'attrezzo tradizionale o Bacchette in pvc/ legno già in dotazione alla scuola.

Verranno introdotti i bambini in maniera ludica e serena al movimento in generale.

Durante i vari incontri verranno proposti giochi nuovi di volta in volta in cui tra i vari attrezzi e materiali utilizzati i bambini troveranno sempre il bastone da twirling. Si proporranno attività di giocoleria con palline, cerchi e clavette, propedeutiche all'utilizzo del bastone.

Verranno studiati movimenti tipici della ginnastica quali **capovolte, ruote, ponte**, ecc.

Si affronteranno una serie di esercizi con l'attrezzo specifico del twirling, proponendoci come obiettivo la conoscenza dei movimenti tecnici di base attraverso giochi e percorsi motori.

A conclusione dell'attività può essere prevista la realizzazione di un incontro finale scolastico/ interscolastico attraverso un accordo di rete tra istituti che hanno aderito al progetto denominato **Giocatwirling** o alla manifestazione **Twirling scuole in festa**.

Scuola Secondaria di 1° e 2° Grado

L'attività verrà svolta con l'attrezzo tradizionale o Bacchette in pvc/ legno già in dotazione alla scuola.

Si proporranno attività di ginnastica a corpo libero con lo studio della acrobatica di base; giocoleria e tecnica di base del bastone. L'utilizzo della musica diverrà il punto focale della lezione per cui i movimenti studiati saranno organizzati in sequenze e lavorati su base musicale. Si darà spazio alla preparazione dei programmi tecnici dei campionati studenteschi.

A conclusione dell'attività può essere prevista la partecipazione ai **Campionati Studenteschi** oppure la partecipazione alla manifestazione **Twirling scuole in festa**.

Indicazioni organizzative

Il progetto **non prevede oneri economici a carico delle istituzioni scolastiche**, si propone nel rispetto delle indicazioni curriculari e dei contenuti scolastici, di affiancare gli insegnanti nel loro processo formativo.

Il progetto diretto a livello nazionale dal Settore Scuola della FITW, sarà coordinato dai Comitati Regionali e verrà proposto nella scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado, dalle società affiliate FITW presenti sul territorio, tramite operatori esterni, Promoter Scolastici (laureati in scienze motorie o diplomati Isef e tecnici FITW), opportunamente formati e coordinati dalla Federazione stessa.

Il progetto è rivolto:

- alle classi della scuola primaria
- istituzione scolastica secondaria di 1 grado
- istituzione scolastica secondaria di 2 grado
- Sono coinvolti tutti gli insegnanti delle classi e sezioni aderenti al progetto.
- È prevista la presenza di esperti esterni alla scuola (Promoter Scolastici qualificati F.I.Tw.).
- I Promoter Scolastici presteranno la loro collaborazione a titolo di co-educatori per le attività integrative, opzionali e sperimentali.
- Le attività previste dal progetto si svolgeranno all'interno degli istituti scolastici

Il progetto si sviluppa preferibilmente nei seguenti periodi:

- **da Ottobre a Maggio**
 - Ciclo di conoscenza del Progetto: incontri da 1 a 2 ore per classe alla settimana in orario scolastico, fino ad un massimo di 6/8 ore per classe.
- **Aprile / Giugno**
 - Incontri-gioco **Giocatwirling** e **Twirling scuole in festa** con altri istituti scolastici della zona, con premiazione finale per tutti i partecipanti.

Gli aspetti organizzativi, il coordinamento degli incontri e la raccolta della documentazione sono affidati ad un insegnante coordinatore del progetto in relazione con il Tecnico di riferimento e con la supervisione del Responsabile federale regionale.

Il Promoter scolastico non può sostituire l'insegnante nell'esercizio delle funzioni didattiche ed educative ma si affianca nella gestione delle attività.

Modelli di adesione al progetto

Ogni Scuola potrà partecipare con tipologie diverse di intervento

Modello 1 – Scuola Primaria

In orario curricolare

Affiancamento del Tecnico Sportivo Scolastico FITw al docente della classe e intervento educativo all'interno della classe medesima per massimo 8 ore.

In orario extracurricolare

Le attività a libera adesione da parte delle famiglie si svolgeranno al di fuori dell'orario scolastico propriamente detto. È previsto il tesseramento dei ragazzi alla Federazione proponente. Il tesseramento è presupposto necessario per poter usufruire della copertura assicurativa. Il Corso, all'interno della sede scolastica, vedrà la formazione di gruppi di alunni (almeno 10) delle varie classi (max 20 ore di attività pomeridiane)

L'intervento è affidato esclusivamente al Promoter Scolastico FITw.

Modello 2 – Secondaria di 1° e 2° Grado

In orario curricolare

Affiancamento del Promoter Scolastico FITw all'insegnante di scienze motorie della classe. L'intervento didattico sulla classe sarà di circa 8/10 ore.

In orario extracurricolare

Supporto tecnico, da parte del personale qualificato FITw, al docente di scienze motorie della scuola all'interno del Centro Sportivo Scolastico dell'Istituto, per la preparazione dei programmi tecnici della disciplina utili anche alla partecipazione dei **Campionati Studenteschi** (max 20 ore di attività pomeridiane).

Come si partecipa

La Scuola primaria e gli istituti di istruzione secondaria di 1° e 2° grado per partecipare al Progetto, devono:

- Compilare ed inviare il modulo di adesione alla FITw a segreteria generale@fitw.it
- Concordare, tramite il docente referente per l'attività motoria e sentito il Dirigente Scolastico, l'intervento attuativo del progetto.
- Compilare la Convenzione Scuola / Associazione
- Mettere a disposizione una palestra e/o idonei spazi.

Assicurazione

Gli allievi dovranno essere coperti dall'assicurazione delle singole Istituzioni scolastiche.



SCHEDA DI ADESIONE "Twirling a scuola"

Proposta educativa e motoria

Scuola Primaria	Classi 1 ^a -2 ^a -3 ^a -4 ^a -5 ^a
Scuola Secondaria 1° Grado	Classi 1 ^a -2 ^a -3 ^a
Scuola Secondaria 2° Grado	Classi 1 ^a -2 ^a -3 ^a -4 ^a -5 ^a

Il sottoscritto

Dirigente scolastico dell'Istituto

Codice meccanografico

Indirizzo

Città/località

CAP

Tel

Fax

e-mail

- Aderisce al progetto per la scuola primaria
- Aderisce al progetto per la scuola secondaria I grado
- Aderisce al progetto per la scuola secondaria II grado

Inoltre

- Aderisce al **Giocatwirling** (solo primaria)
- Aderisce ai **Campionati Studenteschi**
- Aderisce alla manifestazione **Twirling scuole in festa**

Referente dell'Istituto

Luogo e data

timbro

firma del Dirigente

.....

.....

FEDERAZIONE ITALIANA TWIRLING – e-mail: segreteria generale@fitw.it

MODELLO DI LETTERA DI PRESENTAZIONE DEL PROGETTO ALLE SCUOLE

Da compilare su carta intestata della società richiedente

Al Sig. DIRIGENTE SCOLASTICO

Istituto

Oggetto: Proposta di collaborazione per la realizzazione del Progetto “Twirling a scuola”

*Con la presente l'Associazione
affiliata alla Federazione Italiana Twirling intende avviare un rapporto di collaborazione con la
Scuola / l'Istituto
ai fini di un ampliamento dell'offerta formativa, e si pregia pertanto di sottoporre alla Vostra attenzione ed
agli OO.CC. di codesto Istituto, il progetto denominato “Twirling a Scuola”.*

*Il progetto, che sarà sviluppato da questa associazione durante l'anno scolastico/....., intende
promuovere la disciplina del Twirling fra gli alunni con l'intervento, a supporto dei Docenti, dei nostri Tecnici
in possesso di relativa qualifica federale.*

*A tale scopo, Le chiediamo un incontro per la definizione delle modalità di intervento che scaturiranno
anche dalle indicazioni fornite dai docenti e sulla base del Piano Triennale dell'Offerta Formativa pianificato
da Codesta Istituzione Scolastica.*

Il progetto non prevedrà oneri economici a carico delle istituzioni scolastiche.

Distinti Saluti

Luogo e data

Il Presidente

Si allega progetto “Twirling a scuola”

CONVENZIONE

TRA

L' Istituto

con sede a _____ Via _____ n. _____

P.I. _____

ivi rappresentato dalla persona del Dirigente Scolastico _____

Prof./Prof.ssa _____ nato/a a _____

cod. fiscale _____

in accordo di programma con _____

L'Associazione

con sede a _____ Via _____ n. _____

P.I. _____

rappresentata dal Presidente dell'Associazione _____

Sig./Sig.ra _____ nato/a a _____

cod. fiscale _____

VISTO

- *Il Piano Offerta Formativa dell'Istituto _____, nonché il progetto "Twirling a Scuola" per l'anno scolastico 2017/2018 presentato dalla sopracitata Associazione Sportiva;*
- *L'approvazione del Piano Offerta Formativa, per l'a.s. 2017/2018,*

SI CONVIENE E STIPULA

una **convenzione** per l'attività del progetto "Twirling a Scuola" tra l'Istituto _____

_____ e l'Associazione _____ ai fini di:

- *promuovere la disciplina del Twirling come opportunità di acquisizione sana di competenze motorie e stili di vita attivi.*
- *permettere lo scambio di competenze fra docenti dell'Istituto e i tecnici sportivi dell'associazione*

L'attività sportiva prevista nel progetto "twirling a scuola", secondo il modello prescelto:

Modello 1 – SCUOLA PRIMARIA

Modello 2 – SECONDARIA DI 1° e 2° GRADO

si svolgerà in orario:

Curricolare

Extracurricolare

presso la Palestra _____

a partire dal mese di _____ fino a _____ 2018.

L'Associazione _____ si impegna a garantire la presenza di un proprio Promoter Scolastico, regolarmente inserito nell'elenco dei Tecnici Federali e pertanto in possesso delle necessarie abilitazioni all'insegnamento del Twirling quale attività curriculare e/o extracurricolare, per l'anno scolastico 2017/2018 per un totale di _____ ore, così come descritto nel progetto nazionale allegato.

La presente convenzione della validità di un anno ed è rinnovabile, salvo diverso accordo tra le parti.

L'Istituto firmatario della convenzione fa presente, ai sensi e per gli effetti del Dlgs. n. 196/2003, che i dati personali forniti dal contraente saranno oggetto di trattamento (nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di sicurezza e riservatezza) finalizzato ad adempimenti richiesti dall'esecuzione di obblighi di Legge e di contratto inerenti il rapporto di lavoro autonomo, o comunque connesso alla gestione dello stesso. Tali dati potranno dover essere comunicati, per le medesime esclusive finalità, a soggetti cui sia riconosciuta da disposizione di Legge la facoltà di accedervi.

L'istituto garantisce l'assicurazione di tutti gli allievi iscritti al progetto contro gli infortuni che potrebbero avvenire nell'ambito scolastico ed extrascolastico in quanto l'attività è inserita nei relativi PTOF.

La presente dichiarazione viene letta, approvata e sottoscritta da ambo le parti.

Luogo _____

Data _____

Per l'Associazione

Il Presidente

Per l'Istituto

Il Dirigente Scolastico



GiocaTwirling

Schede Tecniche

Anno Scolastico 2017/2018

a cura del

SETTORE SCUOLA FITW: www.federtwirling.it

Il giocatwirling si presenta come una delle attività più accattivanti fra le tante discipline sportive.

Si pone come risultato di un percorso metodologico-didattico dell'attività motoria di base dove le capacità si trasformano in competenze.

Il programma è realizzato come inizio di un percorso che troverà la sua conclusione all'interno della scuola secondaria dove si arricchirà di elementi tecnico-motori sempre più specifici.

La competizione potrà essere organizzata: dalla scuola che ne faccia richiesta in collaborazione con le società di twirling presenti o vicine al territorio; dalle società che ne fanno richiesta in collaborazione con la scuola

Programma

- Percorso a staffetta
- Esercizio collettivo a coppie con tecnica anche impropria del bastone.

Le squadre

La squadra del percorso è composta da 4 componenti (anche misti).

La squadra dell'esercizio a squadre numero dei componenti a piacere ma obbligatoriamente a coppie. Ogni istituto può presentare più squadre

La Gara

È possibile svolgere la sola gara di percorsi oppure la sola gara di esercizio collettivo o ancora partecipare al programma completo.

Classifiche

Si stileranno classifiche per specialità. È possibile partecipare anche solo alla gara del percorso o ad entrambe.

- **Oro:** la squadra prima classificata
- **Argento:** la squadra seconda classificata
- **Bronzo:** tutte le altre

Casi di parità

In caso di parità in classifica fra le rappresentative prevarrà quella in cui l'età media degli alunni risulterà più giovane.

Impianti ed attrezzature

Il campo di gara deve essere situato in un impianto sportivo all'interno in cui vi siano tracciate le linee del campo di pallavolo. Dovrà essere provvisto del materiale necessario a sviluppare i percorsi. Ogni campo di gara deve essere provvisto di un impianto d'amplificazione e computer o lettore file mp3 e cronometro. Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con l'attrezzo previsto dalla Federazione Italiana Twirling (bastone di metallo / legno/ pvc con due pomelli di gomma di dimensioni diverse alle estremità). Il pubblico deve essere collocato a distanza di sicurezza dal campo di gara.

Abbigliamento

Gli atleti possono indossare una tenuta sportiva libera tenendo presente che si tratta di un avvenimento sportivo. Devono essere indossate scarpe sportive possibilmente leggere.

Non sono ammessi orecchini, bracciali, collane ed anelli (penalità 0,20 ogni volta). I giudici di gara saranno tenuti a controllare la regolarità dell'abbigliamento prima dell'inizio della competizione.

Le squadre che non rispetteranno il regolamento non saranno ammesse alla competizione.

Giudici

Sia i percorsi che l'esercizio di squadra verranno giudicati da una giuria composta da due giudici/tecnici/ insegnanti delegati dalla Federazione.

I Percorsi saranno giudicati da un giudice che avrà il compito di rilevare il tempo e l'altro di rilevarne le penalità.

Le penalità verranno aggiunte al tempo impiegato dalla squadra ad eseguire il percorso.

Vincerà la squadra che eseguirà il percorso nel minor tempo e con minori penalità.

L'esercizio di squadra verrà giudicato da entrambi i giudici, dalla media dei due punteggi si otterrà il punteggio totale definitivo.

Per esprimere il proprio punteggio, il giudice, oltre a considerare la tecnica di corpo e di bastone, la varietà dei movimenti, l'utilizzo del tempo e dello spazio, lo sviluppo delle forme e l'originalità, considererà anche gli scambi, le difficoltà create dal lavoro di squadra, la precisione e l'insieme.

Per quanto non previsto dal presente regolamento si fa riferimento alle norme federali vigenti.

Percorsi

I percorsi sono tre secondo l'età dei bambini.

- Il **primo** percorso dedicato alle **Prime e Seconde classi**;
- Il **secondo** dedicato alle **Terze e Quarte**;
- Il **terzo** dedicato alle **Quinte**.

ATTREZZI UTILIZZATI :

- Cerchi 
- Palle 
- Bastoni 
- Funi 
- Tappetini 
- Conetti/Birilli/Cinesini/Clavette 

**NELL'ATTREZZATURA DEVONO ESSERE COMPRESI ANCHE N° 4 CRONOMETRI*

Misura del campo: mt 7 x 3 (¼ del campo da Basket)

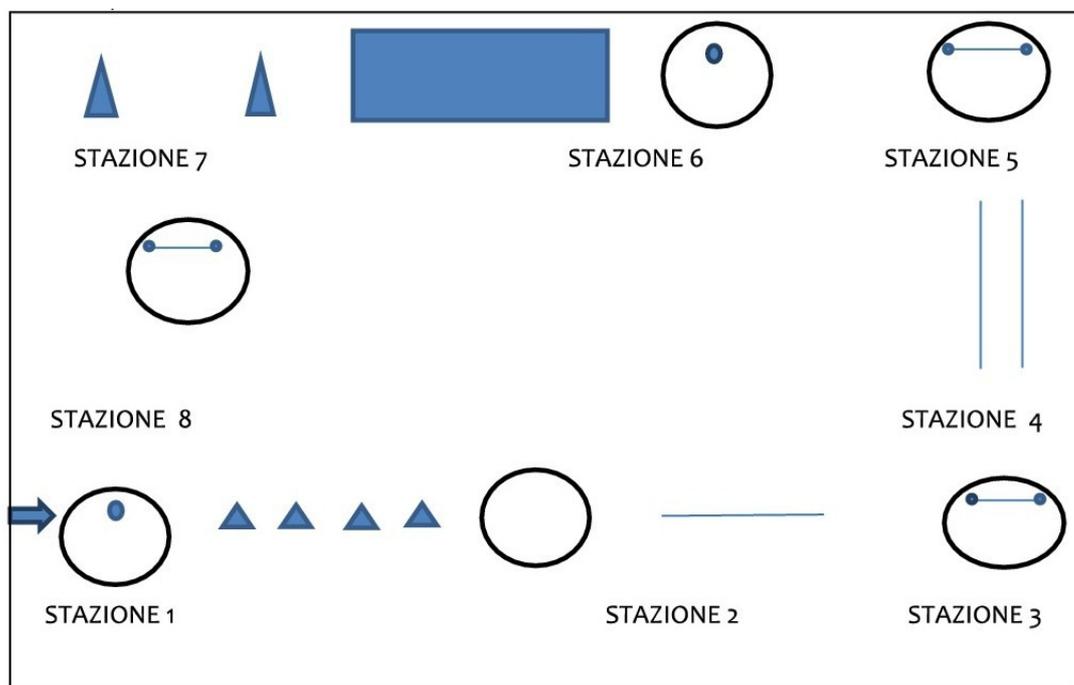
Disposizione del percorso (cm = centimetro, mt = metro)

1. Partenza dietro la linea
2. A 1 mt dalla linea di partenza collocare il primo conetto, all'interno di questa distanza collocare il cerchio con la palla. I conetti sono posti ad una distanza di 80 cm uno dall'altro.
3. Al termine dell'ultimo conetto, posizionare un altro cerchio a 50 cm per posare la palla
4. A 50 cm dal cerchio posizionare la fune di lunghezza massima di mt 1,5
5. A 50 cm dalla fune viene posizionato il cerchio col bastone
6. Nel lato corto a 50 cm dal cerchio dev'è posizionato il bastone vengono sistemate due funi parallele di lunghezza circa 1,5 mt
7. A 50 cm dalle due funi collocare l'altro cerchio col bastone
8. A 50 cm dal bastone collocare il cerchio con la palla
9. A 50 cm dal cerchio con la palla, collocare il tappetino (lunghezza tappetino circa 2 mt)
10. A 1 mt dal tappetino collocare il primo conetto e a 2 mt di distanza il secondo conetto
11. A circa 1,5 mt dal lato corto posizionare il cerchio con il bastone

È indispensabile la presenza di un accompagnatore per ogni squadra per l'assistenza durante l'esecuzione del percorso.

Descrizione percorso con disegno

➡ La freccia indica la partenza (sulla riga del campo da basket o da fare in assenza)



Percorso 1

Stazione 1: Entrare nel cerchio, prendere la palla ed eseguire lo slalom con la palla in mano, alla fine del percorso posare la palla dentro il cerchio

Stazione 2: Eseguire 4 saltelli da una parte all'altra a piedi uniti

Stazione 3: Prendere il bastone in mano ed eseguire 2 grandi pretzel

Stazione 4: Camminare in mezzo alle 2 funi con un piede davanti all'altro

Stazione 5: Prendere il bastone ed eseguire il rolls passaggio polso

Stazione 6: Prendere la palla dentro il cerchio, eseguire un lancio della palla con 2 mani, alla ripresa posare la palla dentro il cerchio e andare sul tappetino ad eseguire una capovolta avanti a piedi uniti

Stazione 7: Eseguire andatura da conetto e conetto, gambe piegate a nanetto

Stazione 8: Entrare nel cerchio, prendere il bastone ed eseguire un lancio libero (senza giri)

Al termine della stazione 8 l'atleta 1 va a toccare la mano dell'atleta 2 per farlo partire.

L'ultimo atleta, il numero 4, dovrà toccare la mano all'atleta 1 per far terminare il percorso (verrà quindi fermato il cronometro).

Percorso 2

Stazione 1: Entrare nel cerchio, prendere la palla ed eseguire lo slalom palleggiando, alla fine del percorso posare la palla dentro il cerchio

Stazione 2: Eseguire 4 saltelli da una parte all'altra con partenza su un piede e arrivo sull'altro

Stazione 3: Prendere il bastone in mano ed eseguire 1 grande pretzel + 1 ricciolo davanti alle gambe

Stazione 4: Camminare in mezzo alle 2 funi in relevé con le braccia in alto

Stazione 5: Prendere il bastone ed eseguire il rolls gomito

Stazione 6: Prendere la palla dentro il cerchio, eseguire un lancio della palla con 2 mani, eseguire un piegamento sulle gambe e quando ci si rialza riprendere la palla, alla ripresa posarla dentro il cerchio e andare sul tappetino ad eseguire una capovolta avanti a piedi uniti in avanti

Stazione 7: Eseguire andatura da conetto e conetto, gambe piegate a nanetto con braccia in fuori

Stazione 8: Entrare nel cerchio, prendere il bastone ed eseguire un lancio libero (senza giri)

Al termine della stazione 8 l'atleta 1 va a toccare la mano dell'atleta 2 per farlo partire.

L'ultimo atleta, il numero 4, dovrà toccare la mano all'atleta 1 per far terminare il percorso (verrà quindi fermato il cronometro).

Percorso 3

Stazione 1: Entrare nel cerchio, prendere la palla ed eseguire lo slalom palleggiando con una mano, alla fine del percorso posare la palla dentro il cerchio

Stazione 2: Eseguire 4 saltelli su un piede (a scelta) da una parte all'altra

Stazione 3: Prendere il bastone in mano ed eseguire 1 grande pretzel + 1 ricciolo sotto la gamba flessa

Stazione 4: Camminare in mezzo alle 2 funi in relevé con le braccia in alto, a metà percorso eseguire un piegamento sulle gambe

Stazione 5: Prendere il bastone ed eseguire il rolls figura 8 polso

Stazione 6: Prendere la palla dentro il cerchio e farla rotolare a fianco del tappetino durante l'esecuzione della capovolta avanti a piedi uniti, al termine della capovolta riprendere la palla

Stazione 7: Eseguire andatura da conetto e conetto, saltelli a gambe piegate a nanetto con braccia in fuori

Stazione 8: Entrare nel cerchio, prendere il bastone ed eseguire un lancio libero (senza giri)

Al termine della stazione 8 l'atleta 1 va a toccare la mano dell'atleta 2 per farlo partire.

L'ultimo atleta, il numero 4, dovrà toccare la mano all'atleta 1 per far terminare il percorso (verrà quindi fermato il cronometro).

Esercizio Collettivo a Coppie

L'esercizio collettivo prevede lo sviluppo di una semplice coreografia di libera ideazione su base musicale a coppie attraverso andature, saltelli, balzi, movimenti segmentari con l'uso proprio o improprio del bastone e che comprenda:

- 2 elementi ginnici a scelta tra quelli riportati nella tabella (**max 4 p.**);
- 3 movimenti di twirling a scelta tra quelli riportati in tabella (**max 6 p.**);
- 2 scambi (**max 5p.**);

La musica deve avere una durata compresa fra 1 minuto e 1 minuto e 30 secondi.

Gli scambi possono essere eseguiti con spostamento del solo attrezzo oppure con cambi di posizione degli allievi.

Essi possono essere eseguiti simultaneamente, in successione, a coppie, fra tutti i componenti, ecc., secondo la creatività del costruttore.

Lo scambio può presentare una varietà rispetto a: direzione, piani, livello, traiettorie, aree di twirling, tipo di lancio, lavoro di corpo, numero di elementi e di bastoni coinvolti, da fermi o in spostamento.

Elementi ginnici:

- Capovolta rotolata avanti
- Candela
- Salto del gatto
- Giro perno di 360°
- Ruota

Elementi di twirling:

- Movimento frontale
- Ricciolo alla vita
- Roll braccio
- Roll gomito al dritto
- Roll polso
- Figure verticali
- Figure orizzontali
- Lancio da pomello
- Lancio verticale con rotazione del bastone

Valutazione

- **Esecuzione:** chiarezza coreografica, correttezza dei movimenti, mancanza di cadute dell'attrezzo. Max 6 punti
- **Caduta dell'attrezzo -0,10**
- **omissione elemento – 1,0**

- **Composizione:** originalità, aderenza alla musica, uso dello spazio. Max **6** punti
- **Insieme:** sincronismo degli allievi, uniformità delle posizioni, mantenimento delle figure coreografiche.

Max **8** punti

Vince la squadra che ha totalizzato il miglior punteggio.



Twirling Scuole in Festa

Anno Scolastico 2017/2018

a cura del

SETTORE SCUOLA FITW: www.federtwirling.it

Twirling Scuole in Festa

Twirling scuole in festa nasce dall'idea di creare un momento di incontro tra scuole, così come viene fatto tra società affiliate, allo scopo di condividere un momento di festa fra istituti scolastici anche di diversi ordini di scuola, nello spirito dell'inclusione e dell'accoglienza anche dei più deboli e dei diversamente abili, con fair play e spirito sportivo.

Si tratta di dimostrazioni ginniche collettive in cui gruppi di atleti si esibiscono utilizzando il bastone, oppure bastone e attrezzi occasionali (qualsiasi tipo: nastri, foulard, ombrelli, pon pon, cerchi, ecc. – nessuna limitazione se non la sicurezza degli atleti e degli spettatori).

Il twirling, la danza, la ginnastica, il teatro, la creatività si uniscono per dare vita ad uno spettacolo di grande impatto scenico.

A chi si rivolge

A tutte le scuole aderenti al Progetto **Twirling a Scuola** e che ne facciano richiesta.

Cosa accade

Ciascun gruppo partecipante si esibisce, con l'unico obiettivo di regalare emozioni e ricevere applausi.

Ogni atleta riceverà una medaglia di partecipazione. Sarebbe bene che i genitori venissero coinvolti, magari organizzando un momento conviviale al termine dell'esibizione.

Dove

In una palestra idonea.

Spazio a disposizione: campo di basket.

Periodo di svolgimento

Preferibilmente nei mesi di maggio-giugno.

Chi la può organizzare

Istituto scolastico in collaborazione con:

- un'associazione sportiva a carattere zonale
- un comitato regionale a carattere regionale
- la Federazione a carattere nazionale

Informazioni tecniche

Ogni esercizio dovrebbe avere le caratteristiche di un "esercizio spettacolo", dove il linguaggio del corpo deve raccontare e trasmettere al pubblico qualcosa, deve *comunicare*.

Numero partecipanti per gruppo

Da un minimo di 3 a quanti atleti possono stare nelle dimensioni dello spazio indicato.

Attrezzo specifico

Bastone: almeno metà degli atleti deve utilizzare un bastone / bacchetta per un periodo non precisato di tempo.

Gli attrezzi occasionali

Qualsiasi attrezzo maneggevole o meno può divenire centro di interesse dell'azione, stimolarla e suggerirla secondo le seguenti fasi:

- **sensibilizzazione** = applicazione degli schemi motori di base
- **specificità** = utilizzo adeguato alle caratteristiche dell'attrezzo (forma, peso, dimensione, materiale, ecc.)

Non esistendo una tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale, i ginnasti dovranno rapportarsi con l'attrezzo occasionale, come elemento che incide con le caratteristiche derivanti dalla sua struttura, sulle esperienze personali, stimolando la fantasia e arricchendo la creatività.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo non deve essere necessariamente uno per atleta.

Tempo

A disposizione per ogni dimostrazione max 3' compresa l'entrata/uscita dal campo e la sistemazione/rimozione delle scenografie e/o attrezzature (qualsiasi tipo di attrezzatura è concessa)

Federazione Italiana Twirling



TWIRLING A SCUOLA

Campionati Sportivi Studenteschi
Istituzione scolastica secondaria
di primo e secondo grado

Anno Scolastico 2017/2018

a cura del

SETTORE SCUOLA FITW: www.federtwirling.it

Cos'è il Twirling

È uno sport per alcuni aspetti simile alla ginnastica ritmica e artistica, ma che tuttavia presenta alcuni elementi che lo caratterizzano in maniera fondamentale, in modo particolare l'utilizzo di un "bastone". Il termine twirling infatti deriva dal verbo inglese "to twirl", la cui traduzione italiana è "far ruotare".

Il twirling nasce nelle isole Samoa nell'oceano Pacifico. Sembra che alcune danzatrici usassero, nelle loro esibizioni, dei bastoni più o meno colorati.

La patria del twirling è però il nord America: nel Canada e negli USA dove ci sono più di due milioni di praticanti. Il Giappone è la nazione dove questo sport è meglio organizzato ed è entrato da tempo nelle scuole e nei campus.

Gli esercizi, eseguiti su base musicale, rappresentano la perfetta fusione di eleganza, spettacolarità, armonia... Il twirling è praticato da entrambi i sessi nei settori promozionale, amatoriale e agonistico sia a livello individuale che di squadra.

Le specialità del twirling

- Specialità individuali: Free-style, Solo, Artistic Twirl, Due Bastoni e Tre Bastoni.
- Specialità di squadra: Duo, Artistic Pair, Team e Gruppo.

Il Settore Scolastico

Il **settore scuola della Federazione Twirling Italia**, è parte integrante della sezione Promozionale, creato per poter stabilire un rapporto più diretto con il mondo scolastico; si occupa di promuovere il "nostro magico sport" in ambito scolastico; opera attraverso i propri organi periferici e i docenti che, oltre ad essere tecnici di twirling, possiedono una conoscenza approfondita dell'istituzione scolastica.

La FITW conta numerosi tecnici qualificati e Promoter del twirling disponibili a favorire la crescita e la divulgazione della disciplina in ambito scolastico ed a collaborare con gli insegnanti nella progettazione ed effettuazione di un percorso educativo-didattico.

Le società affiliate e le strutture periferiche si mettono a disposizione per informazioni e per un aiuto organizzativo con le scuole che ne faranno richiesta.

È prevista inoltre la strutturazione di corsi per insegnanti e la creazione di una rete nazionale di "formatori Promoter" che in seguito provvederanno territorialmente alla formazione.

TWIRLING

Programma Tecnico

Esercizio collettivo a corpo libero, con l'utilizzo del bastone da twirling, di libera composizione da eseguire con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Nell'esercizio devono essere inseriti movimenti di bastone e di corpo, coordinati tra loro secondo un logico sviluppo coreografico delle forme.

Rappresentativa d'istituto

La rappresentativa d'istituto è composta da squadre formate da 6 componenti (anche misti).

Programma Gara

La partecipazione delle Rappresentative Scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto è stabilita dalla competente Commissione Organizzatrice.

La classifica determinerà il passaggio alla fase successiva.

Casi di parità

In caso di parità in classifica fra le rappresentative prevarrà quella in cui l'età media degli alunni risulterà più giovane.

Impianti ed attrezzature

Il campo di gara deve essere situato in un impianto sportivo di misura m 18 di lunghezza e m. 12 di larghezza.

Per l'**esercizio collettivo a corpo libero** il centro del campo di gara dovrà coincidere con quello del basket, ove esistente. Ogni campo di gara deve essere provvisto di un impianto d'amplificazione e computer o lettore file mp3 e cronometro.

Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con l'attrezzo previsto dalla Federazione Italiana Twirling (bastone di metallo / legno/ pvc con due pomelli di gomma di dimensioni diverse alle estremità).

Il pubblico deve essere collocato a distanza di sicurezza dal campo di gara.

Abbigliamento

Gli atleti possono indossare una tenuta sportiva libera tenendo presente che si tratta di un avvenimento sportivo. Devono essere indossate scarpe sportive possibilmente leggere.

Non sono ammessi orecchini, bracciali, collane ed anelli (penalità 0,20 ogni volta).

I giudici di gara saranno tenuti a controllare la regolarità dell'abbigliamento prima dell'inizio della competizione.

Le squadre che non rispetteranno il regolamento non saranno ammesse alla competizione.

Giudici

Della fase provinciale e successive l'esercizio di squadra verrà giudicato da una giuria composta da due giudici/tecnici delegati dalla Federazione.

Dalla media dei due punteggi si detraggono eventuali penalità e si ottiene il punteggio totale definitivo.

Per esprimere il proprio punteggio, il giudice, oltre a considerare la tecnica di corpo e di bastone, la varietà dei movimenti, l'utilizzo del tempo e dello spazio, lo sviluppo delle forme e l'originalità, considererà anche gli scambi, le difficoltà create dal lavoro di squadra, la precisione e l'insieme (come definito da scheda allegata).

Per quanto non previsto dal presente regolamento si fa riferimento alle norme federali vigenti

PROGRAMMA TECNICO

(secondaria di 1° grado)

Esercizio Libero a Squadre

Indicazioni generali

L'ingresso in campo della squadra dovrà avvenire senza accompagnamento musicale.

La musica dell'esercizio, su supporto USB, potrà durare da 1'20" ad un massimo di 1'40".

È prevista una tolleranza di 10 secondi.

La musica non potrà essere arrestata o sfumata manualmente.

Il punteggio massimo raggiungibile dalla squadra è di 100 punti.

Indicazioni per la costruzione dell'esercizio

L'esercizio di twirling a squadra di libera ideazione, dovrà presentare varietà di movimenti di corpo e di bastone eseguiti con precisione e sincronismo. Sono richiesti almeno 2 scambi di attrezzo tra i componenti la squadra.

La maggior parte del tempo verrà spesa per eseguire movimenti in sincronia.

Importanti sono il livello di perfezione, la varietà, la creatività e l'innovazione.

Usando in modo originale l'inserimento degli elementi obbligatori del twirling in sincronia, scambi e varietà coreografica la squadra acquisirà valore.

L'esercizio dovrà contenere 2 elementi obbligatori per ogni categoria di movimento scelti fra quelli riportati nel seguente elenco.

Gli elementi obbligatori dovranno essere eseguiti da tutti i componenti della squadra contemporaneamente.

Elementi Obbligatori

Elementi obbligatori tecnica corpo	Punteggio max 2,5 p.
1. Ruota	1,5 p.
2. Un giro del corpo di 360°	0,5 p.
3. Un salto artistico di libera scelta	0,5 p.
4. Una capovolta rotolata avanti	1,0 p.
Elementi obbligatori tecnica twirling	
LANCI Si definisce lancio ogni movimento in cui il bastone viene lanciato in aria. Nel lancio si distinguono 3 momenti successivi: tempo di lancio, di volo e di ripresa.	Punteggio max 4,0p.
1. Lancio orizzontale a 2 mani senza rotazione con ripresa ad una mano	0,5 p.
2. Lancio a mano aperta dx o sx	1,0 p.
3. Lancio da pomello dx o sx	1,5 p.
4. Lancio orizzontale dx o sx	2,0 p.
5. Lancio al diritto dx o sx	2,0 p.
ROLLS Si definisce rolls qualsiasi movimento in cui il bastone compie una o più evoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani	Punteggio max 2,5 p.
1. Rolls polso/braccio/gomito	0,5 p.
2. Figure otto sui polsi	0,5 p.
3. Rolls gomito sx apertura avanti rip sx	1,0 p.
4. Rolls 2 gomiti ripreso mano sx	1,5 p.
MATERIALE DI CONTATTO Si definisce materiale di contatto quella serie di movimenti di bastone che permettono di collegare tra loro lanci e rolls in modo da conferire all'esercizio la giusta continuità	Punteggio max 2,5 p
1. Grande cerchio, ricciolo dietro e cambio al gomito davanti	0,5 p.
2. Figure otto verticali dx e sx	1,0 p.
3. Ruota rovescio, flip e grande cerchio	1,5 p.
4. Movimenti orizzontali, scivolata al pomello, passaggio intorno al collo	0,5 p.
SCAMBI La squadra dovrà presentare un numero minimo di 2 scambi scelti tra: (La tipologia del lancio n3 non può essere ripetuta due volte)	Punteggio max 3,5 p.
1. Passaggi diretti dell'attrezzo senza fase di volo	1,0 p.
2. Passaggi diretti dell'attrezzo con fase di volo senza rotazione	1,5 p.
3. Lanci al diritto o orizzontali con rotazione del bastone	2,0 p.

Gli scambi possono essere eseguiti con spostamento del solo attrezzo oppure con cambi di posizione degli allievi.

Essi possono essere eseguiti simultaneamente, in successione, a coppie, fra tutti i componenti, ecc., secondo la creatività del costruttore.

Lo scambio può presentare una varietà rispetto a: direzione, piani, livello, traiettorie, aree di twirling, tipo di lancio, lavoro di corpo, numero di elementi e di bastoni coinvolti, da fermi o in spostamento.

Ripartizione del punteggio

Il punteggio viene ripartito tra le seguenti voci

Valore dei singoli elementi presentati (15p x 6 alunni)	Max 90 p.
Sviluppo logico delle forme nello spazio	Max 2,0 p.
Postura	Max 1,0 p.
Insieme	Max 2,0 p.
Ritmo e adattamento musicale	Max 1,0 p.
Qualità degli Scambi (rischio, uso dei piani, posizionamento dello scambio,ecc)	Max 2,0 p.
Materiale accessorio	Max 2,0 p.
Totale	100 p.

Il punteggio per il materiale accessorio comprende:

- La qualità del materiale libero presentato tra gli elementi obbligatori scelti
- movimenti di danza
- movimenti di ginnastica
- movimenti di twirling
- varietà
- originalità

Penalità Generali

Esercizio più corto o più lungo dei tempi indicati	-0,5 p.
Esercizio senza accompagnamento musicale	-2,0 p
Omissione di un elemento obbligatorio	-1,0 p.
Caduta dell'atleta	-0,5 p.
Perdita dell'attrezzo	-0,1 p. ogni volta

PROGRAMMA TECNICO

(secondaria 2° grado)

Esercizio Libero a Squadre

Indicazioni generali

L'ingresso in campo della squadra dovrà avvenire senza accompagnamento musicale.

La musica dell'esercizio, su supporto USB, potrà durare da 1'30" ad un massimo di 2'00".

È prevista una tolleranza di 10 secondi.

La musica non potrà essere arrestata o sfumata manualmente.

Il punteggio massimo raggiungibile dalla squadra è di 100 punti.

Indicazioni per la costruzione dell'esercizio

L'esercizio di twirling a squadra di libera ideazione, dovrà presentare varietà di movimenti di corpo e di bastone eseguiti con precisione e sincronismo.

La maggior parte del tempo verrà spesa per eseguire movimenti in sincronia.

Importanti sono il livello di perfezione, la varietà, la creatività e l'innovazione.

Usando in modo originale l'inserimento degli elementi obbligatori del twirling in sincronia, scambi e varietà coreografica la squadra acquisirà valore.

L'esercizio dovrà contenere 2 elementi obbligatori per ogni categoria di movimento scelti fra quelli riportati nel seguente elenco, eccetto per la categoria scambi per la quale se ne richiedono almeno 3 scambi di attrezzo tra i componenti la squadra.

Gli elementi obbligatori dovranno essere eseguiti da tutti i componenti della squadra contemporaneamente.

Elementi Obbligatori

Elementi obbligatori tecnica corpo	Punteggio max 2,5 p.
1. Ruota	1,5 p.
2. Un giro del corpo di 360° in appoggio su una sola parte del corpo	0,5 p.
3. Un salto artistico di libera scelta	0,5 p.
4. Una capovolta rotolata avanti	1,0 p.
Elementi obbligatori tecnica twirling	
LANCI Si definisce lancio ogni movimento in cui il bastone viene lanciato in aria. Nel lancio si distinguono 3 momenti successivi: tempo di lancio, di volo e di ripresa.	Punteggio max 4,0p.
1. Lancio orizzontale a 2 mani senza rotazione con ripresa ad una mano	0,5 p.
2. Lancio a mano aperta dx o sx	1,0 p.
3. Lancio da pomello dx o sx	1,0 p.
4. Lancio orizzontale dx o sx	1,5 p.
5. Lancio al diritto dx o sx	2,0 p.
6. Lancio Libero con 1 giro	2,0 p.
ROLLS Si definisce rolls qualsiasi movimento in cui il bastone compie una o più evoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani	Punteggio max 2,5 p.
1. Figure otto sui polsi	0,5 p.
2. Rolls gomito sx apertura avanti rip sx	0,5 p.
3. Rolls 2 gomiti ripreso mano sx	1,0 p.
4. Fish	1,5 p.
MATERIALE DI CONTATTO Si definisce materiale di contatto quella serie di movimenti di bastone che permettono di collegare tra loro lanci e rolls in modo da conferire all'esercizio la giusta continuità	Punteggio max 2,5 p
1. Grande cerchio, ricciolo dietro e cambio al gomito davanti	0,5 p.
2. Figure otto orizzontali con passaggio a 2 dita mano dx al dritto	1,0 p.
3. Ruota rovescio, flip e grande cerchio	1,5 p.
4. Ricciolo orizzontale sopra la testa, ricciolo orizzontale sotto il braccio e passaggio collo	0,5 p.
SCAMBI La squadra dovrà presentare un numero minimo di 3 scambi scelti tra: (La tipologia del lancio n3 non può essere ripetuta due volte)	Punteggio max 3,5 p.
1. Passaggi diretti dell'attrezzo senza fase di volo	1,0 p.
2. Passaggi diretti dell'attrezzo con fase di volo senza rotazione	1,5 p.
3. Lanci al diritto o orizzontali con rotazione del bastone	2,0 p.

Gli scambi possono essere eseguiti con spostamento del solo attrezzo oppure con cambi di posizione degli allievi.

Essi possono essere eseguiti simultaneamente, in successione, a coppie, fra tutti i componenti, ecc., secondo la creatività del costruttore.

Lo scambio può presentare una varietà rispetto a: direzione, piani, livello, traiettorie, aree di twirling, tipo di lancio, lavoro di corpo, numero di elementi e di bastoni coinvolti, da fermi o in spostamento.

Ripartizione del punteggio

Il punteggio viene ripartito tra le seguenti voci

Valore dei singoli elementi presentati (15p x 6 alunni)	Max 90 p.
Sviluppo logico delle forme nello spazio	Max 2,0 p.
Postura	Max 1,0 p.
Insieme	Max 2,0 p.
Ritmo e adattamento musicale	Max 1,0 p.
Qualità degli Scambi (rischio, uso dei piani, posizionamento dello scambio,ecc)	Max 2,0 p.
Materiale accessorio	Max 2,0 p.
Totale	100 p.

Il punteggio per il materiale accessorio comprende:

- La qualità del materiale libero presentato tra gli elementi obbligatori scelti
- movimenti di danza
- movimenti di ginnastica
- movimenti di twirling
- varietà
- originalità

Penalità Generali

Esercizio più corto o più lungo dei tempi indicati	-0,5 p.
Esercizio senza accompagnamento musicale	-2,0 p
Omissione di un elemento obbligatorio	-1,0 p.
Caduta dell'atleta	-0,5 p.
Perdita dell'attrezzo	-0,1 p. ogni volta

Indirizzi Utili

Federazione Italiana Twirling: www.federtwirling.it

E-mail Settore Scuola: Dipartimentotecnico@fitw.it - Commissionescuolafitw@gmail.com

Referente - Francesca Tripoli

Silvia Grasselli

Paola Finanzini