

A cura dei soci di Sportivamente

Il giornalino

Carissimi soci,
questo che avete sotto mano è e sarà il giornalino di Sportivamente, si esattamente, di quell'associazione a cui siete iscritti e di cui speriamo vivamente siete lieti di farne parte. Lo scopo? Quello di condividere idee ed esperienze nella convinzione che solo attraverso la condivisione possono nascere nuove idee ed è possibile STARE insieme. Queste idee sono state alla base della nascita della nostra associazione costituita formalmente all'agenzia delle entrate nel marzo del 2009 ma già nei nostri pensieri dal 2007.

In quasi due anni abbiamo parlato e riparlato, ci siamo unite negli intenti e nell'organizzazione dell'associazione ed eccoci qua.

Marzo 2009 è solo la data di inizio di un'esperienza che cresce e matura nel tempo. Il giornalino è questa marcia in più, una possibilità data a tutti noi di proseguire al meglio, dando voce ai nostri soci che sono chiamati a scrivere le loro esperienze e storie, semplicemente (in maniera semplice) in un clima di condivisione.

Come soci fondatori ringraziamo tutti i soci che nel corso di questi due anni ci hanno regalato dei bei momenti oltre a parecchie soddisfazioni in ambito natatorio !

Grazie!
Marina, Chiara, Marianna e Mary

Per conoscerci un po' ... prima ci presentiamo noi!

Carta etica



Premessa

La carta etica della nostra associazione vuole essere uno strumento con cui comunicare in maniera non burocratica e trasparente - i principi e gli obiettivi che caratterizzano il nostro lavoro.

Vogliamo chiarire gli intenti del nostro operare per rendere manifesta la modalità di lavoro e per aprire la via del dialogo e confronto con tutti i nostri soci in un'ottica di miglioramento e crescita dell'associazione, delle persone che vi lavorano e vi fanno parte.

Lo scopo dell'associazione è la promozione e la valorizzazione dello sport dilettantistico. Il suo raggiungimento prevede l'applicazione dei principi di seguito esposti.

L'attività giovanile è programmata rivolgendosi al sostegno psicofisico degli allievi e non tanto ai risultati agonistici che devono essere un momento di verifica del programma di allenamento. Il fine è promuovere i principi sportivi: lealtà, impegno, correttezza, rispetto, reazione alla sconfitta e gestione della vittoria.

La società sportiva ha l'obbligo morale di perseguire obiettivi educativi oltre che tecnici al fine di promuovere un valido processo formativo che coinvolge necessariamente tutti i tratti della personalità dell'allievo: affettivo, sociale, intellettuale e fisico.

Per ciò che riguarda l'attività giovanile, tre sono gli obiettivi che si intendono perseguire e da ritenersi raggiungibili nel lungo termine: obiettivi educativi, obiettivi tecnici generali, obiettivi tecnici specifici. L'istruttore oltre ad interessarsi dell'aspetto tecnico relativo alla disciplina specifica (obiettivi tecnici specifici), dovrà orientare l'intervento anche verso lo sviluppo delle forme di movimento di carattere generale, permettendo una crescita armonica del soggetto e uno

sviluppo più completo dal punto di vista delle capacità motorie (obiettivi tecnici generali).

Gli obiettivi tecnici generali, non sono strettamente riferiti allo sport prescelto, bensì riguardano soprattutto lo sviluppo del patrimonio motorio essenziale che deve possedere un qualunque atleta; e precisamente: la formazione degli schemi di base del movimento (schemi posturali e motori), lo sviluppo delle capacità coordinative e lo sviluppo delle capacità condizionali.

L'associazione cerca dunque di favorire la multidisciplinarietà dell'attività sportiva ritenendo poco utile – in termini di sviluppo completo e armonico delle capacità motorie - la specializzazione sportiva in età precoce (< 10 anni). Per tale motivo collabora con altre associazioni già operanti nel territorio di Ancona per offrire nuove opportunità di pratica sportiva.

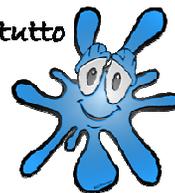
Si promuoveranno gli obiettivi elencati attraverso la creazione del gruppo (istruttori, allievi e genitori) in un'atmosfera serena e gioiosa.

L'associazione sceglie come principale strumento di insegnamento il gioco ossia attività proposte in un clima di confronto giocoso, al fine di ottenere un positivo riscontro emotivo sugli allievi; per garantire una loro presenza costante che genera legami di amicizia e di cooperazione in direzione di obiettivi comuni, rafforza la motivazione degli allievi all'attività e ne migliora conseguentemente anche le capacità tecniche.

I gesti del nuoto sono i più simili al volo. Il mare dà alle braccia quello che l'aria offre alle ali; il nuotatore galleggia sugli abissi del fondo.

Erri De Luca

**Occorre fare tutto
col gioco
ma nulla
per gioco,
perché un gioco**



**per un bambino è
sempre qualcosa
particolarmente
seria e importante,
non bisogna mai
sottovalutarlo!**

**E l'acqua permette di fare
giochi rassicuranti
perché non si rompe mai!**

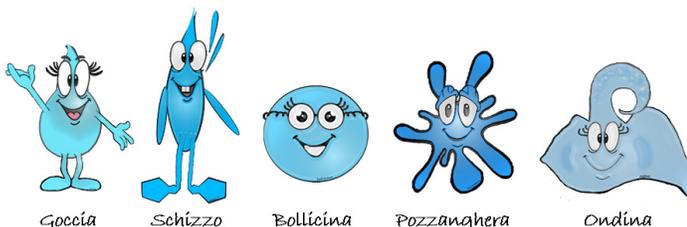
Le scelte inerenti l'associazione sono prese seguendo i principi della democrazia; tutti i soci (fondatori, effettivi e junior) hanno il diritto/dovere di esporre ogni assenso/dissenso, elogio/problema che riscontrino durante la loro partecipazione all'attività sociale. L'associazione valutando le effettive esigenze di tutti prenderà una decisione in merito.

Ogni anno come da statuto è prevista un'assemblea generale che verrà indetta quasi al termine dell'anno sportivo.

L'attività che l'associazione propone non è selettiva ma mirata considerando le capacità e i desideri di ciascuno.

L'associazione organizza attività accessibili a tutti fondando con i propri soci un rapporto tra pari anche se non alla pari in ambito natatorio.

L'associazione nel 2009 si è impegnata nell'adozione a distanza di una bambina dell'Uganda, l'adozione verrà portata avanti per gli anni a seguire a titolo di Regalo di Natale di Sportivamente ai suoi soci.



lo sai che...

Forse non tutti i soci sanno che da quest'anno Sportivamente ha messo in atto una convenzione con il DLF SPORT per variare l'offerta di attività motorie ai propri iscritti dando la possibilità di praticare oltre al nuoto anche il tennis e l'atletica. Questo perché crediamo nell'importanza di ampliare e arricchire il bagaglio motorio, soprattutto dei più giovani, basandoci sull'idea che più esperienze motorie diversificate si fanno maggiore, sano e armonioso sarà lo sviluppo generale di un individuo. Lo sport oggi ha la tendenza di trasformarsi da dilettantistico a professionistico troppo precocemente esasperando le prestazioni sportive e portando sin da piccoli alla specializzazione togliendo spazio all'esplorazione e alla scoperta di diverse e nuove esperienze motorie per cui il pericolo è che si conosce e si pratica molto bene uno sport, mentre si conoscono poco o affatto altri sport.....crediamo sia uno vero peccato. Per farla brevefacciamo tutti molto sport e diverso.

Newssime

AVVISO: Chi non avesse ancora ritirato l'attestazione per la detrazione delle spese sportive dei figli minorenni, può farlo presso la segreteria negli orari di apertura o su appuntamento.

14/04 RIUNIONE GENERALE SOCI: siete invitati a partecipare numerosi ore 18.00 c/o la segreteria.

**21/05 SAGGIO E FESTA DI FINE ANNO:
tenetevi liberi!**

5x1000

DONA IL TUO 5 X 1000 a

Come si fa?

Nel modulo della dichiarazione dei redditi barra l'opzione Attività Sportiva Dilettantistica e inserisci il nostro codice fiscale C.F. 93120300426.

Sportivamente
A.S.D.

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 3 1 2 0 3 0 0 4 2 6**

Saremo contenti se - anche con il tuo aiuto - potremo migliorare il servizio che offriamo. **Grazie!**

Adozione a distanza

Il regalo Natale di Sportivamente ai soci

Come lo scorso anno abbiamo proseguito con la scelta di regalare a tutti i soci e all'associazione un nuovo socio che come noi ha diritto ad avere una vita normale. Non abbiamo potuto proseguire con l'adozione precedente poiché il sacerdote che seguiva direttamente le adozioni a distanza, cambiando parrocchia, non ha potuto proseguire questa iniziativa. Abbiamo scelto il Centro Missionario Diocesano di Fano per la serietà che questa organizzazione assicura. Le adozioni infatti sono seguite da persone che annualmente monitorano l'operato direttamente sul luogo della missione, abbiamo così la sicurezza che il nostro aiuto arrivi a destinazione. Oltre alle informazioni sulla nostra adozione di seguito potete trovare alcune notizie generali sulla realtà della missione e sulle attività promosse dal Centro Missionario Diocesano di Fano.

Adozioni a distanza: E' possibile sostenere la scolarizzazione dei ragazzi attraverso le adozioni a distanza, con 160 € all'anno potrai garantire ad un ragazzo o ad una ragazza la possibilità di studiare frequentando le scuole secondarie

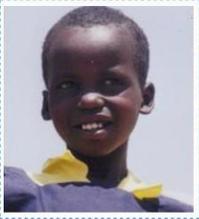
Progetti del Centro Missionario Diocesano di Fano:
Adozioni a distanza – Progetto Capretta – Bomboniere – Vaccinazioni – Chiesa di Ngaremara – Scuola in Sierra Leone

Per contatto: Marco Gasparini

Email: mgcmd@libero.it

Cell.: 338 88 27 025

Sito: <http://www.ildiso.altervista.org/w/progetti>

		
Cognome	Nkiya	
Nome	Faith	
Stato	Kenya – tribù Turkana	
Nascita	06.11.1999	
http://www.ildiso.altervista.org/w/progetti		

Anna racconta...

La mia esperienza in piscina



Sono una signora di 73 anni, con alcuni acciacchi.
Non avevo mai frequentato palestre, piscine o cose simili. Era un po' di tempo che avevo dei dolori alle gambe e ai movimenti in generale, così mia figlia mi sollecitava a frequentare sport come la ginnastica dolce per anziani....Ma mi rifiutavo sempre, categoricamente! A mia insaputa, tuttavia, lei ha preso alcuni contatti e mi ha iscritto a un corso di nuoto antalgico. Così, un bel giorno, mi ha accompagnata in piscina e lì ho conosciuto Marina, che è l'insegnante del Mercoledì. Poi è stata la volta di Mary, insegnante del Sabato, perché io frequento due giornate la settimana.
Che dire? L'approccio con la piscina e la ginnastica in acqua è stata una cosa che mi ha preso molto. Io so nuotare abbastanza bene, ma con la ragazze il nuoto si completa di ginnastica e movimenti. Ho conosciuto anche altre signore, più giovani di me e molto, molto simpatiche.
Insomma: la mia esperienza in piscina è stata ed è piacevolissima, anche perché ho trovato miglioramento per i miei acciacchi!
Anche pagare la retta ha il suo lato positivo: il sorriso di Marianna, carinissima.
Dimenticavo: la piscina è nella scuola Domenico Savio, in via Torresi. Non si sa mai: qualcuno potrebbe anche seguire il mio esempio.

Pasta "facilefacile Anna"
Ingredienti: (per 4 persone)
4 etti di speck
3 spicchi d'aglio
pomodorini pachino
rucola
peperoncino

Ricetta

Mentre la pasta è in cottura, faccio soffriggere in un tegame aglio, speck tagliato a listarelle, peperoncino e pomodorini tagliati a metà e precedentemente lavati. Quando questi sono cotti, aggiungo rucola fresca a piacere. Spadello la pasta scolata nel sughetto e aggiungo abbondante parmigiano.



Buon appetito e fatemi sapere com'è venuta!

Frutta e verdura di stagione

Arance - Fragole - Kiwi - Agretti - Asparagi - Bietole
- Carciofi - Cavolfiori - Cavoli - Cicorie - Cipolline -
Cime di luppolo - Fave fresche - Finocchi - Insalate
- Radicchi - Ravanelli - Rucola - Spinaci - Tarassaco



Aprile : tanti cari

AUGURI a...

Edoardo B. - Lara C. - Miriam F. -
Gianmarco G. - Alessandro G. -
Simone M. - Giulia M. - Debora P. -
Sara T.



La redazione informa

Per partecipare alla stesura dei prossimi numeri del giornalino di Sportivamente può inviare idee - storie - disegni e ricette all'indirizzo di posta elettronica asd.sportivamente@yahoo.it o contattare gli istruttori. Scriveteci visto che il giornalino è la voce dei soci!