

## A cura dei soci di Sportivamente

### Chiusura Piscina Vallemiano

Il 13 aprile 2011, a seguito di un forte vento, la copertura della piscina di Vallemiano si è danneggiata riportando uno squarcio che la resa impraticabile. Per questo ci siamo visti costretti a dover chiudere alcuni corsi come quello dell'acquagym del mercoledì e venerdì e a spostarne altri in orari e giorni differenti creando disagio ad alcuni soci e per questo ci scusiamo consapevoli che non avremmo potuto fare in maniera diversa non dipendendo da noi il problema.

Il rifacimento della copertura dell'impianto di Vallemiano dipende direttamente dal Comune di Ancona-

perché è un lavoro di manutenzione straordinaria; l'impianto è infatti comunale seppure concesso in gestione a una cooperativa.

La spesa da sostenere deve rientrare nel bilancio comunale – proprio in questi giorni in agenda – e successivamente andranno trovati i finanziamenti. Questo processo potrebbe richiedere molto tempo, come associazione non riusciamo a garantire, nemmeno per la prossima stagione sportiva, il ripristino dei corsi in quest'impianto. Sollecitiamo tutti a far presente al Comune l'importanza di un impianto come quello di Vallemia-

no per la comunità locale; ciò è possibile telefonando all'Ufficio Relazioni con il Pubblico ai seguenti numeri : 800 65 34 13

071 2224343

Per noi oltre a motivazioni prettamente legate allo sport ci sembra che l'impianto sia importante per il quartiere stesso come centro di aggregazione e ritrovo; non nascondiamo il timore che l'inattività della struttura possa portare al degrado di tutto l'impianto anche per cause legate ad atti di vandalismo come già accaduto in passato.

### Cos'è un brevetto?

Chiamiamo così l'attestato che diamo ai nostri allievi per certificare il livello raggiunto nell'anno sportivo.

L'attribuzione di un certo livello è sulla base degli obiettivi raggiunti previsti dal livello stesso.

Qui riportiamo i livelli esistenti e gli obiettivi ad essi collegati per rendere più comprensibile la lettura del brevetto.

#### OBIETTIVI DIDATTICI

##### 1° Livello (stella marina)

Approccio con l'acqua  
Apprendimento del rilassamento  
Immersione del capo ed esercizi di respirazione  
Galleggiamento dorsale e ventrale  
Galleggiamento naturale  
Apprendimento dell'equilibrio orizzontale con spostamento a cagnolino per brevi tratti  
Salto in acqua

##### 2° Livello (granchio)

Spostamenti a cagnolino per almeno 5 mt  
Incremento del rilassamento  
Battuta di gambe dorso e crawl con e senza sostegno  
Scivolamenti sul petto e sul dorso  
Piccoli tratti in apnea  
Tuffi



##### 3° Livello (medusa)

Perfezionamento dello scivolamento sul petto e sul dorso  
Educazione respiratoria completa  
Apprendimento bracciata a crawl e a dorso e rispettiva coordinazione con le gambe  
Nuotata completa stili dorso e crawl  
Tuffo dal blocco in piedi  
Apnea e raccolta oggetti sul fondo



##### 4° Livello (polipo)

Impostazione della gambata a rana  
Impostazione delfinizzazione e gambata a delfino  
Esercizi di impostazione della nuotata a rana  
Esercizi di impostazione della nuotata a delfino  
Tuffo di partenza dal blocco



##### 5° Livello (delfino)

Nuotata completa stili rana e delfino  
Virate elementari  
Nuoto subacqueo  
Elementi base di pallanuoto  
Tipi di remate



##### 6° Livello (squalo)

Tratti cronometrati a dorso e a crawl  
Tratti cronometrati a rana e delfino  
Virate e tuffi di partenza nei quattro stili  
Cenni di nuoto per salvamento



## L'adozione a distanza

Missione di Ngaremara

Nome Faith Mbayan

Cognome Nkiya

Classe 3

**Media annuale 241**

### Istruzioni per la lettura della pagella

Cinque sono le materie o gruppi di materie che ricevono una valutazione fino ad un punteggio massimo per materia di 100. Per conoscere la valutazione finale bisogna leggere il punteggio della MEDIA ANNUALE e confrontarla con la scala di valutazione sottostante:

0-150 sotto la media (non promosso)  
151- 250 media prestazione (promosso)  
251 – 350 buona prestazione  
351 – 400 molto buona  
401 – 500 eccellente

C'è però da dire una cosa importante e cioè che la promozione o la bocciatura non seguono sempre le indicazioni della tabella. In pratica ci sono dei bambini che avrebbero dovuto essere bocciati o promossi e viceversa. Questo dipende da fatto che la decisione finale dipende anche da altri fattori: il numero troppo alto o troppo basso di una classe, oppure la considerazione che una

bocciatura potrebbe demoralizzare il bambino o anche la reazione della famiglia che si oppone, per cui un bambino bocciato lo si trova l'anno successivo promosso. Insomma ... questa è l'Africa!

Quello che conta infine è l'esame finale dell'ottava classe che essendo governativo e fatto sulla base dei test uguale per tutte le scuole del Kenya e non più oggetto alle personalizzazioni delle valutazioni locali. Ciò che c'è stato comunicato è che per quest'anno Faith non è stata promossa.



## Assemblea generale dei soci

Il 14 aprile 2011 alle ore 18.00 presso la segreteria dell'Associazione si è riunita l'Assemblea generale dei soci per discutere e deliberare su alcuni argomenti riguardanti l'andamento dell'anno sportivo in corso: il rendiconto finanziario e il piano d'investimento per il prossimo anno, il saggio e la festa di fine anno, l'adozione a distanza di Faith e come pubblicizzare le attività dell'associazione.

Sono presenti oltre ai soci del consiglio direttivo alcuni soci attivi iscritti ai corsi. Dopo un preambolo iniziale sullo scopo della riunione si passa a discutere punto per punto l'ordine del giorno. In merito all'andamento dei corsi i presenti si dicono soddisfatti, l'unico problema è dato dall'orario dei corsi pomeridiani di scuola nuoto, che per alcuni iniziano troppo presto e l'impossibilità di alternative. Quindi per il prossimo anno nessun suggerimento se non quello di continuare su questa strada e di cercare magari di puntare su nuovi spazi d'acqua. Presa visione del rendiconto finanziario e dell'avanzo derivante dall'a.s. scorso viene illustrato il piano d'investimento studiato che prevede il rinnovo dei brevetti di tutti i nostri istruttori, l'acquisto di nuovo materiale didattico e di nuovi mezzi per la pubblicità



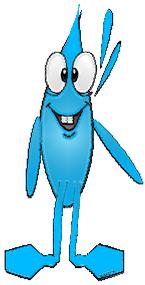
## Ricetta

Biscotti al vin santo di Lanfranca  
500 gr di farina  
200 gr di zucchero  
100 gr di uvetta (metterla prima a bagno)  
1 bicchiere di vin santo  
1 bicchiere di olio di semi  
1 bustina di lievito pane degli angeli

in modo da aumentare la visibilità dell'associazione. La discussione passa poi alla festa di fine anno, si rende nota la data del saggio che sarà il 21 maggio p.v. alle savio alle 15.30 e si rimanda la decisione di dove fare la festa. Come l'anno scorso si ripresenta il tema dei corsi di giugno e se farli o no. Quello che emerge, viste anche le problematiche sorte dopo la chiusura di Vallemiano, è di non attivare nessun corso e di chiudere la stagione sportiva con maggio a meno che non ci sia una consistente richiesta da parte dei soci. Mary e Marianna raccontano poi dell'adozione a distanza e di

Mettere tutto in una terrina, fare delle piccole palline, schiacciarle un po' e metterle al forno a 170 - 180 gradi per circa 20 minuti. A metà cottura girarli sopra/sotto se non si ha il forno ventilato una volta sfornati spolverali con lo zucchero a velo.

Faith, spiegano della missione che segue il progetto e di come è organizzata, del paese dove vive Faith e della possibilità di scriverle. Al termine è stato chiesto ai presenti se avessero riscontrato difficoltà con gli orari e i giorni di apertura della segreteria, ma nessuno ha avuto problemi anche perché quest'anno l'apertura del conto corrente ha reso più agevoli i pagamenti. Alle 20.00 non avendo più nulla da deliberare si chiude la riunione. Con l'occasione ringraziamo coloro che hanno partecipato dedicando un po' di tempo per rendere migliore questa NOSTRA associazione.



## L'alimentazione nel nuoto

Uno dei problemi principali dell'alimentazione del nuotatore riguarda la qualità dei pasti e l'orario in cui alimentarsi; infatti, è opportuno consigliare un regime nutrizionale differente in base al momento della giornata in cui si sostengono gli allenamenti.

Tutti i principi alimentari (zuccheri, grassi, proteine, vitamine, sali minerali), svolgono un importante ruolo metabolico nel corso di un'attività sportiva.

Gli **zuccheri** costituiscono la fonte energetica principale per l'attività muscolare. È necessario un apporto costante di zuccheri con la dieta, dando la preferenza a quelli complessi (es. cereali) a più lenta assimilazione e limitare l'uso di quelli semplici (es. zucchero bianco) a rapida assimilazione che può portare ad eccessivi incrementi della glicemia, innescando processi finalizzati ad abbassarla, con comparsa di disturbi tipici da ipoglicemia come stanchezza, irritabilità, ecc. Il fruttosio contenuto nella frutta non ha questo effetto ed è da preferire negli spuntini.

I **grassi** costituiscono un'altra importante fonte energetica utilizzata dal muscolo durante il riposo e l'attività muscolare. Negli sforzi intensi e prolungati, quando le riserve di zuccheri si stanno esaurendo, sono i grassi a fornire energia. Le riserve di grasso nell'organismo sono abbondanti e non c'è pericolo di esaurimento, pertanto l'apporto di questi elementi nella dieta deve essere limitato.

Occorre consumare carni e formaggi magri, pesce, limitando l'uso di insaccati e grassi da condimento.

Le **proteine** servono per rinnovare i tessuti, fra cui il tessuto muscolare. Per tale funzione vengono utilizzate

anche le proteine provenienti dalla normale distruzione cellulare. Per tale motivo non è richiesto un elevato apporto proteico con gli alimenti.

**Vitamine e sali minerali** sono sostanze necessarie al normale funzionamento cellulare. L'attività sportiva richiede un maggior apporto vitaminico, generalmente soddisfatto da una dieta ben equilibrata, che contenga abbondanti quantità di frutta e verdura. Tra i sali minerali occorre fare attenzione in particolare a sodio, potassio, ferro, iodio, magnesio e fosforo: infatti, chi pratica uno sport in genere suda molto e con la sudorazione si verificano perdite di sali minerali che vanno reintegrati con l'alimentazione.

Le sostanze maggiormente perse con il sudore sono sodio, cloro e potassio, i quali hanno funzioni fra loro collegate e regolano soprattutto la ritenzione di acqua, la pressione osmotica dei tessuti e l'equilibrio acido-base dei tessuti.

Il sodio è contenuto in tutti gli alimenti e nelle acque minerali (ricordiamo che 1 g di sale da cucina apporta circa 400 mg di sodio). Il cloro si trova in natura associato ad altre molecole (la fonte principale di cloro nella nostra alimentazione è il cloruro di sodio, ovvero il sale da cucina).

Il potassio si trova nella frutta (fresca o secca), nei legumi, nella verdura e nel cacao.

L'**acqua** è l'elemento fondamentale per tutti i processi cellulari. La pratica sportiva, nuoto compreso, può comportare notevoli perdite di acqua con il sudore e non sempre la sete è il segnale della disidratazione. L'acqua naturale non fredda resta la bevanda ideale per tutti gli sportivi.

Fonte: <http://nuoto.asmerano.it/index>

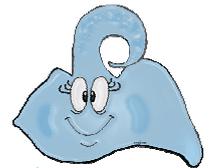
## La leggenda di Atlantide: ambientazione del saggio di fine anno

Atlantide, il cui nome deriva da Atlante, il mitico gigante che reggeva il Mondo sulle spalle e che governava l'oceano, era un ipotetico grandissimo continente sprofondato migliaia e migliaia di anni fa al di là delle colonne d'Ercole, nelle acque dell'attuale Oceano Atlantico.

La scienza ufficiale dichiara che non c'è alcuna prova che sia esistito un continente oltre lo stretto di Gibilterra. Ma la geologia e la paleontologia, studiando la somiglianza tra le razze animali e la flora del nuovo e dell'antico mondo, hanno ipotizzato l'esistenza di un continente intermedio, servito da ponte naturale. Esso occupava la zona corrispondente oggi alla Groenlandia, all'Islanda, alle Azzorre, alle Canarie e a Madeira, in parte considerate, da alcuni ricercatori, come le cime delle montagne della sommersa Atlantide. Altre prove a favore dell'esistenza di Atlantide sono di carattere puramente indiziario: esistono, per esempio, manufatti non inquadrabili come prodotti di civiltà note; vi sono poi i racconti di Platone e c'è, inoltre, una vasta tradizione a proposito di una biblica catastrofe avvenuta in tempi remoti: il diluvio universale. Più recentemente, nel 1898 una nave, nel tentativo di recuperare un cavo che si era spezzato a nord delle Azzorre, portò in superficie frammenti di una lava vetrosa che si forma esclusivamente sopra il livello delle acque e in presenza dell'atmosfera: da qui un'ulteriore conferma all'ipotesi di immensi inabissamenti di isole e forse di interi continenti.

Ammissa (e non concessa) l'esistenza di Atlantide, la sua distruzione potrebbe essere avvenuta intorno a 10.000 anni fa e sarebbe stata determinata da un'immane catastrofe, come un'eruzione vulcanica o la caduta di un asteroide.

Alcuni studiosi di Atlantide pensano che questo continente abbia subito diversi cataclismi (forse quattro) che abbiano fatto inabissare alcune parti dell'isola in diversi periodi. Il primo sarebbe avvenuto circa 800.000 anni fa, determinato dal rovesciamento dei poli: esso avrebbe cominciato ad attaccare l'ossatura terrosa di Atlantide che successivamente sarebbe stata spazzata via dalle masse d'acqua provenienti dal nord. Il secondo Cataclisma probabilmente di origine vulcanica, sarebbe avvenuto circa 200.000 anni fa. Il terzo cataclisma, causato all'azione vulcanica, sarebbe avvenuto 80.000 anni fa e avrebbe ridotto Atlantide a due isole: Routo e Daitya. Infine il quarto e ultimo cataclisma avrebbe avuto luogo nell'anno 9.564 a.C., quando stavano sciogliendosi i ghiacci dell'ultima glaciazione e quando Atlantide era già ridotta solo ad un'isola: Poseidone. Essa fu inghiottita e disparve per sempre dalla terra.



# Prima di augurarti una Buona estate...



## Io sai che ...



### Maggio: tanti cari AUGURI a...

Aurora C. - Prima C. - Serenella C. - M.Dolores F. -  
Elena G. - Luca G. - Caroline L. - Linda L. - Giada  
M. - Pietro M. - Patrizia M. - Sharon M. - Simone P. -  
Gianni S. - Sarah S. - Lucia S. - Enzo T.



Per info per la prossima stagione sportiva vedere il sito [www.sportivamenteancona.net](http://www.sportivamenteancona.net) o contattare  
**Marianna 3772083972**  
**Mary 329 4581907**  
**Marina 338 4402746**  
**Chiara 347 5077858**

### La redazione informa

Per partecipare alla stesura dei prossimi numeri del giornalino di Sportivamente puoi inviare idee - storie - disegni e ricette all'indirizzo di posta elettronica [asd.sportivamente@yahoo.it](mailto:asd.sportivamente@yahoo.it) o contattare gli istruttori.

*Scriveteci visto che il giornalino è la voce dei soci!*

### Frutta e Verdura di stagione



Albicocche - Arance - Ciliegie - Fragole  
- Kiwi - Agretti - Asparagi - Bietole -  
Carciofi - Cavoli - Cicorie - Cipolline -  
Fagiolini - Fave - Finocchi - Insalate -  
Piselli - Pomodori - Radicchi - Ravanelli  
- Rucola - Spinaci - Tarassaco



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**.

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 concensise - anche con il tuo aiuto - poteremo migliorare il servizio che offriamo. **Grazie!**

### Sportivamente e AICS

Come ormai sapete come associazione sportiva, Sportivamente è affiliata all'Ente di Promozione Sociale Aics (Associazione Italiana Cultura e Sport). Come ente l'AICS ha stretto un'ottima collaborazione con l'Agenzia della Banca Monte Paschi di Siena sita in via San Martino, 27 dove si potrà ritirare gratuitamente la "Kristal plus Card" - una carta prepagata. Basterà consegnare il cedolino allegato compilato in ogni sua parte alla banca suddetta. L'opportunità è riservata ai soci AICS e familiari.

#### DA CONSEGNARE ALL'AGENZIA DELLA BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA

Filiale sita in Via San Martino, 27 per il ritiro gratuito della "Kristal plus Card" riservato ai soci AICS e loro familiari.

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Tel n. \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_

Tessera AICS n. \_\_\_\_\_ fotocopia del documento in corso di validità

Firma