

A cura dei soci di Sportivamente

Anno Sportivo 2011-2012



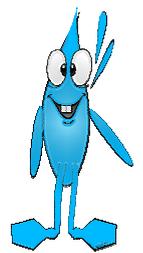
Cari Soci, è da poco iniziato il nuovo anno sportivo e come in tutti i nuovi inizi ci e vi auguriamo una buona stagione insieme. Quest'anno, vista ancora l'inagibilità della piscina di Vallemiano i corsi saranno tutti presso la piscina comunale Savio e chiediamo scusa sin da ora se il sovraffollamento generale dell'impianto recherà qualche disagio; da parte nostra cercheremo di rendere a tutti la frequenza dei corsi il più piacevole possibile. In ogni caso ogni suggerimento o critica saranno presi in considerazione per migliorare e crescere insieme nell'ottica base dell'Associazione che è di tutti Noi. Quest'anno oltre alle attività dell'anno passato abbiamo attivato nuovi corsi ad hoc come quello per le gestanti e rinnovato sia la convenzione con il DLF Sport con le formule nuoto più atletica e tennis e quella con la Zenith con il nuoto più back-school. Inoltre con l'intenzione di dare un servizio in più e per aumentare la visibilità dell'associazione abbiamo creato una rete di amici attraverso convenzioni con alcuni esercizi commerciali di Ancona. In questa copia troverete la lista di tutti i negozi-amici e relativi sconti ai quali potrete accedere su presentazione della tessera associativa Aics. L'altra novità è la nuova sede della segreteria che si trova in via Scrima, 29 (di fianco all'ufficio permessi). Gli orari di apertura sono: martedì - giovedì 17.30-19.30 e mercoledì 10.30-11.30, sempre solo i primi quindici giorni del mese. Dopo le informazioni di servizio, non ci resta che augurarvi nuovamente buon anno!

DOPOSCUOLA LUDICO SPORTIVO: "IO GIOCO CON LO SPORT"

Carissimi soci, nell'ultimo mese, volendo partecipare a un bando indetto dalla Regione Marche, ragionandoci su e pensando a come aiutare i genitori nella gestione figli e a come impegnare i pomeriggi dei figli in maniera divertente e costruttiva abbiamo deciso di creare un doposcuola ludico sportivo.

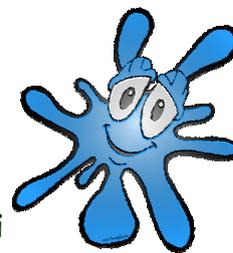
Si tratta del progetto "io gioco con lo sport" che abbiamo promosso in collaborazione con l'AICS e la palestra Athlon di Falconara che si svolgerà presso la palestra dell'istituto comprensivo Grazie Tavernelle Ancona in via Verga 2, dalle 16 alle 18 del lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì. Saranno dei pomeriggi in cui tutti i bambini/e e i ragazzi/e dai 6 ai 14 anni seguiti da istruttori potranno sperimentare nuovi sport o reinventarne dei vecchi attraverso esperienze ludiche e multilaterali dando libero spazio alle proprie iniziative e interagendo con coetanei in uno spirito di integrazione e collaborazione. La finalità è quella di creare uno spazio in cui si riconosce al fanciullo il diritto al riposo e allo svago, coinvolgendolo in un'attività ludica ed educativa proprie della sua età eliminando la sensazione del dover apprendere (lo fa autonomamente). S'intende creare un ambiente in cui i bambini dopo la scuola possano giocare esprimendosi con tutto il loro corpo scoprendo le proprie abilità attraverso un'attività guidata. Il gioco verrà esaltato nelle sue molteplici forme richiamando diverse discipline sportive delle quali però non si perseguiranno solo gli obiettivi tecnici specifici: il fare sport non è più l'obiettivo ma lo strumento. Crediamo molto in questo progetto con l'intento di offrire un utile servizio, ma soprattutto di creare occasioni di libero gioco per tutti, anche per coloro che per proble-

mi di disabilità, economici o d'integrazione non hanno la possibilità di fare attività fisica e di muoversi liberamente o anche solo di avvicinarsi a sport poco pubblicizzati e quindi sconosciuti. Gli iscritti verranno suddivisi in gruppi a seconda dell'età e le attività saranno programmate e varie. Si creeranno occasioni di libero gioco ed esplorazione, di giochi di gruppo e di sport individuali o di squadra, lasciando ai ragazzi stessi la possibilità di suggerire attività. Non si esclude la possibilità di laboratori didattici o di uscite programmate come andare a vedere una partita di polo!!! Le attività che saranno proposte sono: giochi in libertà, simbolici, imitativi, con regole, di avviamento allo sport, gioco individuale, a coppie, in collaborazione o contro, in gruppo, sport di squadra: Pallamano, Basket (minibasket) Arti marziali, Calcetto, Pallavolo (minivolley). Il progetto ha incontrato il patrocinio del Coni Provinciale e un valido partner nell'Istituto Comprensivo Grazie Tavernelle Ancona che ha messo a disposizione la palestra delle scuole secondarie Marconi.



Riassumendo il Doposcuola si svolgerà dalle 16 alle 18 per 4 pomeriggi a settimana ed è previsto il pagamento di una retta. Sarà gestito da un istruttore ISEF o laureato in scienze motorie e da un operatore ludico motorio per diversamente abili. La segreteria a cui si fa riferimento per ogni informazione e per le iscrizioni è quella di Sportivamente (Via Scrima, 29) che dal 21 novembre sarà aperta dal lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10.30 alle 12.30 e il martedì e il giovedì dalle 17.30 alle 19.30.

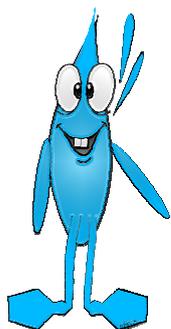
Amici di Sportivamente



AMICO	INDIRIZZO	SCONTO
PIZZERIA VALLEMIANO	via vallemiano 11/b	10%
LA COCCINELLA	via C. Colombo 40	10%
SERENA CAFE'	C.so C. Alberto 74	decimo caffè gratis
LA SANITARIA FOGLIARDI	via Isonzo 2/4	10% su spesa sup. €50
PIZZERIA IL VICOLO	via Padre Guido 5/b	decimo pezzo pizza gratis
OTTICA MANCINI	C.so C. Alberto 41-45	20% su occhiali - 15% su lenti
MONDO PANE	via Matteotti 107	sconto 1€ su 10€ di spesa
LA TERZA LUNA	via Matteotti 78	10%
1000 SCELTE	via A. Elia 13	10%
BARBER SHOP	via Tavernelle 62	5%
RAFFAELLA	via Tavernelle 67	un trattamento gratuito
ENOTECA ROSSI	via Trieste 5	5%
SWEET CAFE'	via G. Bruno 44/c	sconti come da tessere

... altri amici

AMICO	INDIRIZZO
MACELLERIA F.LLI SERGI	P.zza U. Bassi 7
FIOR DI GRANO	P.zza U. Bassi 5
ISPIRAZIONE DIGITALE	C.so C. Alberto
COLORADO CAFE'	vallemiano 17
IL PARADISO DELLA CARTA	via C. Colombo 52
CLASSIC CAFFE'	C.so Mazzini, 19
MACAO CAMELLAO	C.so Mazzini, 15
PICCOLE IMPRONTE	via C. Colombo 22
BOARI RISTORAZIONE	via Tavernelle, 124
PANIFICIO DI MAIO	via Colleverde, 3
CARTOLERIA ARCOBALENO	Via Torresi



LEZIONE APERTA

MERCOLEDI'

14 DICEMBRE 2011

e

GIOVEDI'

15 DICEMBRE 2011



Ricetta

*Pasta con le sarde:
600 gr di spaghetti
800 gr di sarde
finocchietto selvatico
4 acciughe sotto sale
1 cipolla
100 gr di pangrattato
uva passa e pinoli
sale e pepe q.b.
zafferano
olio extravergine di oliva*

Reduci da una fantastica vacanza in Sicilia vi suggeriamo di provare la fantastica pasta con le sarde!!!! Noi l'abbiamo fatta ed è ottima!!!
Mary, Marina, Marianna e Chiara

Frutta e verdura di stagione



Novembre

Arance- kiwi - limoni - mandarini -
Bietole - broccoli - carciofi - carote -
cavolfiori - cavoli - finocchi - porri -
radicchio - spinaci - zucche.

Abbrustolire in una padella antiaderente il pangrattato. Lavare e lessare in acqua bollente in finocchietto selvatico, scolarli e utilizzare l'acqua per lessare la pasta. In un padellino sciogliere le acciughe private del sale. Sciogliere lo zafferano in acqua calda. In un'altra padella rosolare la cipolla con un po' d'olio e unirvi l'uva passa e i pinoli e, a piacere, mandorle tostate pelate a scaglette. Aggiungere le acciughe e lo zafferano. Pulire le sarde eliminando testa e coda, friggerle leggermente nell'olio e lasciarle riposare nell'olio per 5 minuti poi scolarle. Nell'olio di cottura delle sarde aggiungere il finocchietto e 5 filetti di sarde. Mescolare e sminuzzare le sarde. Lessare la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto. Scolare la pasta e condirla con la salsa preparata e parte del finocchietto condito con le sarde. Prendere una teglia e ungerla con l'olio e spolverizzare con un po' di pangrattato. Versare la pasta e alternare una strato di sarde e uno di finocchietto. Ripetere ancora e finire con lo strato superiore di sarde. Spolverizzare con il pangrattato, un giro d'olio e infornare per 10 minuti, oppure lasciarla riposare in una zuppiera capiente per 15 minuti.



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!

Per info

www.sportivamenteancona.net
asd.sportivamente@yahoo.it

o contattare

Marianna 3772083972

Mary 329 4581907

Chiara 347 5077858