



ASA - Associazione Sportiva Dilettantistica
Anffas Varese

Attività proposte
A.S. 2019/2020

Nuoto - Proposte ludiche, di perfezionamento e agonistiche

Bocce - Proposte di attività ludico - sportiva

Bowling - Proposte allenamenti e gare

Canottaggio - proposte allenamenti

Hugbike - prove di utilizzo



ASA - Associazione Sportiva
Dilettantistica Anffas Varese


Attività Sportiva per persone con
Disabilità Intellettiva e Relazionale

i nostri contatti:

ASA Varese

Via Crispi 4 – 21100 Varese

e-mail: va003@fisdir.it

 Asa-asd Varese

Tel.: 0332 326574

"Lo sport per crescere
...nella vita!"



...SPORT4ALL...



Società tesserata:

FISDIR - Federazione Italiana Sport
Disabilità Intellettiva Relazionale

SOI - Special Olympics Italia

CSI - Centro Sportivo italiano



CONI (n. ins. 650)



Uso del marchio autorizzato da Anffas Nazionale con
delibera CDN del 10/02/2018

ASA Varese Associazione Sportiva dilettantistica di Anffas Varese, dal 1991 promuove e sostiene la cultura e la pratica dell'attività sportiva per persone con disabilità intellettiva e relazionale.

L'attività motoria e sportiva permette di:

- Esternare in forma ritualizzata l'aggressività
- Confrontarsi con se stessi e con gli altri
- Insegnare a gestire le sconfitte
- Aumentare l'autostima
- Sviluppare l'autodisciplina
- Divulgare la cultura dell'inclusione sociale

Cardine fondamentale del nostro operare è il rispetto e la valorizzazione dell'atleta. Riaffermare con forza le capacità dei nostri atleti e quindi il loro diritto di far parte, a pieno titolo, della nostra società.

E' nostro desiderio fare in modo che tutti i nostri atleti possano vivere piacevoli esperienze ricche di sorrisi e di divertimento – possano rafforzare i legami di amicizia con i loro compagni; possano vivere esperienze di autonomia per confrontarsi con se stessi e con gli altri.

E' nostro obiettivo:

- dare vita ad un team sportivo sempre più giovane e più motivato per fare ciò ci stiamo impegnando nella ricerca di nuovi atleti per le varie discipline praticate.
- Dimostrare che i nostri atleti con disabilità intellettive e relazionali sono in grado di competere come tutti gli altri atleti e di praticare sport secondo i canoni che sono propri della disciplina.

Attività proposte A.S. 2019/2020

Nuoto: consolidamento di corsi di **ambientamento** (dove gli obiettivi specifici riguardano: il prendere confidenza con l'ambiente acquatico e l'ambiente circostante, il superamento delle difficoltà psicologiche ad esso connesse, la presa di coscienza del comportamento e della risposta del proprio corpo in acqua, la capacità di tollerare schizzi d'acqua sul viso e, successivamente, di portare e mantenere il capo sott'acqua con gli occhi aperti controllando l'attività respiratoria quindi il fare le bolle);

di **acquaticità** (traslocazioni in acqua dalla posizione supina/prona in stazione eretta in diverse direzioni e modalità, i primi galleggiami, le propulsioni, le apnee e l'esplorazione del sotto acqua, i primi tuffi);

apprendimento e miglioramento delle principali tecniche natatorie, il tutto orientato ad ampliare l'offerta promozionale e sportiva della Associazione orientando il servizio anche a fasce di età più giovani (età della fanciullezza e della pre-adolescenza).

Anche con lezioni mirate one-to-one.

Bocce: ampliamento della squadra e dello staff tecnico per perseguire obiettivi sempre più crescenti.

Bowling: partecipazione alle competizioni e agli allenamenti con l'obiettivo di migliorare i nostri risultati e divertirci tutti insieme

Canottaggio: allenamenti e prove in-door

Hugbike: un nuovo modo di pedalare in 2: la biciletta degli abbracci – prove di guida e di utilizzo

<http://www.hugbike.it/>

Venite a trovarci!

La nostra squadra di bocce



Premiazione ai Campionati Italiani Promozionali 2013- Ascoli Piceno

