



Gentile genitore,

Le ricordiamo che il corso di suo figlio/a inizierà a partire da lunedì 16 settembre 2019.

Per verificare il giorno e l'orario d'inizio può accedere alla sua area riservata, selezionare il nome del bambino, selezionare San Carlo Sport e in Profilo -> Impegni troverete l'elenco delle lezioni a cui è iscritto il bambino.

Per ovvie ragioni di sicurezza l'accesso alla piscina è consentito solo presentando il badge per accedere ai tornelli. Non dimenticatelo!

Di seguito alcune informazioni pratiche.

0-3 ANNI ACQUAINSIEME CON MAMMA o PAPA'

La durata della permanenza in acqua è di 30 minuti.

E' OBBLIGATORIO che ogni bambino (anche chi ha già conquistato il controllo degli sfinteri) indossi un costume contenitivo o pannolino da piscina rivestito da costume contenitivo. Non serve la cuffia per il bambino ma per l'adulto accompagnatore sì.

SPOGLIATOI: L'accesso allo spogliatoio è consentito con un solo accompagnatore per bambino per evitare sovraffollamento. Negli spogliatoi sono presenti delle assistenti e del materiale che vi aiuterà a cambiare e asciugare il bambino (fasciatoi, box, sdraiette, phon). Se volete chiudere l'armadietto, dovrete munirvi di un lucchetto. Sul bordo vasca è presente un bagno, una doccia e altri fasciatoi.

VASCA GIALLA: è profonda 90 cm. e adeguatamente riscaldata.

EVENTUALI RECUPERI ACQUAINSIEME: Vi ricordiamo che gli iscritti ai corsi acquainsieme possono usufruire di recuperi come da regolamento sottoscritto in fase d'iscrizione in un corso di giorno e orario diverso dal proprio (ma di fascia d'età corrispondente) o con ingressi nel parco acquatico della domenica (15:00-18:00). I recuperi vanno prenotati in reception previa disponibilità e sono da utilizzarsi entro e non oltre la fine del proprio abbonamento. In caso di non disponibilità i recuperi non utilizzati saranno persi. Ricordiamo anche che in caso di annullamento della lezione finalizzato a garantire le condizioni di sicurezza e igienico-sanitarie indispensabili per lo svolgimento delle attività, sarà possibile recuperare tale lezione con un ingresso al parco acquatico della domenica pomeriggio.

LEZIONI APERTE: Solitamente la lezione precedente il Natale e la lezione precedente Pasqua il corso è aperto anche all'altro genitore.

CONTENUTI DELL'ATTIVITA'

IL METODO

“Acquainsieme” è un percorso dolce di scoperta e conoscenza dell'ambiente acqua che riguarda, così come dice il termine stesso, non solo il vostro bambino, ma anche voi genitori. Proporre un contatto precoce con l'acqua vuol dire offrire al piccolo un campo di esperienze e di scoperte particolarmente ricco e vasto. L'acqua offre delle stimolazioni sensoriali specifiche e variate e nello stesso tempo permette attività motorie adeguate ai neonati. Di conseguenza il bebè affinerà i suoi gesti, sarà stimolato a scoprire come muoversi in acqua e fuori dall'acqua, magari in situazioni disequilibranti e inoltre si avvicinerà ad altri bambini e inizierà a instaurare le prime relazioni sociali. In concreto : non si insegnerà “il nuoto” ma si metterà il bambino nelle condizioni di scoprire e conoscere il mondo acquatico in forma positiva.

IL RUOLO DEL GENITORE NELL'ATTIVITA'

I genitori sono i compagni di gioco privilegiati del bambino. Sono coloro che lo conoscono meglio ed egli dispone in loro di numerosi punti di riferimento che lo rassicurano: la loro voce, i loro odori, i loro modi di portarlo. E' grazie alla loro presenza attiva che il bambino costruisce e migliora i suoi modi di comunicazione, di relazione e le sue capacità motorie e acquatiche. “Aiutami ad agire da solo, non fare al mio posto, ma non essere assente” dice Maria Montessori. Questo è il loro compito anche in acqua.

In concreto : Nell'attività in piscina i genitori rappresentano la sicurezza: quando il bambino deciderà di spostarsi da solo lo farà verso i suoi genitori. Essi sono il riferimento affettivo privilegiato per il bambino: carezze, sorrisi, parole di gratificazione verso ciò che riesce a fare permettono di costruire quel clima positivo che darà maggior piacere al bambino e di conseguenza gli permetterà di apprendere cose nuove.

L'ANIMATORE (NON IL MAESTRO)

Il compito degli animatori è dare le informazioni necessarie ai genitori per gestire il bambino in acqua e creare quelle condizioni ambientali necessarie per sviluppare un “adattamento all'acqua”. Il punto di partenza è rispettare i tempi e i ritmi del bambino: l'animatore non spinge il bambino alla ricerca di performances superiori, né lo frena nella sua attività esploratrice; utilizza i mezzi più opportuni per creare situazioni ludiche adattate al gruppo.

In concreto : non insegnerà a vostro figlio a nuotare né vi dirà quali giochi fargli fare, ma vi guiderà nell'essere voi in prima persona i protagonisti dell'acquaticità del vostro bambino.

L'ALIMENTAZIONE:

Prima delle sedute il bambino va alimentato: il pasto serve per fornire energia che andrà utilizzata con l'attività motoria e con la dispersione termica. Il tempo necessario per una completa digestione dipende dalla quantità e dalla qualità degli alimenti, dalle abitudini del bambino e dal suo tipo di digestione. Nel neonato può andare da pochi minuti all'ora e mezza in base a cosa e quanto ingerito.

Prima dell'attività si può fornire al bambino latte materno o pane e marmellata o miele per i più grandicelli.

Dopo l'attività è importante far bere il bambino, oltre che fornirgli la pappa o la merenda.

IL SONNO: E' importante che il bambino arrivi riposato. Se non lo è lo manifesta spesso con il pianto magari quando è immerso in acqua. Dopo l'attività solitamente la maggior parte dei bambini si addormenta. E' il normale effetto miorilassante dell'acqua calda.

DOMANDE FREQUENTI

1) Cosa fanno i bambini in acqua nel primo anno di vita?

Sembra che i bimbi in questa fascia d'età facciano poco o nulla. In realtà ricevono moltissimo, soprattutto dal punto di vista sensoriale, e fanno sforzi ingenti per adattare il loro sistema di riferimento cinestesico all'ambiente acqua. Occorre fare attenzione a non iperstimolarli; a fare in modo che l'esperienza acquatica abbia per loro una valenza in primo luogo affettivo-relazionale (momento di coccole).

2) Perché i bambini vanno sostenuti sotto le ascelle VERTICALI e non orizzontali come nel nuoto?

Le leggi fisiche dell'acqua spingono il corpo del bimbo, sbilanciato per quanto riguarda la massa grassa, nella posizione orizzontale. Ma le leggi dello sviluppo motorio, che guidano il bambino alla conquista della verticalità sulla terraferma, ci dicono di non interferire con questo apprendimento.

Importante è non affrettare i tempi. Ogni bambino ha i suoi tempi e i suoi modi di apprendere. Anche in acqua.

3) Perché non usiamo i braccioli?

Il bambino in acqua ha bisogno innanzitutto di sicurezza. Per essere sicuro il bambino non deve sentirsi sbilanciato (=controllo del corpo) e non deve bere accidentalmente e ripetutamente. Perché ciò avvenga le mani del genitore sono lo strumento affettivo più indicato a dare sicurezza al bambino e a guidarlo nell'acquisizione del controllo corporeo in acqua.

Il bracciolo (così come gli attrezzi di supporto) non permette al bambino di controllare la verticalità, lo mette in condizione di bere e soprattutto CREA DIPENDENZA.

4) E l'immersione?

L'immersione da noi proposta è di tipo dolce: il bambino seduto su un supporto sceglierà se andare dalla mamma oppure no. E' importante che il bambino SCELGA di fare l'immersione. Il pensiero che sta alla base di questo concetto è: "Come avviene quando il bambino impara a camminare, che nel suo apprendimento per prove ed errori cade e si rialza, così in acqua se il bambino può fare i suoi tentativi, le sue prove (ed i suoi errori) vivrà l'esperienza subacquea sicuramente in forma positiva. Seguiamo la pedagogia proposta dalla scuola francese FAEL (<http://www.fael.asso.fr>)

5) Come dare input di autonomia al bimbo sotto i tre anni?

E' importante non forzare i tempi di un bambino, ma anche non frenare la sua capacità e volontà di provare.

Nel sostenere il bimbo dobbiamo fare in modo di non limitarlo nei suoi movimenti. Salire e scendere da materassi o dal bordo sono esempi di situazioni motorie che un bimbo sopra l'anno di vita è in grado di imparare.

Tuffarsi senza bisogno del contatto con la mamma significa aver acquisito una notevole sicurezza sull'ambiente acqua.

6) Quale autonomia in acqua?

La conquista dell'autonomia terrestre e acquatica è un processo che va di pari passo. Per i bimbi al di sotto dei 3 anni è difficile parlare di autonomia in acqua se non per un raggio di azione di uno o due metri. Questo per evidenti limiti dovuti alle loro dimensioni e alle loro capacità motorie.

7) Perché ci sono dei momenti "no" o dei "regressi"?

Come gli adulti anche i bambini hanno giornate più difficili, più pesanti, magari per motivi a noi incomprensibili. Spesso in questi giorni non "danno il meglio di sé" in piscina. Non insistete. Spesso si attribuisce la colpa all'eruzione dei denti. Potrebbe essere una causa. Spesso è perché si "cambia" un ritmo ormai acquisito dal bambino.

A volte i bambini hanno momenti di regresso. È normale nello sviluppo e nell'apprendimento. Altre volte hanno semplicemente bisogno di fare una pausa, proprio come noi adulti.