

Corsi di acquamotricità da 0 a 3 anni

L'immersione in acqua è per un neonato senza dubbio piacevole, nell'acqua è quasi inesistente la forza di gravità e questo permette ai bimbi più piccoli di muoversi con maggiore libertà. L'acqua, per la sua natura fisica, aumenta la percezione del proprio corpo, permettendo movimenti più complessi e sviluppando più velocemente la consapevolezza degli arti nello spazio. Il contatto con i genitori durante questa esperienza è senza dubbio fondamentale per tranquillizzare i piccoli e farli gioiosamente apprendere. L'attività acquatica con i piccoli deve essere un momento di "scoperta" dell'ambiente acquatico di tipo esperienziale, ovvero un percorso di scoperta di nuove esperienze da condividere con il genitore che accompagna il bimbo in acqua.

Struttura del corso

Il percorso parte da una fase iniziale nella quale si subisce l'ambiente fino ad arrivare ad una fase successiva dove si agisce ed interagisce con l'ambiente. L'insegnante del corso (ANIMATORE) ha il compito fondamentale di suggerire ai genitori le prese, gli esercizi (i giochi) e di comprendere i disagi e i progressi dei piccoli. Si possono prevedere ambienti e spazi per il massaggio prenatale, e la possibilità di incontri periodici con pediatri, medici sportivi, strutture ospedaliere pubbliche o private.

Alcuni consigli alimentari importanti che si possono segnalare sono:

- 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 è di almeno un'ora e trenta e dipende dalla qualità degli alimenti e dalle abitudini del bambino.
- Subito prima dell'attività si può fornire al bambino energia ad assimilazione rapida (acqua e zucchero, miele, gelatine di frutta).
- Subito dopo l'attività è bene alimentare il proprio bambino, se l'orario coincide con quello del pasto, con il latte o la pappa, oppure reintegrare l'energia persa con alimenti come latte, pane, biscotti, succhi di frutta, omogeneizzati, yogurt... e reidratarlo con liquidi.

Tempi e durata del corso

La durata complessiva della seduta non dovrebbe superare i 30', rispettando sempre le esigenze di ogni bimbo, essa può essere così suddivisa:

- **5' di ambientamento** finalizzato alla scoperta o riscoperta dell'ambiente.
- **20' per la seduta vera e propria** con proposte ludiche su equilibrio, respirazione, ricerca di autonomia, galleggiamento, immersioni, ecc.
- **5' per rilassarsi ed uscire dall'acqua.**

Nello specifico, la singola lezione deve essere considerata come una normale lezione di un'attività sportiva (anche se non lo è), pertanto va programmata e strutturata in tutti i suoi tempi. I tempi coerenti per una seduta del corso 0-3 anni sono i seguenti:

L'attività acquatica con i piccoli deve essere un percorso di scoperta di nuove esperienze da condividere con il genitore che accompagna il bimbo in acqua

1 - una fase iniziale dove i genitori entrano in acqua con il bambino, seguendo le indicazioni dell'insegnante, lo aiutano ad ambientarsi all'acqua (immersione del corpo con gradualità), questa fase deve essere sempre ben visibile e riconoscibile, si possono proporre momenti di gruppo dove viene spiegata l'attività del giorno.

2 - una fase centrale dove i genitori in modo individuale, su indicazioni dell'insegnante, propongono ai bimbi le attività. In questo momento l'insegnante ruota tra i gruppi e spiega, propone e corregge i genitori.

3 - una fase finale dove l'insegnante termina la seduta con un momento di gruppo facendo una breve analisi della lezione, cosa è andato bene, cosa meno, ecc. In questo momento si possono proporre, come all'inizio, delle filastrocche che caratterizzino la fine della seduta. È fondamentale che ogni seduta sia riconducibile ad un obiettivo ben preciso, considerando che per la fascia di età più che di obiettivi si parla di esperienze. L'insegnante deve educare il genitore all'attività con i neonati.

Cicli di iscrizione

Le attività 0-3 anni necessitano di cicli differenti, di durata inferiore, rispetto alle precedenti, per alcuni fattori che dovremmo analizzare nello specifico.

- **Il costo del corso:** questo tipo di corsi ha un costo decisamente superiore rispetto agli altri (per il basso numero di iscritti per gruppo, la temperatura più alta dell'acqua, le attrezzature specifiche necessarie, ecc.).
- **La volontà e le "paure" dei genitori:** non tutti i genitori sono "pronti" ad immergere il proprio bambino in acqua, molti hanno paura che il bambino non accetti l'attività, che prenda freddo, che rifiuti di stare in acqua, che si ammali sempre a causa degli sbalzi di temperatura ecc., pertanto preferiscono fare un'iscrizione meno impegnativa in termini di tempo così da poter rinunciare serenamente se le esigenze lo impongono.
- **L'inverno:** molto più sentito il periodo freddo con i bambini piccoli, in tanti preferiscono evitare i mesi più freddi per poi riprendere in primavera.
- **Il maggior rischio di ammalarsi:** è normale che bambini così piccoli si ammalinano spesso e che per molti giorni non possano uscire di casa, cicli di iscrizione brevi fanno perdere meno lezioni (e soldi) ai genitori.

Quali cicli di iscrizione proporre allora?

I periodi che ritengo adatti dovrebbero essere composti da un minimo di 6 ad un massimo di 10 sedute (settimane), creando un

calendario a parte rispetto alle altre attività della piscina. Un grosso vantaggio che si può proporre a questi corsi è quello di poter recuperare le lezioni perse, (in questo caso si possono prolungare i periodi di iscrizione) con un certo numero di lezioni (da 1 a tutte).

Obiettivi del corso

Non è un corso di nuoto, e questo lo abbiamo già detto, l'obiettivo principale è quello di fargli provare il maggior numero di esperienze acquatiche, favorendo la presa di coscienza del proprio corpo immerso nell'acqua. Gli obiettivi del corso diventano raggiungibili solo se vi è una corretta suddivisione in gruppi ristretti come numero (max 6-7 bimbi partecipanti) e come fasce di età (gruppi di circa 5-6 mesi di differenza).

Il percorso dell'attività può essere il seguente:

- **la scoperta dell'ambiente**
- **l'entrata in acqua**
- **l'immersione del corpo**
- **giocare con l'acqua**
- **la separazione dal contatto con il genitore**
- **utilizzo dei sostegni**
- **entrate in acqua con mezzi diversi**
- **le immersioni.**

Il momento più delicato sono le prime immersioni, che devono avvenire quando il bambino dimostra di voler provare questa esperienza, questo succede quando ricerca l'acqua con il viso, quando prova piacere e gioia al contatto dell'acqua.

- La conoscenza dell' "andare sott'acqua" dà al bambino la possibilità di conquistare l'ambiente nella sua totalità. Sapere cosa succede quando si prova l'esperienza dell'immersione tranquillizza il bambino perché egli comprende che può imparare a non inalare l'acqua dopo un tuffo.
- Andare sott'acqua permette al bambino di raggiungere l'autonomia: poiché fino ai 4/5 anni non è in grado di muoversi in galleggiamento con il capo emerso, muoversi in acqua con il capo immerso lo rende libero di percorrere brevi tratti.
- Conoscere l'ambiente subacqueo significa in primo luogo sapere cosa succede ai sensi sott'acqua: cambia la visione, cambiano i suoni, il corpo è avvolto da un liquido che ha un odore e un sapore e che gli dà sensazioni tattili e propriocettive.
- Il bambino ha la possibilità di scoprire, conoscere e muoversi in uno spazio a tre dimensioni, in cui il suo peso è ridotto, il suo equilibrio e le sue capacità di orientarsi sono largamente sollecitati.

Condizione indispensabile per raggiungere tutto quanto sopra esposto è la continuità.

Spazi a disposizione

Nell'organizzazione di questa attività bisogna tenere presente alcune condizioni essenziali, senza le quali diviene difficoltoso se non impossibile offrire un prodotto di qualità:

- Vasca piccola a bassa profondità con temperatura dell'acqua non inferiore ai 32°C., ambiente esterno con temperatura simile.
- Vasca isolata acusticamente dal resto della piscina o corsi proposti in orari senza la contemporanea presenza di elementi di disturbo

- Controllo accurato dei valori chimici, fisici e batteriologici dell'acqua.
- Ambiente illuminato non in modo eccessivo, se possibile colorato.
- Disponibilità in zona adiacente alla vasca di spazi adeguati per asciugare e vestire i piccoli; fasciatoi, superfici di appoggio, cestini dei rifiuti, docce, servizi igienici, ecc.
- Parcheggio nelle vicinanze e spazi adeguati per il deposito dei passeggini e delle altre attrezzature per il trasporto dei bambini in auto.
- Spogliatoi adeguati con box, fasciatoi, piani di appoggio, ecc.
- Una zona dedicata per alimentare i piccoli.

Materiali e attrezzature

Il materiale didattico è fondamentale in tutta l'attività con i neonati, l'uso di oggetti sempre diversi aiuta e stimola i bimbi alla curiosità e alla ricerca di nuove esperienze. Attenzione però che deve essere utilizzato con uno scopo e un obiettivo ben preciso. Bisogna assolutamente evitare di lasciare ai genitori la libera scelta del materiale. Oltre al materiale normalmente previsto per l'attività didattica, è necessario avere a disposizione: tubi, connettori, aste con galleggianti, tappeti galleggianti, scivoli, palle, pupazzetti dei fumetti e altro ancora di resistente e colorato, ceste e porta ceste galleggianti.

I bambini di questa età portano alla bocca tutto ciò che trovano in acqua, andranno pertanto disinfettati e riposti in spazi idonei tutti questi materiali. Su questo aspetto vanno poste molte attenzioni nel riporre i giochi e gli attrezzi dei corsi, è consigliabile utilizzare delle ceste che non trattengano l'acqua, riposte in ambienti non umidi e sollevate dal terreno.

Target di riferimento e fasce orarie

Le fasce orarie ed i giorni richiesti per i corsi 0-3 anni si differenziano per alcuni aspetti:

- Nei primi mesi di vita del bambino il genitore è solitamente a casa in maternità, pertanto potrà frequentare i corsi in giorni feriali in orari che possono essere al mattino o nel primo pomeriggio.
- Nei mesi successivi, per quei genitori che rientrano al lavoro, sono molto richieste le giornate di sabato e domenica (soprattutto al mattino).
- I più piccini hanno esigenze di orario più lontane dai pasti e non troppo presto al mattino (dalle 10.00 alle 11.00), i più grandi hanno orari maggiormente flessibili.

Nella creazione e proposta degli orari ci si scontra sempre con le abitudini e convinzioni dei genitori, alcuni sanno essere flessibili adattando gli orari delle pappe alle esigenze dell'attività in acqua, altri sono assolutamente fiscali e rigidi e se non trovano il corso nell'orario che dicono, non si iscrivono.

L'acquamotricità è un'altra di quelle attività non natatorie che possono essere proposte in una piscina. Richiede senza dubbio un'organizzazione del personale e degli spazi molto accurata, specie quando si rivolge a queste fasce di età, ma nello stesso tempo offre il grosso vantaggio di ampliare il bacino di utenza di un club, sfruttando anche orari in cui normalmente altre categorie di utenti lo frequentano meno.

Davide Cereda