



## **ACQUAMOTRICITA' NEONATALE**

1. Acquamotricità o acquaticità?
2. Il significato dell'elemento "acqua" per il neonato
3. Benefici
  - 3.1 Bonding
  - 3.2 Sviluppo psicomotorio
  - 3.3 Sviluppo muscolare
  - 3.4 Apparato cardiocircolatorio
  - 3.5 Costruzione dell'autostima
4. Contesto e organizzazione attività
  - 4.1 il bambino e i suoi bisogni
  - 4.2 Caratteristiche spazio acqua: pulizia, temperatura, altezza
  - 4.3 Il setting e il gruppo
  - 4.4 Elemento cardine: il genitore
5. Esempi di attività da proporre
6. Bibliografia e sitografia

# **ACQUAMOTRICITA' E GRAVIDANZA**

1. L'importanza del movimento
2. Benefici.....
  - 2.1 fisici
  - 2.2 Psicologici
3. ....e controindicazioni:
  - 3.1 Assoluti
  - 3.2 Relativi
  - 3.3 Temporanei
4. Contesto ed organizzazione attività:
  - 4.1 obiettivi
  - 4.2 quando iniziare
  - 4.3 condizioni di salute
  - 4.4 gli incontri ed il setting
5. Schema generale:
  - 5.1 respirazione
  - 5.2 riscaldamento parte superiore del corpo
  - 5.3 riscaldamento parte inferiore del corpo
  - 5.4 approfondimento sul lavoro corporeo
  - 5.5 alcuni esercizi di gruppo
  - 5.6 rilassamento
6. Alcune attività da proporre
7. Bibliografia e sitografia

# ***ACQUATICITA' NEL POST PARTUM***

- 7.1 Definizione di “Post – partum”
- 7.2 Ritorno alla normalità:
- 7.3 modificazioni anatomiche
- 7.4 modificazioni ormonali
- 7.5 L'importanza del pavimento pelvico
- 7.6 Cosa è?
- 7.7 Come funziona
- 7.8 Recupero
- 7.9 obiettivi
- 7.10 modalità di recupero tramite il movimento
- 7.11 Bibliografia e sitografia
- 7.12 Fisiologia e anatomia umana
- 7.13 Adattamenti anatomici e funzionali in gravidanza
- 7.14 Sviluppo psicofisico pre – neonatale
- 7.15 Linee guida per l'attività sportiva e la nutrizione nel post partum

## **DOVE:**

- Presso VIGOR SPORTING CENTER  
Via Grotta di Gregna, 100, Roma

## **QUANDO:**

- SABATO 25 GENNAIO: 15:30-19:00
- DOMENICA 26 GENNAIO: 8:45-13:00
- SABATO 2 FEBBRAIO: 15:30-19:00
- DOMENICA 3 FEBBRAIO: 8:45-13:00