

STANDARD MINIMO DI PERCORSO FORMATIVO

QUALIFICAZIONE DI ISTRUTTORE DI FITNESS

1. RAPPORTO FRA UNITÀ DI COMPETENZA E UNITÀ DI RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Unità di Competenza	Unità di Risultati di Apprendimento
---	Inquadramento della professione
---	Sicurezza sui luoghi di lavoro
---	Fondamenti delle attività di fitness
Definire i programmi di fitness sulla base delle caratteristiche dei destinatari	Analizzare domanda, bisogni e caratteristiche dei destinatari
	Definire e programmare le attività di fitness
Condurre e monitorare le attività di fitness	Condurre e valutare attività di fitness – Acquafitness
	Condurre e valutare attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine
	Primo soccorso
	Condurre e valutare attività di fitness – Aerobica
	Condurre e valutare attività di fitness – Ciclismo stazionario
Gestire le relazioni con le persone impegnate nelle attività di fitness e con le altre risorse operanti nella palestra	Gestire relazioni e comunicazione con i destinatari delle attività di fitness
	Gestire relazioni e comunicazione con il sistema professionale della fitness

2. LIVELLO EQF DELLA QUALIFICAZIONE IN USCITA: 4

3. REQUISITI OBBLIGATORI DI ACCESSO AL PERCORSO

- Diploma di scuola secondaria di secondo grado
- Per i cittadini stranieri conoscenza della lingua italiana almeno al livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue, restando obbligatorio lo svolgimento delle specifiche prove valutative in sede di selezione, ove il candidato già non disponga di attestazione di valore equivalente.
- I cittadini extracomunitari devono disporre di regolare permesso di soggiorno valido per l'intera durata del percorso o dimostrazione della attesa di rinnovo, documentata

dall'avvenuta presentazione della domanda di rinnovo del titolo di soggiorno

4. ARTICOLAZIONE, PROPEDEUTICITÀ E DURATE MINIME

O.	Articolazione dell'Unità di competenza/Contenuti	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FAD	Crediti Formativi
1	Conoscenze <ul style="list-style-type: none"> • Orientamento al ruolo • Aspetti contrattualistici, fiscali e previdenziali • Elementi di legislazione del lavoro 	Inquadramento della professione	10	0	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza
2	Conoscenze <ul style="list-style-type: none"> • Elementi di anatomia umana • Elementi di biomeccanica e chinesioterapia • Elementi di fisiologia • Elementi di dietologia • Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione 	Fondamenti delle attività di fitness	45	0	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza solo in presenza di evidenze relative a coerenti apprendimenti formali o a percorsi teorico-pratici conclusi da valutazione degli apprendimenti di parte seconda
3	Conoscenze <ul style="list-style-type: none"> • Parametri di valutazione funzionale e tecnica della persona • Aspetti sociologici e psicologici della domanda di fitness • Principali patologie limitanti la pratica di attività di fitness Abilità	Analizzare domanda, bisogni e caratteristiche dei destinatari	30	0	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza solo in presenza di evidenze relative a coerenti apprendimenti

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare le caratteristiche psicologiche, sociologiche di domanda ed attese di fitness e gli eventuali vincoli alla fruizione • Individuare le caratteristiche funzionali e tecniche delle persone interessate, sulla base di protocolli (check list) generali e specifici per tipologia di attività motoria richiesta 				formali o a percorsi teorico-pratici conclusi da valutazione degli apprendimenti di parte seconda
4	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness • Attrezzi ginnici e macchine impiegate nelle attività di fitness • Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei programmi di fitness personalizzati • Principi e tecniche dell'allenamento fisico • Metodi e didattiche delle attività fisico-motorie • Metodi e tecniche di progettazione e sviluppo di programmi di fitness <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definire i contenuti generali e specifici dei programmi di fitness, a livello di singole persone di gruppi omogenei • Definire l'approccio didattico, sulla base delle caratteristiche di persone, obiettivi e contenuti • Redigere schede di lavoro individuali e di gruppo, relative alle attività di fitness ed allenamento • Periodizzare gli esercizi in funzione degli obiettivi da raggiungere 	Definire e programmare le attività di fitness	40	0	AmMESSO il riconoscimento di credito formativo di frequenza solo in presenza di evidenze relative a coerenti apprendimenti formali o a percorsi teorico-pratici conclusi da valutazione degli apprendimenti di parte seconda
5	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Aerobica • Condurre le attività di fitness, svolgendo il ruolo di personal trainer, accompagnando i destinatari con esemplificazioni pratiche, garantendo la corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi e monitorandone la corretta esecuzione • Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro 	Condurre e valutare attività di fitness – Aerobica	30	0	AmMESSO il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

6	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Ciclismo stazionario <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività di fitness, svolgendo il ruolo di personal trainer, accompagnando i destinatari con esemplificazioni pratiche, garantendo la corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi e monitorandone la corretta esecuzione • Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro 	Condurre e valutare attività di fitness – Ciclismo stazionario	25	0	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali
7	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Acquafitness <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività di fitness, svolgendo il ruolo di personal trainer, accompagnando i destinatari con esemplificazioni pratiche, garantendo la corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi e monitorandone la corretta esecuzione • Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro 	Condurre e valutare attività di fitness – Acquafitness	30	0	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali
8	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività di fitness, svolgendo il ruolo di personal trainer, accompagnando i destinatari con esemplificazioni pratiche, garantendo la corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi e monitorandone la corretta esecuzione 	Condurre e valutare attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine	30	0	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

	<ul style="list-style-type: none"> • Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro 				
9	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedure e tecniche di primo soccorso 	Primo soccorso	10	0	Amnesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza solo in presenza di evidenze relative a coerenti apprendimenti formali o a percorsi teorico-pratici conclusi da valutazione degli apprendimenti di parte seconda
10	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principi di psicologia della comunicazione • Elementi di sociologia e psicologia dell'inclusione • Principi e tecniche di motivazione delle persone interessate dai programmi di fitness • Tecniche di gestione delle dinamiche di gruppo • Codice etico e deontologico di comportamento <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestire la comunicazione con i destinatari delle attività motorie, favorendo la comprensione di compiti, tecniche e risultati attesi • Istituire corrette e positive relazioni con i destinatari dei programmi di fitness erogati, favorendo la partecipazione attiva e valorizzando i risultati raggiunti • Favorire le dinamiche di gruppo orientate a condivisione, inclusione e positiva emulazione, in contesti non competitivi • Applicare protocolli di comportamento verso destinatari caratterizzati da specifiche problematiche fisiche • Intervenire in caso di problematiche individuali/di gruppo, adottando i comportamenti coerenti 	Gestire relazioni e comunicazione con i destinatari delle attività di fitness	25	0	Amnesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

11	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelli organizzativi e ruoli del sistema della fitness • Tecniche ed operatività della programmazione delle attività di un centro di fitness <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partecipare al funzionamento del centro fitness, integrando la propria azione con quella dei colleghi e delle altre figure professionali • Gestire le relazioni con i diversi ruoli presenti nel sistema della fitness nel rispetto delle regole professionali 	Gestire relazioni e comunicazione con il sistema professionale della fitness	5	0	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali
12	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principi comuni e aspetti applicativi della legislazione vigente in materia di sicurezza • Fattori specifici di rischio professionale ed ambientale • Normativa applicabile in materia di igiene, salute e sicurezza sul luogo di lavoro <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicare procedure di sicurezza • Utilizzare dispositivi di sicurezza individuale • Agire nel rispetto della normativa sulla salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro 	Sicurezza sui luoghi di lavoro	8	4	Ammesso credito di frequenza con valore a priori riconosciuto a chi ha già svolto con idonea attestazione (conformità settore di riferimento e validità temporale) il corso conforme all'Accordo Stato - Regioni 21/12/2011 - Formazione dei lavoratori ai sensi dell'art. 37 comma 2 del D.lgs. 8 1/2008
DURATA MINIMA TOTALE AL NETTO DEL TIROCINIO CURRICULARE			288	4	

Nota di propedeuticità

Le unità di risultato di apprendimento n. 1 , 2, 3 e 4 vanno svolte obbligatoriamente ad inizio percorso. Le restanti unità possono essere svolte, anche in alternanza fra loro, sulla base delle scelte di progettazione

5. TIROCINIO CURRICULARE

Durata minima tirocinio, al netto dell'eventuale riconoscimento di crediti formativi di frequenza: 100 ore

Durata massima tirocinio: 140 ore

6. UNITÀ DI RISULTATI DI APPRENDIMENTO AGGIUNTIVE

A scopo di miglioramento/curvatura della progettazione didattica, nel limite massimo del 20% delle ore totali di formazione, al netto del tirocinio curriculare.

7. METODOLOGIA DIDATTICA

Le unità di risultato di apprendimento vanno realizzate attraverso attività di formazione d'aula specifica e metodologia attiva, utilizzando laboratori pratici con particolare riferimento alle unità di risultato di apprendimento n. 5, 6, 7 e 8

8. VALUTAZIONE DIDATTICA DEGLI APPRENDIMENTI

Obbligo di tracciabile valutazione didattica degli apprendimenti per singola Unità di risultati di apprendimento

9. GESTIONE DEI CREDITI FORMATIVI

- Crediti di ammissione: riconoscibile sulla base della valutazione degli apprendimenti formali, non formali ed informali EQF 4
- Crediti formativi di frequenza: percentuale massima riconoscibile 40% sulla durata di ore d'aula o laboratorio; 50% su tirocinio curriculare, al netto degli eventuali crediti con valore a priori.

10. REQUISITI PROFESSIONALI E STRUMENTALI

Qualificazione dei formatori, di cui almeno il 50% esperti provenienti dal mondo del lavoro, in possesso di una specifica e documentata esperienza professionale o di insegnamento, almeno triennale, nel settore di riferimento.

STANDARD MINIMO DI ATTREZZATURE: Attrezzi ginnici e macchine relative alle diverse attività di fitness (aerobica, ciclismo stazionario, acquafitness, condizionamento

muscolare). Applicativi software di supporto alla programmazione ed al reporting delle attività. Manichino per esercitazioni di primo soccorso

11. ATTESTAZIONE IN ESITO RILASCIATA DAL SOGGETTO ATTUATORE

Documento di formalizzazione degli apprendimenti, con indicazione del numero di ore di effettiva frequenza. Condizioni di ammissione all'esame finale: frequenza di almeno il 70% delle ore complessive del percorso formativo