

**CORSO DI QUALIFICA PER “ISTRUTTORE DI FITNESS”
AUTORIZZATO DALLA REGIONE ABRUZZO**

Programma formativo

Aree disciplinari (teoriche e pratiche)	Scaletta sintetica dei contenuti e delle materie	Ore di teoria Presenza	Ore di teoria FAD
Inquadramento della professione	<p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientamento al ruolo; • Aspetti contrattualistici, fiscali e previdenziali; • Elementi di legislazione del lavoro. 	----	10
Fondamenti delle attività di fitness	<p>Conoscenze:</p> <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. 	15	30
Analizzare domanda, bisogni e caratteristiche dei destinatari	<p>Conoscenze:</p> <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. <p>Abilità:</p> <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. 	15	15
Definire e programmare le attività di fitness	<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 	20	20

	<p>programmi di fitness, a livello di singole persone di gruppi omogenei;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
Condurre e valutare attività di fitness – Aerobica	<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. 	20	10
Condurre e valutare attività di fitness – Ciclismo stazionario	<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. 	20	5
Condurre e valutare attività di fitness – Acquafitness	<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. 	20	10

	<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>Condurre e valutare attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine</p>	<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. 	20	10
<p>Primo soccorso</p>	<p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedure e tecniche di primo soccorso. 	5	5
	<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. 	5	20
<p>Gestire relazioni e comunicazione con i destinatari delle attività di fitness</p>			
<p>Gestire relazioni e comunicazione con il sistema professionale della fitness</p>	<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>	----	5

	<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. 		
	Conoscenze:		
Sicurezza sui luoghi di lavoro	<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. 	4	4
	Abilità:		
	<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. 		
		Ore presenza	Ore FAD
Totale ore presenza/FAD		144	144
		288	
Tirocinio		100	
TOTALE ORE CORSO		388	