

**STANDARD MINIMO DI PERCORSO FORMATIVO**  
**QUALIFICAZIONE DI ISTRUTTORE DI FITNESS**

## 1. 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	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientamento al ruolo</li> <li>• Aspetti contrattualistici, fiscali e previdenziali</li> <li>• Elementi di legislazione del lavoro</li> </ul>	Inquadramento della professione	10	10	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza
2	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di anatomia umana</li> <li>• Elementi di biomeccanica e chinesioterapia</li> <li>• Elementi di fisiologia</li> <li>• Elementi di dietologia</li> <li>• Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione</li> </ul>	Fondamenti delle attività di fitness	45	30	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	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parametri di valutazione funzionale e tecnica della persona</li> <li>• Aspetti sociologici e psicologici della domanda di fitness</li> <li>• Principali patologie limitanti la pratica di attività di fitness</li> </ul>	Analizzare domanda, bisogni e caratteristiche dei destinatari	30	15	AmMESSO il riconoscimento di credito formativo di frequenza solo in presenza di evidenze relative a

	<b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare le caratteristiche psicologiche, sociologiche di domanda ed attese di fitness e gli eventuali vincoli alla fruizione</li> <li>• Individuare le caratteristiche funzionali e tecniche delle persone interessate, sulla base di protocolli (check list) generali e specifici per tipologia di attività motoria richiesta</li> </ul>				coerenti apprendimenti formali o a percorsi teorico-pratici conclusi da valutazione degli apprendimenti di parte seconda
4	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness</li> <li>• Attrezzi ginnici e macchine impiegate nelle attività di fitness</li> <li>• Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei programmi di fitness personalizzati</li> <li>• Principi e tecniche dell'allenamento fisico</li> <li>• Metodi e didattiche delle attività fisico-motorie</li> <li>• Metodi e tecniche di progettazione e sviluppo di programmi di fitness</li> </ul> <b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definire i contenuti generali e specifici dei programmi di fitness, a livello di singole persone di gruppi omogenei</li> <li>• Definire l'approccio didattico, sulla base delle caratteristiche di persone, obiettivi e contenuti</li> <li>• Redigere schede di lavoro individuali e di gruppo, relative alle attività di fitness ed allenamento</li> <li>• Periodizzare gli esercizi in funzione degli obiettivi da raggiungere</li> </ul>	Definire e programmare le attività di fitness	40	20	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	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Aerobica</li> <li>• 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</li> <li>• Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati</li> </ul>	Condurre e valutare attività di fitness – Aerobica	30	10	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

	e modificare ove del caso i programmi di lavoro				
6	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Ciclismo stazionario</li> </ul> <b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro</li> </ul>	Condurre e valutare attività di fitness – Ciclismo stazionario	25	5	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali
7	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Acquafitness</li> </ul> <b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro</li> </ul>	Condurre e valutare attività di fitness – Acquafitness	30	10	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali
8	<b>Conoscenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine</li> </ul> <b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condurre le attività di fitness, svolgendo il ruolo di personal trainer, accompagnando i destinatari con esemplificazioni</li> </ul>	Condurre e valutare attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine	30	10	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

	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				
9	<b>Conoscenze</b> • Procedure e tecniche di primo soccorso	Primo soccorso	10	5	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
10	<b>Conoscenze</b> • 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  <b>Abilità</b> • 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	Gestire relazioni e comunicazione con i destinatari delle attività di fitness	25	20	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"> <li>Intervenire in caso di problematiche individuali/di gruppo, adottando i comportamenti coerenti</li> </ul>				
11	<p><b>Conoscenze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modelli organizzativi e ruoli del sistema della fitness</li> <li>Tecniche ed operatività della programmazione delle attività di un centro di fitness</li> </ul> <p><b>Abilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare al funzionamento del centro fitness, integrando la propria azione con quella dei colleghi e delle altre figure professionali</li> <li>Gestire le relazioni con i diversi ruoli presenti nel sistema della fitness nel rispetto delle regole professionali</li> </ul>	Gestire relazioni e comunicazione con il sistema professionale della fitness	5	5	AmMESSO il riconoscimento di credito formativo di frequenza sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali
12	<p><b>Conoscenze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principi comuni e aspetti applicativi della legislazione vigente in materia di sicurezza</li> <li>Fattori specifici di rischio professionale ed ambientale</li> <li>Normativa applicabile in materia di igiene, salute e sicurezza sul luogo di lavoro</li> </ul> <p><b>Abilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Applicare procedure di sicurezza</li> <li>Utilizzare dispositivi di sicurezza individuale</li> <li>Agire nel rispetto della normativa sulla salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro</li> </ul>	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
<b>DURATA MINIMA TOTALE AL NETTO DEL TIROCINIO CURRICULARE</b>			<b>288</b>	<b>144</b>	