

**STANDARD MINIMO DI PERCORSO FORMATIVO
PROFILO PROFESSIONALE ISTRUTTORE DI ATTIVITA' MOTORIE**

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

Unità di Competenza	Unità di Risultati di Apprendimento
--	<i>Inquadramento della professione</i>
--	<i>Fondamenti teorici delle attività motorie</i>
Elaborazione dei programmi di base ed individualizzati di attività motoria	<i>Rilevare la domanda di attività motorie</i>
	<i>Elaborare programmi di base ed individuali di attività motorie</i>
Conduzione e monitoraggio delle attività motorie	<i>Condurre e valutare le attività motorie – Aerobica</i>
	<i>Condurre e valutare le attività motorie – Ciclismo stazionario</i>
	<i>Condurre e valutare le attività motorie – Acquafitness</i>
	<i>Condurre e valutare le attività motorie – Condizionamento muscolare</i>
	<i>Fornire primo soccorso in caso di emergenza</i>
Gestione professionale delle relazioni individuali e di gruppo con gli utenti	<i>Comunicare con gli utenti</i>
	<i>Creare engagement e gestire le dinamiche di gruppo</i>
--	<i>Operare in sicurezza nel luogo di lavoro</i>

2. LIVELLO EQF DELLA QUALIFICAZIONE/ABILITAZIONE IN USCITA: 4

3. REQUISITI OBBLIGATORI DI ACCESSO AL PERCORSO:

- Diploma di scuola secondaria di secondo grado.
- Età non inferiore ai 18 anni.
- Per i cittadini stranieri, conoscenza della lingua italiana almeno al livello B1 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 di dimostrazione dell'attesa di rinnovo, documentata dall'avvenuta presentazione della domanda di rinnovo del titolo di soggiorno.

4. ARTICOLAZIONE, PROPEDEUTICITÀ E DURATE MINIME:¹

N.	Articolazione dell'Unità di competenza	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FaD	Crediti formativi
1.	Conoscenze <ul style="list-style-type: none"> Orientamento al ruolo Elementi di diritto del lavoro, contrattualistica, regimi fiscali e responsabilità civile 	<i>Inquadramento della professione</i>	6	--	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 chinesio-logia Elementi di fisiologia Elementi di dietologia Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione Principi e tecniche dell'allenamento fisico 	<i>Fondamenti teorici delle attività motorie</i>	60	Max 40	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 e tecniche di valutazione funzionale della persona Abilità <ul style="list-style-type: none"> Identificare le caratteristiche della domanda di attività motorie in ambito fitness, in termini di attese e vincoli temporali di erogazione Svolgere l'analisi funzionale delle singole persone interessate, anche ricorrendo all'apporto specialistico di personale sanitario 	<i>Rilevare la domanda di attività motorie</i>	18	--	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

¹ La colonna "N" indica l'ordine obbligatorio di erogazione delle corrispondenti Unità di risultati di Apprendimento, in base alle relazioni di propedeuticità fra loro esistenti.

La colonna "Articolazione dell'Unità di Competenza" riprende quanto già indicato nella tavola 1, per la specifica Unità di risultati di Apprendimento oggetto della riga.

La colonna "Durata minima", indica il numero di ore complessive obbligatorie di attività didattica in aula/laboratorio, al netto dell'eventuale tirocinio curriculare.

La colonna "di cui in FaD" indica il numero massimo di ore realizzabili con tale modalità, con il vincolo della tracciabilità individuale delle attività svolte e nell'ambito del monte ore complessivo di cui alla colonna "Durata minima".

La colonna "Crediti formativi" indica, ove opportuno, le condizioni ed i limiti di riconoscibilità del credito di frequenza della corrispondente Unità di risultati di apprendimento.

N.	Articolazione dell'Unità di competenza	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FaD	Crediti formativi
4.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodi e didattiche delle attività motorie • Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness: inquadramento • Attrezzi ginnici, macchine e tecnologie digitali a supporto delle attività motorie • Principi di time management <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definire l'offerta di attività motoria, individualizzata e/o di gruppo, sulla base di domanda, esiti dell'analisi funzionale e dotazione di tecnologie, specificandone contenuti, modalità e progressione dei risultati da raggiungere in appositi protocolli di lavoro • Programmare l'offerta sulla base dei vincoli fisici e temporali, al fine della sua erogazione 	<p><i>Elaborare programmi di base ed individuali di attività motorie</i></p>	42	Max 20	<p>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</p>
5.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness: aerobica • Attrezzi ginnici, macchine e tecnologie digitali a supporto delle attività motorie • Metodi e tecniche di conduzione delle attività motorie individuali e di gruppo • Metodi e tecniche di monitoraggio della corretta esecuzione delle attività motorie, della progressione dei risultati e di intervento correttivo/rinforzo • Tecniche e strumenti di reporting della progressione <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività motorie, fornendo esemplificazioni pratiche ed affiancando i destinatari al fine della corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi ginnici e dell'utilizzo in sicurezza delle attrezzature • Monitorare la corretta esecuzione delle attività motorie e valutare la progressione dei risultati, sulla base del programma di lavoro • Supportare l'acquisizione di autonomia da parte dei destinatari, correggendo e rinforzando i comportamenti • Ridefinire, ove del caso, il programma 	<p><i>Condurre e valutare le attività motorie – Aerobica</i></p>	30	--	<p>AmMESSO il riconoscimento di credito formativo di frequenza, sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali</p>

N.	Articolazione dell'Unità di competenza	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FaD	Crediti formativi
	<p>di lavoro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tracciare le attività svolte ed i risultati conseguiti dai destinatari, anche attraverso applicativi digitali 				
6.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness: ciclismo stazionario • Attrezzi ginnici, macchine e tecnologie digitali a supporto delle attività motorie • Metodi e tecniche di conduzione delle attività motorie individuali e di gruppo • Metodi e tecniche di monitoraggio della corretta esecuzione delle attività motorie, della progressione dei risultati e di intervento correttivo/rinforzo • Tecniche e strumenti di reporting della progressione <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività motorie, fornendo esemplificazioni pratiche ed affiancando i destinatari, al fine della corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi ginnici e dell'utilizzo in sicurezza delle attrezzature • Monitorare la corretta esecuzione delle attività motorie e valutare la progressione dei risultati, sulla base del programma di lavoro • Supportare l'acquisizione di autonomia da parte dei destinatari, correggendo e rinforzando i comportamenti • Ridefinire, ove del caso, il programma di lavoro • Tracciare le attività svolte ed i risultati conseguiti dai destinatari, anche attraverso applicativi digitali 	<p><i>Condurre e valutare le attività motorie – Ciclismo stazionario</i></p>	30	--	<p>Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza, sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali</p>
7.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness: acquafitness • Attrezzi ginnici, macchine e tecnologie digitali a supporto delle attività motorie • Metodi e tecniche di conduzione delle attività motorie individuali e di gruppo • Metodi e tecniche di monitoraggio della corretta esecuzione delle attività motorie, della progressione dei risultati 	<p><i>Condurre e valutare le attività motorie – Acquafitness</i></p>	30	--	<p>Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza, sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali</p>

N.	Articolazione dell'Unità di competenza	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FaD	Crediti formativi
	<p>ti e di intervento correttivo/rinforzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tecniche e strumenti di reporting della progressione <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività motorie, fornendo esemplificazioni pratiche ed affiancando i destinatari, al fine della corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi ginnici e dell'utilizzo in sicurezza delle attrezzature • Monitorare la corretta esecuzione delle attività motorie e valutare la progressione dei risultati, sulla base del programma di lavoro • Supportare l'acquisizione di autonomia da parte dei destinatari, correggendo e rinforzando i comportamenti • Ridefinire, ove del caso, il programma di lavoro • Tracciare le attività svolte ed i risultati conseguiti dai destinatari, anche attraverso applicativi digitali 				
8.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività motorie nell'ambito della fitness: condizionamento muscolare ed uso di macchine • Attrezzi ginnici, macchine e tecnologie digitali a supporto delle attività motorie • Metodi e tecniche di conduzione delle attività motorie individuali e di gruppo • Metodi e tecniche di monitoraggio della corretta esecuzione delle attività motorie, della progressione dei risultati e di intervento correttivo/rinforzo • Tecniche e strumenti di reporting della progressione <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre le attività motorie, fornendo esemplificazioni pratiche ed affiancando i destinatari al fine della corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi ginnici e dell'utilizzo in sicurezza delle attrezzature • Monitorare la corretta esecuzione delle attività motorie e valutare la progressione dei risultati, sulla base del programma di lavoro • Supportare l'acquisizione di auto- 	<i>Condurre e valutare le attività motorie – Condizionamento muscolare</i>	36	--	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza, sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

N.	Articolazione dell'Unità di competenza	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FaD	Crediti formativi
	<p>mia da parte dei destinatari, correggendo e rinforzando i comportamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> Ridefinire, ove del caso, il programma di lavoro Tracciare le attività svolte ed i risultati conseguiti dai destinatari, anche attraverso applicativi digitali 				
9.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> Procedure e tecniche di pronto soccorso 	<i>Fornire primo soccorso in caso di emergenza</i>	8	--	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.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> Fondamenti di sociologia delle attività sportive e della fitness Elementi di sociologia e psicologia dell'inclusione Principi di psicologia della comunicazione <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 Ascoltare attivamente e con atteggiamento empatico 	<i>Comunicare con gli utenti</i>	12	--	Ammesso 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"> Principi e tecniche di motivazione ed engagement delle persone interessate allo svolgimento di attività motorie Tecniche di gestione delle dinamiche di gruppo Modelli organizzativi e ruoli del sistema della fitness Codice etico e deontologico di comportamento <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> Istituire corrette e positive relazioni con i destinatari dei programmi motori erogati, rivolte alla partecipazione at- 	<i>Creare engagement e gestire le dinamiche di gruppo</i>	24	--	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza, sulla base della valutazione di apprendimenti formali, non formali ed informali

N.	Articolazione dell'Unità di competenza	Unità di Risultati di Apprendimento	Durata minima	di cui in FaD	Crediti formativi
	<p>tiva, alla valorizzazione dell'impegno e dei risultati raggiunti ed a positive dinamiche di gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervenire in caso di problematiche individuali/di gruppo, adottando i comportamenti coerenti • Gestire le relazioni con i diversi ruoli presenti nel sistema della fitness, nel rispetto delle regole professionali 				
12.	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legislazione sulla salute e sicurezza sui luoghi di lavoro e applicazione delle norme di sicurezza • Gli obblighi del datore di lavoro e del lavoratore • Dispositivi di protezione individuali <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicare i protocolli di prevenzione e riduzione del rischio professionale 	<i>Operare in sicurezza nel luogo di lavoro</i>	8	Max 4	Amnesso 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 del 21/12/2011 – Formazione dei lavoratori, ai sensi dell'art. 37, comma 2 del D.lgs. 81/2008
DURATA MINIMA TOTALE, AL NETTO DEL TIROCINIO CURRICULARE			304	Max 64	

NOTA:

Le Unità di risultati di apprendimento n° 1, 2, 3 e 4, vanno realizzate nell'ordine in cui indicate.

5. TIROCINIO CURRICULARE:

Durata minima: 120 ore;
Durata massima: 160 ore.

6. UNITA' 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 risultati di apprendimento vanno realizzate attraverso attività di formazione d'aula specifica e metodologia attiva, utilizzando attrezzature professionali ed idonei spazi attrezzati.

8. VALUTAZIONE DIDATTICA DEGLI APPRENDIMENTI:

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

9. GESTIONE DEI CREDITI FORMATIVI:

- Credito di ammissione: riconoscibile sulla base della valutazione degli apprendimenti formali, non formali ed informali.

- Crediti formativi di frequenza: La percentuale massima riconoscibile è il 40% sulla durata di ore d'aula o laboratorio; il 100% sul tirocinio curricolare.

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.

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 l'80% delle ore complessive del percorso formativo. È consentita l'ammissione all'esame finale anche a fronte della frequenza di almeno il 70% delle ore complessive del percorso formativo, previo parere favorevole - documentato - del collegio dei docenti/formatori.

12. ATTESTAZIONE IN ESITO AD ESAME PUBBLICO:

Certificato di qualificazione professionale, rilasciato ai sensi del D.lgs. 13/2013.