

[G1.5] ISTRUTTORE DI ATTIVITÀ MOTORIE**Descrizione sintetica:**

L'Istruttore di attività motorie è un tecnico che definisce ed eroga programmi di attività fisica, di gruppo e personalizzati, rivolti al miglioramento del benessere psicofisico, sulla base di metodi, tecniche e strumenti applicati agli obiettivi, alle caratteristiche fisiche e di disponibilità temporale dei destinatari. Monitora la correttezza esecutiva, valuta il progressivo raggiungimento degli obiettivi e gestisce le relazioni con gli allievi, secondo principi deontologici ed attenzione alle attese ed alle specificità individuali, favorendo la partecipazione e la socializzazione.

SISTEMI DI REFERENZIAMENTO	
Sistema di riferimento	Denominazione
Settore economico-professionale (S.E.P.)	Servizi di attività ricreative e sportive
Area/e di Attività (AdA) del Repertorio nazionale delle qualificazioni regionali a cui il profilo afferisce	21.01.09 - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività motoria
Livello E.q.f.	4
Posizione classificatoria ISTAT CP 2011	3.4.2.4.0 - Istruttori di discipline sportive non agonistiche
Posizione/i classificatoria/e ISTAT ATECO 2007	93.12.00 - Attività di club sportivi 93.13.00 - Gestione di palestre 93.19.10 - Enti e organizzazioni sportive, promozione di eventi sportivi

UNITÀ DI COMPETENZA - Elaborazione dei programmi di base ed individualizzati di attività motoria
RISULTATO ATTESO DALL'ESERCIZIO DELLA COMPETENZA

Sviluppare programmi di attività motoria, di base e/o rivolti alla pratica di specifiche tecniche, di gruppo ed a natura individualizzata, sulla base della valutazione funzionale della persona (es. età, condizione fisica, capacità motorie, presenza di handicap) e del contesto (luogo e tempo disponibile per l'attività motoria), definendone obiettivi e risultati da raggiungere

Livello E.q.f.: 4

CONOSCENZE

- Elementi di anatomia umana
- Elementi di biomeccanica e chinesiologia
- Elementi di fisiologia
- Elementi di dietologia
- Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione
- Principi e tecniche dell'allenamento fisico
- Parametri e tecniche di valutazione funzionale della persona
- Metodi e didattiche delle attività motorie
- Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness (aerobica, ciclismo stazionario, acquafitness, condizionamento muscolare ed uso di macchine, ...)
- Attrezzi ginnici, macchine e tecnologie digitali a supporto delle attività motorie
- Principi di *time management*

ABILITA'

- 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
- 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

INDICATORI DI VALUTAZIONE DEL POSSESSO DELLA COMPETENZA

Pervenire, sulla base dell'analisi di un insieme di caratteristiche di domanda (generale ed individuale) e di disponibilità di mezzi (spazi attrezzati, macchine), alla formulazione di un protocollo di lavoro articolato in contenuti, modalità e progressione dei risultati

PRESTAZIONE MINIMA ATTESA IN ESITO ALLA VALUTAZIONE

Sviluppo di protocolli, riferiti ad almeno due tipologie di domanda/destinatario (es. età, condizione fisica, capacità motorie, presenza di handicap), relativi ad un ampio insieme di tipologie di attività in ambito fitness

MODALITÀ DI VALUTAZIONE DEL POSSESSO DELLA COMPETENZA

Audizione, colloquio tecnico e/o prova prestazionale

UNITÀ DI COMPETENZA - Conduzione e monitoraggio delle attività motorie**RISULTATO ATTESO DALL'ESERCIZIO DELLA COMPETENZA**

Erogare programmi di attività motoria, di base e/o rivolti alla pratica di specifiche tecniche, di gruppo ed a natura individualizzata, sulla base dei protocolli di lavoro e della programmazione definita, monitorando la corretta esecuzione degli esercizi assegnati e la progressione del raggiungimento dei risultati

Livello E.q.f.: 4

CONOSCENZE

- Elementi di anatomia umana
- Elementi di biomeccanica e chinesioterapia
- Elementi di fisiologia
- Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione
- Principi e tecniche dell'allenamento fisico
- Metodi e didattiche delle attività motorie
- Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness (aerobica, ciclismo stazionario, acquafitness, 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
- Procedure e tecniche di pronto soccorso
- Normativa applicabile in materia di igiene, salute e sicurezza sul luogo di lavoro

ABILITA'

- 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

INDICATORI DI VALUTAZIONE DEL POSSESSO DELLA COMPETENZA

Impostare, sulla base di un programma di lavoro, una sessione di conduzione di attività motorie, presentando e svolgendo gli esercizi previsti ed utilizzando le attrezzature necessarie

PRESTAZIONE MINIMA ATTESA IN ESITO ALLA VALUTAZIONE

Realizzazione, in contesto reale, di una sessione di lavoro relativa ad un ampio insieme di tipologie di attività in ambito fitness, applicando un protocollo di lavoro predefinito, esplicitando l'approccio al monitoraggio ed alla valutazione della progressione dei risultati, nel rispetto delle norme su salute e sicurezza

MODALITÀ DI VALUTAZIONE DEL POSSESSO DELLA COMPETENZA

Audizione, colloquio tecnico e/o prova prestazionale

UNITÀ DI COMPETENZA - Gestione professionale delle relazioni individuali e di gruppo con gli utenti**RISULTATO ATTESO DALL'ESERCIZIO DELLA COMPETENZA**

Esercitare il ruolo di istruttore attraverso l'attivazione e la gestione di relazioni motivanti ed inclusive, basate sulla comprensione ed il rispetto dei comportamenti dei destinatari, l'esercizio di stili di comunicazione funzionali alla trasmissione delle indicazioni di lavoro, l'aderenza al codice deontologico e l'integrazione nel sistema professionale del centro di fitness

Livello E.q.f.: 4**CONOSCENZE**

- Fondamenti di sociologia delle attività sportive e della fitness
- Elementi di sociologia e psicologia dell'inclusione
- Principi di psicologia della comunicazione
- 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
- Elementi di diritto del lavoro, contrattualistica, regimi fiscali e responsabilità civile

ABILITA'

- Istituire corrette e positive relazioni con i destinatari dei programmi motori erogati, rivolte alla partecipazione attiva, alla valorizzazione dell'impegno e dei risultati raggiunti ed a positive dinamiche di gruppo
- Ascoltare attivamente e con atteggiamento empatico
- Intervenire in caso di problematiche individuali/di gruppo, adottando i comportamenti coerenti
- Gestire la comunicazione con i destinatari delle attività motorie, favorendo la comprensione di compiti, tecniche e risultati attesi
- Gestire le relazioni con i diversi ruoli presenti nel sistema della fitness, nel rispetto delle regole professionali

INDICATORI DI VALUTAZIONE DEL POSSESSO DELLA COMPETENZA

Individuare, sulla base di indicazioni sulle caratteristiche di destinatari, protocolli di lavoro e casi-tipo di dinamiche individuali e di gruppo, i comportamenti adeguati alla positiva e motivante gestione delle relazioni, a supporto del ruolo di istruttore di attività motorie

PRESTAZIONE MINIMA ATTESA IN ESITO ALLA VALUTAZIONE

Simulazione o indicazione motivata dei comportamenti, relativi a situazioni differenti per motivazione e dinamiche sociali, in relazione allo svolgimento di esercizi a diverso impegno fisico richiesto

MODALITÀ DI VALUTAZIONE DEL POSSESSO DELLA COMPETENZA

Audizione, colloquio tecnico e/o prova prestazionale