



OdA **Bewegung und Gesundheit**

Dachverband der Bewegungsberufe Schweiz

Direttive inerenti al regolamento d'esame

per Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute con attestato professionale federale nei settori "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento"

Esame di professione con sistema modulare ed esame finale

26.10.2015, Versione 0.2

Sommario

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Introduzione | 3 |
| 1.1 | Scopo delle direttive | 3 |
| 1.2 | Profilo professionale | 4 |
| 1.3 | Commissione per la garanzia della qualità | 7 |
| 2 | Informazioni sul conseguimento dell'attestato professionale | 8 |
| 2.1 | Procedura amministrativa | 8 |
| 2.2 | Spese a carico dei candidati | 9 |
| 3 | Condizioni di ammissione | 10 |
| 4 | Descrizioni dei moduli | 12 |
| 4.1 | Sintesi dei moduli | 12 |
| 4.2 | Contenuti dei moduli | 13 |
| 5 | Esami modulari / controllo delle competenze | 15 |
| 5.1 | Periodo di validità | 15 |
| 5.2 | Organizzazione, accesso agli esami modulari, svolgimento | 15 |
| 5.3 | Ricorsi alla commissione per la garanzia della qualità | 15 |
| 6 | Esame finale | 16 |
| 6.1 | Procedura amministrativa | 16 |
| 6.2 | Organizzazione e svolgimento | 16 |
| 6.2.1 | Parte d'esame 1: esami scritti | 17 |
| 6.2.2 | Parte d'esame 2: esami orali | 18 |
| 6.2.3 | Parte d'esame 3: esame pratico | 19 |
| 6.3 | Condizioni quadro | 19 |
| 6.4 | Reclami alla Oda Bewegung und Gesundheit | 20 |
| 7 | Sintesi delle parti d'esame, delle voci d'esame e ponderazione delle note | 21 |
| 8 | Attribuzione delle note e rilascio dell'attestato professionale | 21 |
| 8.15 | L'attribuzione delle note viene effettuata secondo la seguente griglia: | 21 |
| 9 | Allegato 1: Glossario | 23 |
| 10 | Allegato 2: Designazioni dei moduli | 25 |
| 10.1 | Modulo base 1: Anatomia e fisiologia II | 25 |
| 10.2 | Modulo base 2: Teoria dell'allenamento II | 27 |
| 10.3 | Modulo base 3: Metodologia, didattica, psicologia dell'apprendimento | 29 |
| 10.4 | Modulo base 4: Attività fisica e motoria ampliata | 31 |
| 10.5 | Modulo base 5: Attività motoria ampliata con o senza l'ausilio di attrezzi | 34 |
| 10.6 | Modulo principale 1: Sviluppare ed eseguire programmi di corsi | 36 |
| 10.7 | Modulo principale 2: Sviluppare ed eseguire programmi di allenamento | 38 |
| 10.8 | Modulo principale 3: Promozione della salute e intervento sullo stile di vita | 40 |
| 10.9 | Modulo opzionale 1: Rete e specializzazione | 42 |
| 10.10 | Modulo opzionale 2: Vendita e amministrazione | 43 |
| 10.11 | Modulo opzionale 3: Gestione del personale | 46 |

Visto il punto 2.2.1 del regolamento concernente l'esame di professione per Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute del 22 ottobre 2015, la commissione per la garanzia della qualità (CGQ) emana le seguenti direttive.

L'attestato professionale federale di Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute, settore "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento", viene acquisito con il superamento dell'esame professionale. In sede d'esame vengono verificate le competenze acquisite nei moduli eseguiti e nella pratica professionale. Le competenze sono state identificate mediante un processo con degli esperti e poi riassunte in un profilo di competenza.

1.1 Scopo delle direttive

Le direttive forniscono ai candidati d'esame informazioni complete sull'esame di professione federale. Esse si basano sul regolamento concernente l'esame di professione di Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute del 22 ottobre 2015.

Le direttive contengono:

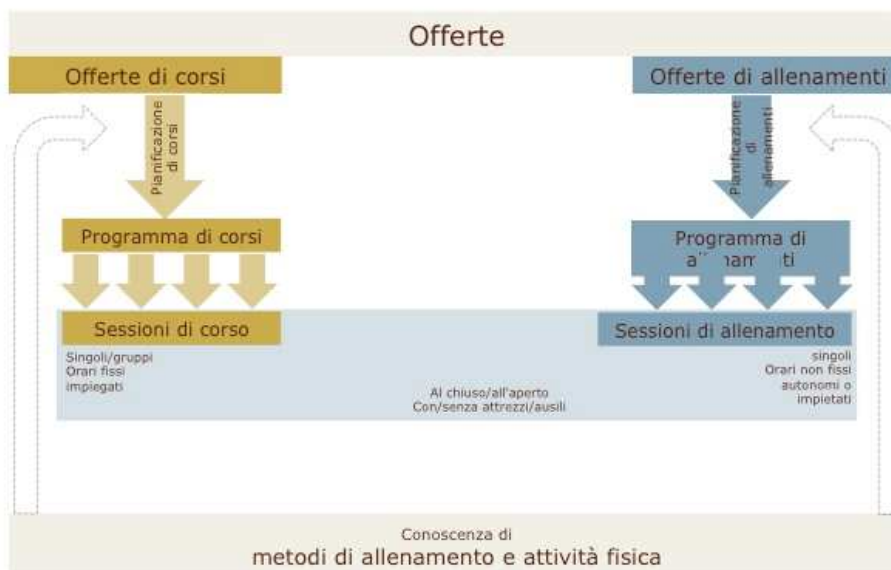
- Tutte le informazioni importanti per la preparazione e lo svolgimento dell'esame di professione
- Informazioni sui moduli
- Una descrizione dettagliata dei contenuti dell'esame di professione
- Le designazioni dei moduli

Campo d'attività

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute opera principalmente in centri/impresse attive nei settori fitness, salute, ginnastica o attività motorie. Si tratta di un/una operatore/trice specializzato/a nell'offerta di corsi e allenamenti a promozione della salute. Il campo di lavoro comprende tutti i processi di assistenza al cliente, dal primo contatto, con un'analisi dello stato di salute (anamnesi) prendendo in considerazione lo stile di vita attuale con successiva pianificazione concreta delle sessioni di corso e allenamento, fino alla realizzazione di tali sessioni con relativa valutazione. Mediante uno stretto contatto diretto con i clienti, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute rappresenta il punto d'incontro centrale tra i/le clienti, i principi e la filosofia aziendale e specialisti esterni come medici, fisioterapisti o dietisti. In base a diversi modelli di lavoro, e - a seconda del centro - ai turni, all'interno dell'azienda si occupa anche in maniera responsabile e proattiva della condivisione di informazioni e competenze all'interno del team per garantire ai/alle clienti un'assistenza senza soluzione di continuità.

Panoramica sulle offerte dello/la Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Campo professionale attività fisica e salute



Principali competenze operative professionali

Lo/la specialista della promozione dell'attività fisica e della salute è un esperto con esperienza comprovata nei settori del movimento, del fitness e della salute. Le sue competenze approfondite in teoria dell'allenamento, anatomia e psicologia e in metodologia, didattica e psicologia dell'apprendimento sono associate alle esigenze e agli obiettivi dei/delle clienti o gruppi di clienti in offerte di corsi e allenamenti concepiti su misura, con o senza l'ausilio di attrezzi. Lo/La specialista chiarisce gli argomenti tematici in base alle esigenze di trattamento dei clienti e presta attenzione a eventuali fattori limitanti. Ciò avviene sia nella progettazione, prima, che continuamente durante l'attuazione dell'offerta di corsi e allenamenti e vale sia per interventi di gruppo che nell'assistenza 1:1. Con le sue offerte di corsi e allenamenti, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute si pone come obiettivo una modifica del comportamento dei clienti sul lungo termine in termini di salute per una promozione duratura dell'attività fisica e della salute. Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute esegue la sessione di corso o di allenamento e, anche nell'assistenza a singoli clienti, ha sempre sotto controllo l'intera area di svolgimento dell'attività fisica e dell'allenamento. Dispone di spiccate competenze nel campo dell'attività motoria e all'interno del centro/azienda svolge la funzione di modello in termini di capacità motorie e stile di vita sano. Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute può inoltre operare nei campi supplementari delle relazioni pubbliche, gestione del personale, vendita e amministrazione.

Nella sua formazione, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute sceglie tra due settori: "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento"

Lo/la Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" è specializzato nella pianificazione di offerte di allenamento con l'ausilio di attrezzi, che attua in centri/aziende di fitness e salute facendo ricorso a un parco di macchinari adeguatamente attrezzato. Lo/la specialista programma offerte di allenamento individuali con l'ausilio di attrezzi studiate su misura per i singoli clienti, adattandole costantemente durante l'esecuzione alla situazione attuale e alle esigenze delle singole persone.

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" è specializzato in modellamento del corpo, schemi e organizzazione di movimenti, tecniche di respirazione e di rilassamento e metodi di allenamento con dispositivi ausiliari. Lo/la specialista conduce corsi per diverse fasce di età e diversi destinatari, in centri/aziende di fitness e salute o per l'attività ginnica e motoria. Lo/la specialista allena anche singoli individui per i quali concepisce unità di corso personalizzate in base alle esigenze personali.

Esercizio della professione

Nella sua professione, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute ha una grande responsabilità nei confronti dei clienti. Pertanto, riconosce in maniera tempestiva e affidabile eventuali fattori limitanti per la salute e il movimento, e adatta di conseguenza immediatamente l'offerta o l'istruzione corrente, oppure, se necessario, rimanda a esperti esterni. Durante l'esecuzione della sessione di corso o di allenamento con o senza l'ausilio di attrezzi, presta molta attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti da parte dei clienti e interviene subito in caso di movimenti scorretti, così da evitare ripercussioni sulla salute. Per l'esercizio della sua attività professionale, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute ha a disposizione diversi modelli: lavora a tempo pieno o part-time in un centro/azienda fitness, per la salute, di ginnastica o per il movimento come impiegato o come lavoratore autonomo con un suo centro/azienda. Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute lavora principalmente in centri/aziende al chiuso, per quanto alcune offerte motorie possono svolgersi anche all'aperto, in campi sportivi o nella natura.

Contributo alla società, all'economia, alla cultura e alla natura

È dimostrato che, con la sua attività, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute promuove il mantenimento della salute e il miglioramento delle prestazioni dei suoi clienti, dando così indirettamente un contributo prezioso all'economia politica.

La pratica di attività motorie con effetti sulla salute consente di tutelare le risorse ambientali e naturali. La natura non viene contaminata, non è necessario costruire grandi impianti, il consumo di energia è molto basso: insomma, la sostenibilità è palese.

1.3 Commissione per la garanzia della qualità

Tutti i compiti relativi al rilascio dell'attestato professionale sono affidati a una commissione per la garanzia della qualità (CGQ) composta da 7 membri e nominata dall'organo responsabile per un periodo di 3 anni. Per un elenco dettagliato dei compiti della CGQ consultare il punto 2.2 del regolamento d'esame.

Per lo svolgimento dell'esame professionale, la CGQ insedia un gruppo di responsabili d'esame per ogni sede d'esame. Essi sono responsabili dell'attuazione organizzativa, dell'accompagnamento in sede dei periti e delle risposte alle domande dei candidati d'esame in sede. Nella riunione per l'attribuzione delle note relazione alla CGQ sull'andamento dell'esame e presenta le domande per il rilascio dell'attestato professionale.

I periti d'esame sono responsabili dello svolgimento e della valutazione degli esami scritti, orali e pratici.

La CGQ insedia una segreteria d'esame che, minimo 10 mesi prima dell'inizio dell'esame, pubblica l'esame professionale, conferma l'ammissione dei candidati all'esame e organizza l'elaborazione e l'invio dei certificati d'esame e dei diplomi. Le scadenze e i moduli vanno richiesti a OdA Bewegung und Gesundheit, Organizzazione mantello Svizzera del mondo del lavoro per il settore sanitario, Ufficio, 3000 Berna, 0848 000 423, www.bewegung-und-gesundheit.ch. Per ulteriori informazioni i candidati possono rivolgersi alla segreteria d'esame.

L'indirizzo della segreteria d'esame è:

OdA Bewegung und Gesundheit, Dachverband der Bewegungsberufe Schweiz, Geschäftsstelle, 3000 Bern, Tel. 0848 000 423, www.bewegung-und-gesundheit.ch, info@bewegung-und-gesundheit.ch.

2 Informazioni sul conseguimento dell'attestato professionale

Per conseguire l'attestato professionale di Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è necessario soddisfare diverse condizioni. Nel seguente capitolo viene illustrata la procedura che i candidati devono seguire e le condizioni che devono soddisfare.

2.1 Procedura amministrativa

Per iscriversi all'esame di professione, è necessario rispettare le seguenti istruzioni. Esse sono riportate dal punto di vista dei candidati.

1° passo: Pubblicazione dell'esame di professione

L'esame di professione è pubblicato almeno 10 mesi prima del suo inizio nelle tre lingue ufficiali. Tale pubblicazione fornisce informazioni su:

- Date dell'esame
- Tassa d'esame
- Ufficio di iscrizione
- Termine di iscrizione
- Modalità di svolgimento dell'esame

Per scadenze e moduli, rivolgersi a OdA Bewegung und Gesundheit, Dachverband der Bewegungsberufe Schweiz, Geschäftsstelle, 3000 Bern, 0848 000 423, www.bewegung-und-gesundheit.ch.

2° passo: Verifica delle condizioni di ammissione

I candidati verificano l'adempimento delle condizioni di ammissione riportate al punto 3 del regolamento d'esame. Se sono in condizione di presentare tutta la documentazione, compilano l'iscrizione.

3° passo: Iscrizione all'esame di professione

Per l'iscrizione i candidati utilizzeranno il modulo previsto a tale scopo. All'iscrizione devono essere allegati:

- a) Copia del diploma riconosciuto di primo livello di istruzione richiesto (Livello AFC) o titolo di studio o diploma di maturità equipollente;
- b) un riepilogo del percorso formativo assolto e della pratica professionale svolta;
- c) le copie dei titoli e dei certificati di lavoro richiesti ai fini dell'ammissione;
- d) le copie dei certificati di fine modulo o delle relative dichiarazioni di equipollenza;
- e) l'indicazione della lingua d'esame;
- f) l'indicazione della data d'esame;
- g) la copia di un documento BLS (CPR) valido nella data d'esame;
- h) la copia di un documento d'identità con fotografia;
- i) l'indicazione del numero di assicurazione sociale (numero AVS a 13 cifre)¹.

¹ La base legale è contenuta nell'ordinanza sulle rilevazioni statistiche (RS 431.012.1; n. 70 dell'allegato). La commissione GQ o la SEFRI rileva il numero AVS per conto dell'Ufficio federale di statistica e lo utilizza a fini puramente statistici.

4° passo: Decisione sull'ammissione

Minimo tre mesi prima dell'inizio dell'esame di professione i candidati ricevono la decisione scritta sull'ammissione. L'ammissione è subordinata al rispetto delle condizioni di ammissione. In caso di decisione negativa, saranno indicati la motivazione e i rimedi giuridici.

5° passo: Pagamento della tassa d'esame

Dopo l'ammissione all'esame di professione, i candidati pagano la tassa d'esame.

6° passo: Ricezione della convocazione

Minimo quattro settimane prima dell'inizio dell'esame i candidati ricevono una convocazione che contiene:

- il programma dell'esame con l'indicazione del luogo, della data e dell'orario dell'esame finale e degli ausili che il candidato è autorizzato ad usare e a portare con sé.
- L'elenco dei periti.

2.2 Spese a carico dei candidati

Il candidato versa la tassa d'esame previa conferma dell'ammissione. Le tasse di stampa dell'attestato professionale e di iscrizione nel registro dei titolari di attestato professionale nonché l'eventuale contributo alle spese per il materiale sono a carico dei candidati e vengono riscossi separatamente.

Ai candidati che si ritirano dall'esame finale entro i termini prescritti o per motivi validi viene rimborsato l'importo pagato, dedotte le spese sostenute. I candidati possono ritirare la propria iscrizione fino a otto settimane prima dell'inizio dell'esame di professione. Dopo questo termine è possibile ritirarsi solo con motivi validi. Sono considerati motivi validi:

- Maternità (certificato medico)
- Malattia e infortunio (certificato medico)
- Lutto nella cerchia ristretta (certificato)
- Servizio militare, civile o di protezione civile imprevisto (convocazione)

Il candidato deve immediatamente notificare per iscritto alla commissione GQ il suo ritiro allegando i documenti giustificativi.

In caso di mancato superamento dell'esame, il candidato non ha diritto ad alcun rimborso.

La tassa d'esame per i candidati ripetenti è fissata dalla commissione per la garanzia della qualità.

Le spese di viaggio, vitto, alloggio e assicurazione durante l'esame finale sono a carico dei candidati.

3 Condizioni di ammissione

3.1 All'esame finale per il settore "Educazione fitness e salute" è ammesso chi presenta i seguenti documenti:

- a) un attestato federale di capacità di Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute, i certificati di fine modulo necessari o le dichiarazioni di equipollenza e, conformemente all'Art. 1.2, un'esperienza di minimo 3500 ore su un periodo di minimo 2 e massimo 5 anni calcolati dalla data dell'esame.
o
- b) un altro attestato federale di capacità o un diploma di maturità e i certificati di fine modulo necessari o le dichiarazioni di equipollenza e, conformemente all'Art. 1.2, un'esperienza di minimo 5000 ore su un periodo di minimo 2,5 e massimo 5 anni calcolati dalla data dell'esame.
e
- c) la copia di un documento BLS (CPR) valido nella data d'esame.

È fatta riserva del pagamento della tassa d'esame entro i termini fissati al punto 3.41 del regolamento d'esame.

3.2 All'esame finale per il settore "Educazione corporea e al movimento" è ammesso chi presenta i seguenti documenti:

- a) un attestato federale di capacità di Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute, i certificati di fine modulo necessari o le relative dichiarazioni di equipollenza e minimo 500 ore di unità di corso guidate, conformemente all'Art. 1.2 del profilo professionale, in un periodo di minimo 2 e massimo 5 anni calcolati dalla data dell'esame.
o
- b) un altro attestato federale di capacità o un diploma di maturità e i certificati di fine modulo necessari o le relative dichiarazioni di equipollenza e minimo 750 ore di unità di corso guidate, conformemente all'Art. 1.2 del profilo professionale, in un periodo di minimo 2,5 e massimo 5 anni calcolati dalla data dell'esame.
e
- c) la copia di un documento BLS (CPR) valido nella data d'esame.

È fatta riserva del pagamento della tassa d'esame entro i termini fissati al punto 3.41 del regolamento d'esame.

3.3 Per l'ammissione all'esame finale devono essere presentati i seguenti certificati di fine modulo:

- Modulo base 1: Anatomia e fisiologia II
- Modulo base 2: Teoria dell'allenamento II
- Modulo base 3: Metodologia, didattica, psicologia dell'apprendimento
- Modulo principale 3: Promozione della salute e intervento sullo stile di vita

Inoltre, a scelta, devono essere presentati due certificati di fine modulo per settore:

O settore "Educazione fitness e salute"

- Modulo base 5: Attività motoria ampliata con o senza l'ausilio di attrezzi
- Modulo principale 2: Sviluppare ed eseguire programmi di allenamento

O settore "Educazione corporea e al movimento"

- Modulo base 4: Attività fisica e motoria ampliata
- Modulo principale 1: Sviluppare ed eseguire programmi di corsi

Inoltre deve essere presentato il certificato di fine modulo di un modulo opzionale:

- Modulo opzionale 1: Rete e specializzazione
- Modulo opzionale 2: Vendita e amministrazione
- Modulo opzionale 3: Gestione del personale

Il contenuto e i requisiti dei singoli moduli sono specificati nella descrizione dei moduli dell'organo responsabile (designazione dei moduli e requisiti concernenti i controlli delle competenze). Queste sono parti integranti delle direttive.

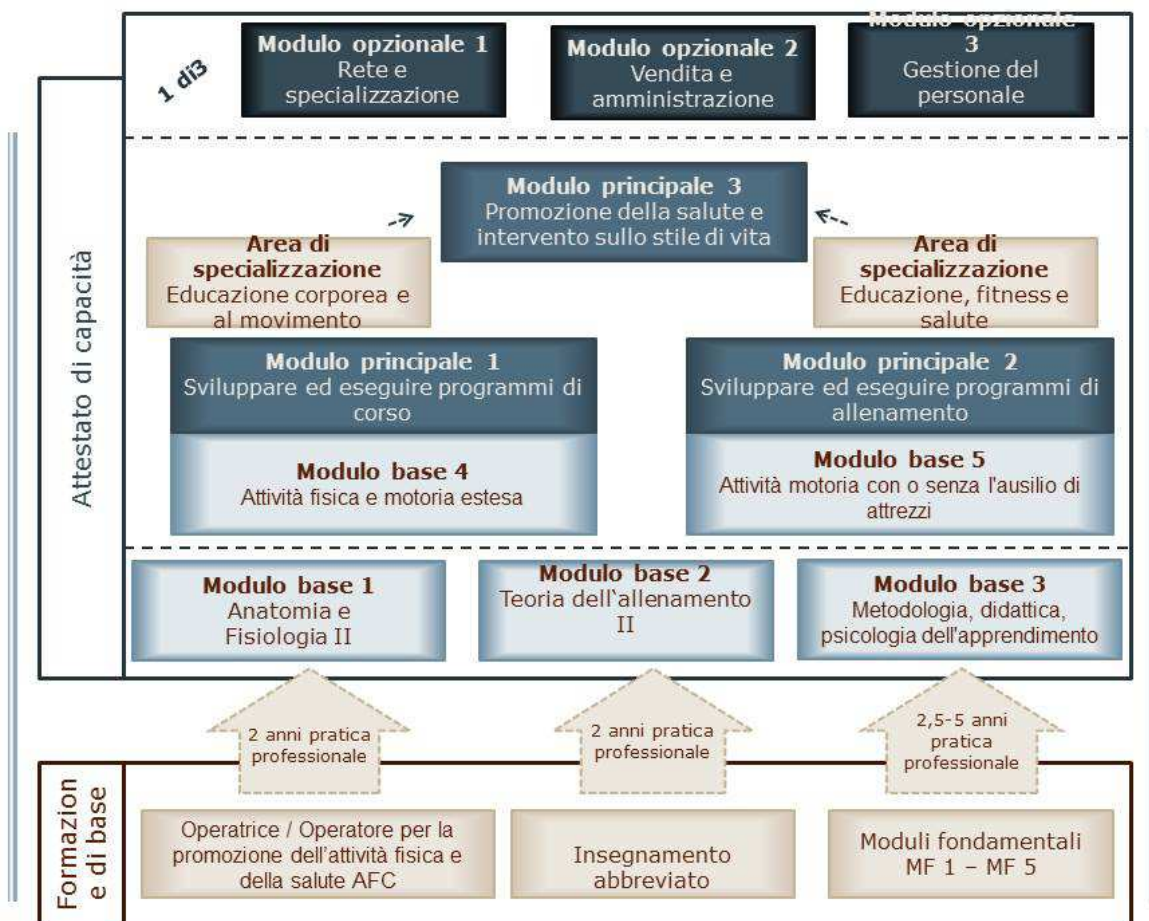
La CGQ decide sull'equipollenza di certificati e diplomi esteri.

4 Descrizioni dei moduli

La struttura di base della formazione corrisponde al modello denominato "sistema modulare con esame professionale superiore finale". Prima di presentarsi all'esame finale, i candidati devono presentare i certificati di fine modulo previsti al capitolo 3.

4.1 Sintesi dei moduli

Lo schema seguente presenta la struttura del sistema d'esame:



4.2 Contenuti dei moduli

Le competenze operative professionali sono raggruppate nei seguenti 11 moduli.

- Modulo base 1: Anatomia e fisiologia II
- Modulo base 2: Teoria dell'allenamento II
- Modulo base 3: Metodologia, didattica, psicologia dell'apprendimento
- Modulo base 4: Attività fisica e motoria ampliata
- Modulo base 5: Attività motoria ampliata con o senza l'ausilio di attrezzi

- Modulo principale 1: Sviluppare ed eseguire programmi di corsi
- Modulo principale 2: Sviluppare ed eseguire programmi di allenamento
- Modulo principale 3: Promozione della salute e intervento sullo stile di vita

- Modulo opzionale 1: Rete e specializzazione
- Modulo opzionale 2: Vendita e amministrazione
- Modulo opzionale 3: Gestione del personale

Gli 11 moduli si basano sui settori di attività centrali dello/della specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute. Di seguito viene descritto sinteticamente il contenuto dei singoli moduli. Informazioni dettagliate sugli 11 moduli vengono fornite nell'Allegato 2: Designazioni dei moduli.

Modulo base 1: Anatomia e fisiologia II

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute istruisce singole persone o gruppi sull'esecuzione di attività motorie all'interno di centri fitness o sportivi. Il consiglio olistico in materia di esercizio fisico, rilassamento e nutrizione riveste sempre la massima importanza. Per questa consulenza lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute attinge alle sue competenze aggiornate e approfondite in anatomia e fisiologia.

Modulo base 2: Teoria dell'allenamento II

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute raccoglie dati ed esegue test con i clienti allo scopo di delineare programmi di corsi e di allenamento adeguati. Per eseguire queste operazioni, lo specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute utilizza le sue competenze nell'ambito dell'esecuzione di test e della teoria dell'allenamento. Ciò significa che deve disporre di conoscenze approfondite nel campo dei principi, contenuti e metodi di allenamento come pure nel controllo degli allenamenti.

Modulo base 3: Metodologia, didattica, psicologia dell'apprendimento

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute prepara programmi di corsi e insegnamento sulla base di obiettivi didattici e sceglie autonomamente i metodi, i media e le forme sociali più congeniali al raggiungimento dell'obiettivo. Egli/ella dispone di conoscenze di base della comunicazione ed è in grado di analizzare il proprio modo di comunicare. Egli/ella dispone di conoscenze approfondite concernenti le caratteristiche di un gruppo e i processi che lo contraddistinguono ed è in grado di gestire difficili situazioni. Oltre a tutto ciò, egli/ella possiede conoscenze di base della biologia dell'apprendimento.

Modulo base 4: Attività fisica e motoria ampliata

La/lo specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" dispone di conoscenze approfondite e abilità negli esercizi di base e in altri esercizi complementari. In tal senso, rivestono particolare importanza le aree tematiche di modellamento e organizzazione del corpo e del movimento, coordinazione, condizione fisica, postura e respirazione, regolazione della tensione, utilizzo di ausili e attrezzi e ritmo e musica.

Modulo base 5: Attività motoria ampliata con e senza l'ausilio di attrezzi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness" è in grado di eseguire correttamente svariati esercizi, a partire da quelli di base. Conosce i diversi ambiti di applicazione ed è in grado di spiegare in maniera corretta ed esauriente le caratteristiche anatomiche e biomeccaniche.

Modulo principale 1: Sviluppare ed eseguire programmi di corsi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" sviluppa programmi di corsi adattati a diversi gruppi di destinatari. Dalla pianificazione all'esecuzione e ottimizzazione del programma di corso, è in grado di mettere in pratica il suo lavoro con attenzione e scrupolosità. È inoltre in grado di affrontare opportunamente i reclami e si impegna a migliorare il suo lavoro.

Modulo principale 2: Sviluppare ed eseguire programmi di allenamento

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness" dispone di conoscenze approfondite per la preparazione di programmi di allenamento personalizzati con esercizi motori con o senza l'ausilio di attrezzi. Nell'esecuzione delle sessioni di allenamento è professionale e controlla che lo svolgimento sia corretto. Durante il suo lavoro, si mostra sempre attento ai clienti.

Modulo principale 3: Promozione della salute e intervento sullo stile di vita

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute consiglia i suoi clienti con programmi di assistenza personalizzati. Lo/la specialista è in grado di offrire un'assistenza personalizzata, dalla pianificazione all'attuazione, e di promuovere sul lungo termine la salute dei clienti. Inoltre, lavora attivamente al proprio equilibrio personale tra vita e lavoro.

Modulo opzionale 1: Rete e specializzazione

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute possiede le capacità comunicative e organizzative necessarie per curare i suoi contatti interni ed esterni. Lavora inoltre continuamente al suo sviluppo personale con attività di specializzazione e autoriflessione.

Modulo opzionale 2: Vendita e amministrazione

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute può svolgere determinate attività nel campo della vendita e dell'amministrazione. Lo/la specialista è in grado di eseguire operazioni relative al calcolo dei prezzi, alle offerte e alla pubblicazione, nonché alla gestione di reclami.

Modulo opzionale 3: Gestione del personale

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute possiede competenze in materia di gestione che gli consentono di gestire e seguire con professionalità i suoi dipendenti. Ai fini dell'incoraggiamento dei collaboratori e del miglioramento dello spirito di squadra, tiene regolarmente colloqui con i collaboratori ed è in grado di applicare la tecnica del feedback costruttivo.

5 Esami modulari / controllo delle competenze

Per essere ammessi all'esame professionale federale è indispensabile aver superato 7 moduli, con la seguente composizione: 4 moduli base, 2 moduli principali e 1 dei 3 moduli opzionali. In questi moduli sono state raggruppate tematicamente le competenze necessarie per le attività degli specialisti/delle specialiste per la promozione dell'attività fisica e della salute. L'esame professionale verifica tali competenze sulla base di prove trasversali.

I moduli sono descritti dettagliatamente nell'allegato.

5.1 Periodo di validità

Il superamento di un modulo consente l'ammissione all'esame finale per un periodo di 5 anni, prendendo come riferimento il giorno dell'esame di professione.

5.2 Organizzazione, accesso agli esami modulari, svolgimento

I punti concernenti...

- la pubblicazione
- l'accesso
- lo svolgimento
- l'organizzazione

... degli esami modulari sono disciplinati dai singoli operatori della formazione.

5.3 Ricorsi alla commissione per la garanzia della qualità

Contro le decisioni dell'istituto di preparazione concernenti il mancato superamento di esami modulari può essere inoltrato ricorso scritto alla commissione GQ entro 30 giorni dalla notifica della decisione. Il ricorso deve contenere le richieste del ricorrente e le relative motivazioni con menzione delle prove. La decisione della commissione GQ è definitiva.

Se il ricorso viene respinto, le spese procedurali (tasse giudiziarie e di cancelleria) sono a carico della / del ricorrente.

Nell'esame finale vengono verificate le competenze operative riportate nel profilo professionale. Per il superamento delle prove professionali, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute deve possedere, oltre a competenze approfondite, anche una condotta coerente, capacità analitiche, una metodologia e capacità di problem-solving. Nell'esame finale, la complessità delle competenze professionali viene esaminata nella sua interezza mediante una combinazione di diversi metodi di prova basati sulle competenze.

BILDUNGS- UND ORGANISATIONSGESTALTUNG

ectaveo

Programma esame finale: sintesi

| | | | |
|---------|----|--|--|
| scritto | 1. | Capacità nozionali e analitiche | <ul style="list-style-type: none"> Analisi Pianificazione degli obiettivi generali Scelta e motivazione della procedura di test |
| | 2. | | <ul style="list-style-type: none"> Pianificazione dettagliata Programma di consulenza (incl. misure di valutazione) |
| | 3. | | In base al MO vendita e/o gestione del personale e/o rete |
| orale | 4. | Capacità comunicative; promozione delle vendite | Vendita della pianificazione durante il colloquio |
| | 5. | Capacità analitiche Capacità di problem solving | Collegamento di tutte le competenze |
| pratico | 6. | Messa in atto | Eeguire la sessione di corso/allenamento scelta |

Folie 1

6.1 Procedura amministrativa

Tutte le indicazioni di carattere organizzativo concernenti l'esame professionale sono disponibili all'indirizzo www.bewegung-und-gesundheit.ch.

6.2 Organizzazione e svolgimento

L'esame finale è composto da tre parti d'esame con diverse voci. Di seguito vengono descritte dettagliatamente le sei voci d'esame.

6.2.1 Parte d'esame 1: Case study concreto in base a un caso integrato, (esame scritto)

La prima parte dell'esame finale è la prova scritta. A tale scopo vengono utilizzati tre metodi di prova orientati alle competenze. Vengono eseguite le tre seguenti attività di prova.

| Case study concreto in base a un caso integrato, Voce 1 | |
|--|---|
| Compito | <p>Contenuti della prova:</p> <ul style="list-style-type: none">• Analisi della situazione di partenza (= caso pratico)• Pianificazione degli obiettivi generali• Scelta e motivazione della procedura di test per la determinazione della situazione del cliente o del gruppo rappresentato nella descrizione del caso <p>Verifica di</p> <ul style="list-style-type: none">• Capacità di analisi e di valutazione• Capacità di problem-solving• Know-how nozionale <p>Competenze del modulo principale 1: Sviluppare programmi di corsi, pianificare gli obiettivi generali Competenze del modulo principale 2: Elaborare un programma di allenamento individuale Competenze del modulo principale 3: Determinare la situazione del cliente</p> |
| Durata | Per lo svolgimento dei quesiti d'esame i candidati hanno a disposizione 90 minuti di tempo. |
| Strumenti | Open book (libri di testo, materiali del corso), calcolatrice. I dispositivi in grado di connettersi a Internet non sono ammessi. |
| Tipo d'esame | Scritto |

| Case study concreto in base a un caso integrato, Voce 2 | |
|--|--|
| Compito | <p>Contenuti della prova:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pianificazione dettagliata e preparazione dell'unità di corso / allenamento in base alla descrizione del caso concreto• Programma di consulenza compreso schizzo di valutazione del programma di corso o allenamento <p>Verifica di</p> <ul style="list-style-type: none">• Capacità di analisi e di valutazione• Capacità di problem-solving• Know-how nozionale <p>Competenze del modulo principale 1: Eseguire una pianificazione dettagliata Competenze del modulo principale 2: Preparare un'unità di allenamento Competenze del modulo principale 3: Elaborare un programma di consulenza</p> |
| Durata | Per lo svolgimento dei quesiti d'esame i candidati hanno a disposizione 90 minuti di tempo. |
| Strumenti | Open book (libri di testo, materiali del corso), calcolatrice. I dispositivi in grado di connettersi a Internet non sono ammessi. |
| Tipo d'esame | Scritto |

| Case study concreto in base a un caso integrato, Voce 3 | |
|--|--|
| Compito | <p>A scelta 1 dei 3 moduli opzionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rete e specializzazione • Vendita e amministrazione • Gestione del personale <p>Competenze del modulo opzionale 1: mantenere una rete interna ed esterna di contatti, stabilire partnership strategiche, pianificare lo sviluppo personale, praticare l'autoriflessione.</p> <p>Competenze del modulo opzionale 2: eseguire il calcolo dei prezzi e la pubblicazione di offerte, amministrare l'offerta, acquisire nuovi clienti, aumentare la soddisfazione del cliente, occuparsi della gestione dei reclami, organizzare eventi, occuparsi della gestione di un negozio/bar.</p> <p>Competenze del modulo opzionale 3: selezionare il personale, introdurre i dipendenti, assistere il personale, istruire in maniera professionale il personale, pianificare l'impiego del personale, sviluppare, valutare e guidare il personale, promuovere lo spirito di squadra, occuparsi delle dimissioni del personale.</p> |
| Durata | Per lo svolgimento dei quesiti d'esame i candidati hanno a disposizione 60 minuti di tempo. |
| Strumenti | Open book (libri di testo, materiali del corso), calcolatrice. I dispositivi in grado di connettersi a Internet non sono ammessi. |
| Tipo d'esame | Scritto |

6.2.2 Parte d'esame 2: Gioco di ruolo e mini case (esame orale)

Nell'ambito degli esami orali vengono proposte due prove diverse orientate alle competenze:

- a) Gioco di ruolo
- b) Mini Case (riflessioni su situazioni pratiche tipiche) tenendo conto di fattori critici di successo

| Gioco di ruolo, Voce 4 | |
|-------------------------------|--|
| Compito | <p>Contenuto della prova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vendere la pianificazione sulla base della descrizione del caso concreto <p>Verifica di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abilità comunicative • Competenze di negoziazione e vendita <p>Competenze del modulo principale 3: Vendere un offerta di corsi o allenamenti, concludere un contratto di assistenza</p> |
| Durata | Per lo svolgimento dei quesiti d'esame i candidati hanno a disposizione 30 minuti di tempo. |
| Strumenti | Appunti, penne, calcolatrice |
| Tipo d'esame | Orale |

| Mini Case (riflessione su situazioni pratiche tipiche), Posizione 5 | |
|--|---|
| Compito | <p>Contenuto della prova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collegamento di tutte le competenze <p>Verifica di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità di riflessione e metacognizione • Gestione professionale di situazioni lavorative impegnative <p>Competenze del modulo principale 1 e 2: trattare i reclami Competenze del modulo principale 3: manifestare l'approccio personale alla promozione alla salute e allo stile di vita, trattare con persone con limitazioni specifiche in termini di movimento o allenamento</p> |
| Durata | Per lo svolgimento dei quesiti d'esame i candidati hanno a disposizione 30 minuti di tempo. |
| Strumenti | Appunti, penne, calcolatrice |
| Tipo d'esame | Orale |

6.2.3 Parte d'esame 3: Compito pratico integrato (esame pratico)

L'esame pratico si basa sul caso di studio elaborato nelle voci d'esame 1-3. Partendo dalla pianificazione degli obiettivi generali elaborata, il candidato deve eseguire la pianificazione dettagliata di un'unità di corso o di allenamento.

| Compito pratico integrato, Voce 6 | |
|--|---|
| Compito | <p>Contenuto della prova:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione pratica di minimo un trattamento completo <p>Verifica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione pratica di un un'unità di corso o allenamento <p>Competenze del modulo principale 1: Eseguire il programma di corso Competenze del modulo principale 2: Eseguire il programma di allenamento Competenze del modulo principale 3: Eseguire il programma di consulenza</p> |
| Durata | Per l'esecuzione pratica del programma di corso o di allenamento scelto i candidati hanno a disposizione 60 minuti di tempo. |
| Strumenti | Pianificazione degli obiettivi generali, pianificazione dettagliata dell'unità di corso. (Vengono messi a disposizione gli strumenti previsti). |
| Tipo d'esame | Pratico |

6.3 Condizioni quadro

Lingua

L'esame finale è organizzato nelle tre lingue nazionali tedesco, francese e italiano se viene raggiunto il numero minimo di candidate / candidati, di cui al punto 4.11 del regolamento d'esame, che adempiono le condizioni di ammissione.

6.4 Reclami alla SEFRI

Contro le decisioni della commissione per la garanzia della qualità relative all'esclusione dall'esame finale o al rifiuto di conferire l'attestato professionale può essere inoltrato ricorso alla Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione, SEFRI, Einsteinstr. 2, 3003 Berna, entro 30 giorni dalla notifica. Il ricorso deve contenere le richieste del ricorrente e le relative motivazioni.

I fogli informativi concernenti la procedura di ricorso, il diritto a consultare gli atti e il risarcimento sono disponibili presso la SEFRI al seguente link:

<http://www.sbf.admin.ch/berufsbildung/01472/01474/index.html?lang=de>

In prima istanza, la decisione sui ricorsi spetta alla SEFRI. Contro la sua decisione può essere interposto ricorso dinanzi al Tribunale amministrativo federale entro 30 giorni dalla notifica.

| Programma esame finale: ponderazione delle parti d'esame | | | |
|--|----|--------------|--|
| | | Ponderazione | |
| Scritto | 1. | semplice | <ul style="list-style-type: none"> Analisi Pianificazione degli obiettivi generali Scelta e motivazione della procedura di test |
| | 2. | semplice | <ul style="list-style-type: none"> Pianificazione dettagliata Programma di consulenza (incl. misure di valutazione) |
| | 3. | semplice | In base al MO vendita e/o gestione del personale e/o rete |
| Orale | 4. | semplice | Capacità comunicative; Promozione delle vendite Vendita della pianificazione durante il colloquio |
| | 5. | semplice | Capacità analitiche Capacità di problem solving Collegamento di tutte le competenze |
| Pratico | 6. | semplice | Realizzazione pratica Eseguire la sessione di corso/allenamento scelta |

Folie 1

8.1 Attribuzione delle note

- 8.11 La valutazione dell'esame finale e delle singole parti d'esame e voci viene espressa in note. Si applicano le disposizioni di cui ai punti 6.2 e 6.3 del regolamento.
- 8.12 Le note delle parti d'esame e delle singole voci sono espresse con punti interi o mezzi punti da 6 a 1.
- 8.13 La nota di una parte d'esame corrisponde alla media, arrotondata a un decimale, delle note delle voci in cui la parte d'esame è suddivisa. Se il metodo di valutazione non contempla note di voci, la nota della parte d'esame viene calcolata direttamente in conformità con il punto 6.3 del regolamento d'esame.
- 8.14 La nota complessiva dell'esame finale è data dalla media delle note delle singole parti d'esame. Essa è arrotondata a un decimale.
- 8.15 L'attribuzione delle note viene effettuata secondo la seguente griglia:
- Osservazione
 - Verbalizzazione
 - Valutazione della prestazione singola
 - Valutazione della prestazione globale

- 8.16 L'osservazione e la valutazione degli esami viene effettuata mediante i seguenti strumenti:
- a) scheda di osservazione unitaria
 - b) griglia di valutazione unitaria
 - c) scala di valutazione unitaria

8.2 Condizioni per il superamento dell'esame finale e per il rilascio dell'attestato professionale

- 8.21 L'esame finale è superato se:
- a) nessuna delle note delle tre parti d'esame è inferiore a 4,0
 - b) nessuna delle note delle singole voci è inferiore a 3,0
- 8.22 La commissione GQ si basa esclusivamente sulle prestazioni fornite durante l'esame finale per decidere in merito al superamento di quest'ultimo. Chi supera l'esame ottiene l'attestato professionale federale.
- 8.23 La commissione GQ rilascia a ogni candidato un certificato d'esame finale dal quale risulta quanto segue:
- a) la conferma del possesso dei certificati di fine modulo richiesti o delle dichiarazioni di equipollenza;
 - b) le note delle singole voci d'esame, delle singole parti d'esame e la nota complessiva dell'esame finale;
 - c) il superamento o il mancato superamento dell'esame finale;
 - d) i rimedi giuridici.

| Nozione/Abbreviazione | Spiegazione |
|-----------------------------|---|
| Richiesta di ricusa | Una richiesta di ricusa è una domanda per poter cambiare la perita assegnata / il perito assegnato per un esame. |
| Criterio di valutazione | Un criterio di valutazione specifica il metro di giudizio con cui si verifica una competenza. Le conoscenze specifiche e le capacità richieste rientrano in questo metro di giudizio. I criteri vengono definiti prima dell'esame e indicano che cosa ci si aspetta, quali prestazioni devono essere realizzate e quali capacità devono essere presenti per poter fornire una buona prestazione. Servono come base per la correzione o la valutazione di un esame. |
| SEFRI | Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione. Autorità federale competente della formazione professionale. |
| Competenze professionali | → Competenza (operativa) riferita alle conoscenze specifiche di cui dispone una persona. Esempio: solide conoscenze professionali e capacità di individuare le interrelazioni. |
| Caso di studio | In un caso di studio si analizza e si elabora, sulla base di materiali (pratici) autentici (dati, descrizioni di processi, statistiche, analisi dei gruppi target, ecc.) un caso reale complesso e articolato o una situazione pratica reale complessa e articolata. |
| Campo operativo | In pedagogia per campo operativo si intende un insieme di compiti associati a situazioni operative professionali, sociali e di vita. I campi operativi sono sempre pluridimensionali in quanto collegano fra loro problematiche professionali, sociali e individuali. Da questi campi operativi derivano i campi di apprendimento (aree disciplinari) per la formazione professionale. |
| Fattori critici di successo | Fattori di qualità che indicano quali requisiti deve avere una persona per poter gestire professionalmente una situazione di lavoro. I fattori critici di successo considerano fattori professionali, metodologici, sociali e personali. |
| Competenze (operative) | Capacità (operative) di un individuo; spesso sono associate a competenze (operative) <i>professionali</i> . Le competenze operative professionali comprendono la capacità e la disponibilità dell'individuo di agire nelle situazioni professionali con professionalità, riflessione personale e responsabilità sociale e di sviluppare continuamente le proprie possibilità di operare. La competenza operativa comprende le competenze professionali, metodologiche, personali e sociali. |

| | |
|--------------------------|---|
| Livelli C | I livelli C forniscono informazioni sul grado di complessità degli obiettivi di apprendimento. Sono classificati in sei livelli: il livello 1 è quello inferiore, mentre il livello 6 indica il massimo grado di complessità. Per diventare professionisti competenti è necessario raggiungere obiettivi di apprendimento in tutti i sei livelli. C1=conoscenza, C2=comprendione, C3=applicazione, C4=analisi, C5=sintesi, C6=valutazione |
| Mini Case | I mini-case descrivono eventi o situazioni problematiche della quotidianità lavorativa di un professionista. Ai candidati vengono sottoposti mini-case per i quali essi devono descrivere e motivare un intervento possibile. |
| Competenze metodologiche | → Competenze (operative) riferite alla metodologia, alla procedura metodologica e all'utilizzo di mezzi ausiliari a disposizione dei professionisti nello svolgimento delle proprie attività. |
| Competenze personali | → Competenze (operative) riferite alle capacità personali di un professionista. Esempio: capacità di autoriflessione critica, valutazione del proprio agire e degli effetti (conseguenze) su altre persone. |
| Competenze sociali | → Competenze (operative) riferite a capacità sociali richieste a una persona nell'ambito delle sue attività. Esempio: capacità di immedesimazione, contatti con persone di culture diverse, gestione accurata dei clienti. |
| Commissione GQ | Commissione per la garanzia della qualità. |

10.1 Modulo base 1: Anatomia e fisiologia II

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute istruisce singole persone o gruppi sull'esecuzione di attività motorie all'interno di centri fitness o sportivi. Il consiglio olistico in materia di esercizio fisico, rilassamento e nutrizione riveste sempre la massima importanza. Per questa consulenza lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute attinge alle sue competenze aggiornate e approfondite in anatomia e fisiologia.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute dispone di conoscenze approfondite...
... in anatomia e fisiologia.
... di teoria del movimento funzionale.
... sulle relazioni tra alimentazione e movimento.
... sui processi metabolici.
... sulle condizioni mediche influenzabili dalle offerte di movimento.

Applicazione delle competenze**Tema 1: anatomia, fisiologia**

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di elencare e illustrare con il linguaggio tecnico corretto la struttura e la funzione dei seguenti sistemi ...

Obiettivo di apprendimento 1.1

Sistema locomotore (apparato locomotore attivo e passivo).

Obiettivo di apprendimento 1.2

Sistema operativo (apparato cardiovascolare, respiratorio, digerente)

Obiettivo di apprendimento 1.3

Sistema di controllo (sistema nervoso ed endocrino)

Tema 2: teoria del movimento funzionale

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivo di apprendimento 2.1

... è in grado di realizzare correttamente e spiegare uno stato posturale individuale.

Obiettivo di apprendimento 2.2

... sa spiegare principi biomeccanici come impulso, legge sulle leve, coppia, energia cinetica e pressione.

Obiettivo di apprendimento 2.3

... è in grado di analizzare correttamente i movimenti in base a principi biomeccanici come impulso, legge sulle leve, coppia, energia cinetica e pressione e di trarne le relative conclusioni

Tema 3: Relazioni tra alimentazione e movimento

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 3.1

... elencare diversi regimi alimentari e di spiegarne l'effetto in concomitanza con l'allenamento e l'attività fisica.

Obiettivo di apprendimento 3.2

... descrivere in maniera esauriente la composizione degli alimenti e di spiegarne l'importanza nell'ambito di uno stile di vita sano

Obiettivo di apprendimento 3.3

... quantificare correttamente il rapporto tra energia assunta ed energia consumata e di trarne le misure corrispondenti per la promozione della salute

Tema 4: Processi metabolici

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute sa...

Obiettivo di apprendimento 4.1

... spiegare l'interazione e l'adattamento del metabolismo a vari programmi di attività fisica e allenamento.

Tema 5: Condizioni mediche

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute sa...

Obiettivo di apprendimento 5.1

... illustrare con esempi malattie non trasmissibili legate allo stile di vita e lesioni dell'apparato locomotore.

Obiettivo di apprendimento 5.2

... dimostrare gli effetti positivi dell'esercizio fisico e dell'allenamento sulle malattie non trasmissibili legate allo stile di vita e sulle limitazioni dell'apparato locomotore.

Obiettivo di apprendimento 5.3

... descrivere le caratteristiche principali e le peculiarità di malattie o lesioni dell'apparato locomotore. Queste includono reumatismi, artrosi, artrite, ernia del disco, mal di schiena, dolori alla spalla, dolori al ginocchio, dolori alla caviglia e deformazioni del piede.

Obiettivo di apprendimento 5.4

... descrivere le caratteristiche e le peculiarità principali delle malattie del sistema cardiocircolatorio e respiratorio, come infarto e asma.

Obiettivo di apprendimento 5.5

... descrivere le caratteristiche e le peculiarità principali di malattie del sistema metabolico, come il diabete di tipo 2 e la sindrome metabolica.

Obiettivo di apprendimento 5.6

... descrivere le caratteristiche e le peculiarità principali delle malattie dello stile di vita, dei sintomi dello stress e dei disturbi del sonno.

Livello e numero di modulo

AF-MB1 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute settore "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista effettua la raccolta di dati o test con i clienti, da cui poi trae i programmi di corsi o allenamenti adeguati. Per lo svolgimento di queste operazioni, utilizza la sua esperienza nel campo dell'esecuzione di test e della teoria dell'allenamento. Ciò significa che deve disporre di conoscenze approfondite in termini di principi, contenuti e metodi di allenamento come pure nel controllo degli allenamenti.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute sa...

... elencare i metodi di test del settore e motivarne l'impiego.

... trasferire le sue conoscenze approfondite nel campo della teoria dell'allenamento in una procedura di allenamento adeguatamente programmata e motivata.

Applicazione delle competenze**Tema 1: Teoria dell'allenamento**

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivo di apprendimento 1.1

... elencare i principi di allenamento pertinenti, utilizzando correttamente il linguaggio specifico, e illustrarli in maniera comprensibile con riferimento all'educazione ...

- della forza nelle sue diverse forme
- dell'agilità nei suoi diversi campi di applicazione e metodi
- della resistenza neuromuscolare, cardiopolmonare e muscolare.
- della Coordinazione, propriocezione ed equilibrio

Obiettivo di apprendimento 1.2

... sa spiegare le diverse tecniche motivazionali del settore in termini di capacità fisiche, emotive e cognitive e motivarne in maniera comprensibile la scelta

Obiettivo di apprendimento 1.3

... elencare e illustrare le norme di carico in termini di ...

- capacità fisiche, emotive e cognitive.
- forza nelle sue diverse manifestazioni
- agilità nei suoi diversi campi di applicazione e metodi
- resistenza neuromuscolare, cardiopolmonare e muscolare
- coordinazione e propriocezione

Obiettivo di apprendimento 1.4

... elencare i vari strumenti e metodi di allenamento e motivarne la scelta in maniera comprensibile.

Obiettivo di apprendimento 1.5

... illustrare e dimostrare la propria procedura di allenamento rispetto agli obiettivi prefissati.

Obiettivo di apprendimento 1.6

... elencare i metodi per l'incoraggiamento delle componenti cognitive ed emotive della motivazione e spiegare i criteri per la relativa scelta.

Tema 2: Test/Screening

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 2.1

... elencare i metodi e le procedure di test tipici del settore nel campo della forza, della resistenza, dell'agilità e della coordinazione.

Obiettivo di apprendimento 2.2

... raccogliere i dati biometrici pertinenti, di classificarli nel range di normalità, di interpretarli e di incorporarli negli obiettivi dell'allenamento.

Obiettivo di apprendimento 2.3

... comprendere i processi biologici in relazione ai risultati dei test, di classificarli e interpretarli correttamente.

Livello e numero di modulo

AF-MB2 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute prepara programmi di corsi e insegnamento sulla base di obiettivi didattici e sceglie autonomamente i metodi, i media e le forme sociali più congeniali al raggiungimento dell'obiettivo. Egli/ella dispone di conoscenze di base della comunicazione ed è in grado di analizzare il proprio modo di comunicare. Egli/ella dispone di conoscenze approfondite concernenti le caratteristiche di un gruppo e i processi che lo contraddistinguono ed è in grado di gestire difficili situazioni. Oltre a tutto ciò, egli/ella possiede conoscenze di base della biologia dell'apprendimento.

Controllo delle competenze

Esame finale modulare

Obiettivi

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute conoscono...
... l'uso di diversi media, metodi e forme sociali così come i necessari passi da realizzare per la programmazione didattica
... le basi della comunicazione attiva, dell'ascolto attivo e delle forme di feedback patrocinate.
... le caratteristiche fondamentali dei gruppi e delle differenti fasi che li contraddistinguono.
... le teorie di apprendimento e insegnamento e sono in grado di integrarle nella programmazione dei loro corsi.

Trasposizione delle competenze

Tema 1: Metodologia/Didattica

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivo d'apprendimento 1.1

... sono in grado di adeguare gli obiettivi e altre direttive dell'organizzazione alla propria programmazione didattica o definire gli obiettivi d'apprendimento per il proprio gruppo target.

Obiettivo d'apprendimento 1.2

... sono in grado di approntare le unità didattiche secondo i criteri dell'apprendimento e motivare la scelta del metodo in relazione al campo specialistico e professionale.

Obiettivo d'apprendimento 1.3

... sono in grado di formulare il procedimento didattico-metodico in modo che i partecipanti siano incentivati.

Obiettivo d'apprendimento 1.4

... dispongono di conoscenze fondate delle forme sociali e sono in grado di farle confluire nella programmazione a seconda della situazione.

Obiettivo d'apprendimento 1.5

... dispongono di una conoscenza sicura nella scelta di media situazionali adeguati.

Obiettivo d'apprendimento 1.6

... dispongono delle conoscenze necessarie per la realizzazione di verifiche e valutazioni di corso

Tema 2: comunicazione

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivo d'apprendimento 2.1

... dispongono delle conoscenze di base della comunicazione, controllano il proprio stile di comunicazione e possono rifletterlo in modo adeguato.

Obiettivo d'apprendimento 2.2

... conoscono le differenze, i nessi e i modi d'azione della comunicazione verbale e non, e sono in grado di spiegarli in modo comprensibile.

Obiettivo d'apprendimento 2.3

... sono in grado di impersonare il ruolo dell'assistente o dell'istruttore/trice di corso e trarne le debite conoscenze.

Obiettivo d'apprendimento 2.4

... dispongono delle necessarie conoscenze concernenti le regole del feedback e sono a conoscenza dell'importanza dell'ascolto attivo.

Tema 3: dinamica di gruppo

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivo d'apprendimento 3.1

... hanno solide conoscenze dei tratti distintivi di un gruppo e dei processi di gruppo e sono sensibilizzati riguardo i temi come i ruoli nei gruppi, l'assegnazione dei ruoli, il clima di gruppo, la dinamica di gruppo e i giochi di ruolo.

Obiettivo d'apprendimento 3.2

... conoscono le diverse fasi di gruppo e, a conoscenza di ciò, possono desumere riflessioni didattiche e metodologiche

Obiettivo d'apprendimento 3.3

... sono capaci di percepire i possibili conflitti, l'ostruzionismo e l'imprevisto in seno ad un gruppo o in una consulenza singola e avviare gli interventi adeguati per risolvere la situazione.

Obiettivo d'apprendimento 3.4

... sono in grado di riflettere il proprio comportamento all'interno di un gruppo e ampliare la propria competenza sociale in rapporto alla conduzione dello stesso

Tema 4: apprendere e insegnare

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivo d'apprendimento 4.1

... hanno conoscenze di biologia dell'apprendimento e sanno come funziona grosso modo il processo dell'apprendimento.

Obiettivo d'apprendimento 4.2

... possiedono conoscenze sul metodo proprio dell'apprendimento e dell'insegnamento

Obiettivo d'apprendimento 4.3

... utilizzano le conoscenze accumulate nel corso della propria carriera per l'organizzazione dei corsi e dell'insegnamento.

Livello e numero di modulo

AF-MB3 / Componente dell'attestato professionale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

10.4 Modulo base 4: Attività fisica e motoria ampliata

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" dispone di competenze approfondite e complementari nella percezione del corpo e capacità di movimento. In tal senso, rivestono particolare importanza le seguenti aree tematiche:

- Modellamento del movimento
 - Organizzazione del movimento
 - Modellamento del corpo
 - Coordinazione
 - Condizione fisica
 - Postura e respirazione
 - Regolazione della tensione
 - Utilizzo di ausili e attrezzi
 - Ritmo e musica
-

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento"

- ... sa eseguire le diverse forme di movimento, variandole, ampliandole e combinandole in maniera mirata e ragionevole.
 - ... ha una percezione differenziata del corpo, che può essere esperita, pensata e descritta in maniera chiara e differenziata nello spazio, nel tempo, nell'espressione e nella dinamica.
 - ... ha un comportamento fisico ponderato e ritmico ed è dotato di capacità di improvvisazione.
 - ... ha abilità di coordinazione e condizione complesse ed è in grado di gestirlo.
 - ... sa utilizzare in maniera ragionevole e mirata e abilmente ausili e attrezzi.
-

Applicazione delle competenze

Tema 1: Modellamento del movimento

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento"

sa / è in grado di ...

Obiettivo di apprendimento 1.1

... sviluppare, eseguire in maniera complessa, variare, ampliare e coordinare diverse forme di locomozione e sequenze di passi.

Obiettivo di apprendimento 1.2

... eseguire in maniera ponderata diverse forme di saltelli e salti, variarli in maniera ritmica e dinamica, ampliarli e combinarli.

Obiettivo di apprendimento 1.3

... eseguire, variare e combinare in maniera abile e fluente diversi movimenti rotatori e forme di rotolamento.

Obiettivo di apprendimento 1.4

... dimostrare chiaramente la differenza tra movimenti circolari e forme di movimento guidate. È inoltre in grado di variare e combinare questi elementi in maniera versatile, ragionevole e dinamica.

Tema 2: Organizzazione del movimento

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 2.1

... concepire, con il suo variegato repertorio di movimenti, sequenze di movimenti nello spazio, nel tempo e dinamiche, con e senza dispositivi portatili e / o musica.

Tema 3: Modellamento del corpo

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" sa/ è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 3.1

... individuare, grazie a una spiccata percezione del corpo, le condizioni di forte tensione muscolare, fare buon uso della respirazione e avviare e attuare le misure necessarie per l'ottimizzazione.

Obiettivo di apprendimento 3.2

... dimostrare in maniera corretta e ragionevole forme di forza dinamiche e di stabilità.

Obiettivo di apprendimento 3.3

... dimostrare in maniera corretta e ragionevole diverse misure in favore della mobilizzazione, dello scioglimento, del defaticamento e della distensione.

Tema 4: Postura e respirazione

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" sa/ è in grado di ...

Obiettivo di apprendimento 4.1

... riconoscere le proprie carenze posturali e motorie, modificarle e dimostrare con una formulazione comprensibile i cambiamenti fatti.

Obiettivo di apprendimento 4.2

... dimostrare correttamente diverse tecniche di respirazione e illustrarle con una formulazione comprensibile.

Tema 5: Regolazione della tensione

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" sa/ è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 5.1

... riconoscere, grazie alla spiccata percezione del corpo, condizione di tensione muscolare e processi respiratori e avviare e attuare adattamenti volti all'ottimizzazione.

Obiettivo di apprendimento 5.2

... possiede le capacità di rigenerazione necessarie per soddisfare le esigenze professionali.

Tema 6: Coordinazione

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 6.1

... dare dimostrazione, in base agli obiettivi, di cinque diverse abilità di coordinazione servendosi di esercizi di esempio.

Tema 7: Resistenza

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" ha...

Obiettivo di apprendimento 7.1

... le capacità di resistenza locali e globali necessarie per soddisfare le esigenze professionali.

Tema 8: Utilizzo di ausili e attrezzi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" sa/ è in grado di ...

Obiettivo di apprendimento 8.1

... dimostrare a livello anatomico e in maniera versatile le possibilità di utilizzo di ausili e attrezzi.

Obiettivo di apprendimento 8.2

... utilizzare i dispositivi portatili ed è in grado di dimostrare le varie tecniche.

Tema 9: Ritmo e musica

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" sa/ è in grado di...

Obiettivo di apprendimento 9.1

... elencare e spiegare chiaramente le particolarità di diversi stili musicali, come ad es. forma e carattere.

... dimostrare schemi di movimenti adattati ritmicamente o dinamicamente alla musica o ripetibili.

Obiettivo di apprendimento 9.2

... spiegare chiaramente concetti relativi al ritmo, come metro, tempo, anacrusi.

Obiettivo di apprendimento 9.3

... dare dimostrazione di giochi ritmici, di suono o battimani.

Obiettivo di apprendimento 9.4

... utilizzare in modo creativo la voce, la mimica, la gestualità e le percussioni corporee.

Obiettivo di apprendimento 9.5

... accompagnare le proprie forme di movimento con la voce e/o con le percussioni corporee.

Livello e numero di modulo

AF-MB4 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento"

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" è in grado di eseguire correttamente svariati esercizi, a partire da quelli di base. Conosce i diversi ambiti di applicazione ed è in grado di spiegare in maniera corretta ed esauriente le caratteristiche anatomiche e bio-meccaniche.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" ... ha una conoscenza approfondita, basata su un repertorio di esercizi esteso, nell'uso differenziato di diverse attrezzature e delle relative nozioni di anatomia funzionale. In tal senso si occupa delle aree forza, resistenza, agilità e psicomotricità.
... riflette costantemente sulle proprie capacità di movimento (in termini di postura, repertorio ed esecuzione di esercizi) e, se necessario, adotta misure di ottimizzazione.

Applicazione delle competenze**Tema 1: Ampio repertorio di esercizi con e senza l'ausilio di attrezzi**

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" sa...

Obiettivo di apprendimento 1.1

... spiegare in maniera comprensibile ed esauriente la funzionalità e l'efficacia degli strumenti di allenamento utilizzati.

Obiettivo di apprendimento 1.2

... dare dimostrazione di determinati esercizi con movimenti di alta qualità.

Obiettivo di apprendimento 1.3

... spiegare nel dettaglio l'effetto degli esercizi.

Obiettivo di apprendimento 1.4

... dedurre autonomamente, dal modo di agire degli esercizi, indicazioni e controindicazioni.

Tema 2: Anatomia funzionale

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" sa...

Obiettivo di apprendimento 2.1

... dimostrare in maniera chiara gli aspetti meccanici e le funzioni degli strumenti di allenamento.

Obiettivo di apprendimento 2.2

... eseguire correttamente movimenti uni e pluridimensionali.

Obiettivo di apprendimento 2.3

... valutare l'effetto di esercizi nuovi e non conosciuti grazie alle conoscenze di anatomia funzionale e bio-meccanica.

Tema 3: Cardio-training con attrezzi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" sa...

Obiettivo di apprendimento 3.1

... valutare con competenza gli schemi di movimenti nell'allenamento di resistenza con l'ausilio di attrezzi.

Tema 4: Allenamento dell'agilità con e senza l'ausilio di attrezzi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" sa...

Obiettivo di apprendimento 4.1

... eseguire correttamente o adottare movimenti o posizioni del corpo nell'allenamento di agilità.

Obiettivo di apprendimento 4.2.

... valutare esercizi di agilità in base alle sue conoscenze di anatomia.

Obiettivo di apprendimento 4.3.

... valutare e spiegare gli esercizi di agilità giusti in base alla situazione individuale del cliente.

Tema 5: Allenamento psicomotorio con l'ausilio di attrezzi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" sa...

Obiettivo di apprendimento 5.1

... spiegare il rapporto tra percezione del corpo nello spazio e sistema nervoso e muscolare.

Obiettivo di apprendimento 5.2.

... descrivere e impiegare opportunamente i diversi strumenti di allenamento psicomotori/proprio percettivi (in generale supporti instabili).

Obiettivo di apprendimento 5.3.

... dimostrare correttamente numerosi esercizi su supporti instabili.

Obiettivo di apprendimento 5.4.

... classificare le diverse forme di esercizi di questo ambito tematico in base al grado di difficoltà.

Livello e numero di modulo

AF-MB5 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute"

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Superamento dei moduli MB1, MB2, MB3 e MB4

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" definisce e mette in atto programmi di corso pensati appositamente per determinati gruppi target. Stabilisce un programma completo di corso in base alla pubblicazione o alle esigenze manifestate dai clienti, stabilendo i metodi di movimento appropriati previsti per il gruppo target e pianificando le esatte sequenze delle singole unità di corso.

Illustra tutte le condizioni quadro necessarie per l'esecuzione ottimale dell'intero programma del corso e adatta di conseguenza la pianificazione. Adotta tutti i preparativi e le attività di follow-up necessari ed esegue le singole unità di corso del programma. Nell'esecuzione delle unità di corso, spiega precisamente ai clienti i movimenti, gli ausili e gli attrezzi. È sempre attento ai clienti e alle loro sequenze di movimenti e, in caso di necessità, li corregge. Durante l'unità di corso, crea sempre un ambiente produttivo e motivante per i clienti. La gestione costruttiva e mitigante dei reclami dà un contributo fondamentale in tal senso.

Verificando regolarmente il programma del corso e con le riflessioni personali, garantisce un miglioramento continuo del programma stesso e quindi la soddisfazione dei clienti.

Situazione di lavoro tipica**Pianificazione degli obiettivi generali**

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" valuta i gruppi target per delineare un programma prendendo in considerazione aspetti fondamentali (come età, livello prestazionale, sesso, mentalità, cultura, religione, disabilità mentali o fisiche, obesità, gravidanza, ecc.). Verifica le condizioni quadro contenute nel contratto o nella pubblicazione (obiettivi fissati per iscritto, descrizioni) e ne deduce le esigenze del gruppo. Nei limiti del possibile, riflette su come possono essere utilizzati o impiegati ragionevolmente i processi dinamici di gruppo. In base al gruppo e tenendo conto dell'etica e della filosofia dell'azienda, come pure dei fattori critici di successo, formula la pianificazione degli obiettivi generali. Se lavora in squadra (ad es. per campi di allenamento o workshop), formula gli obiettivi generali in squadra. Delinea la pianificazione degli obiettivi generali per singole persone, prendendo in considerazione le condizioni preliminari individuali del cliente e preoccupandosi della creazione del rapporto tra specialista e cliente.

Mettere in atto un'unità di corso

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" svolge l'unità di corso con gruppi o singole persone. Segnala chiaramente l'inizio dell'unità e guida il cliente il più possibile con la preparazione dettagliata durante l'intero allenamento (parte iniziale, centrale, conclusione). Si assicura ove possibile di effettuare i contenuti conformemente all'offerta pubblicata. La forma delle istruzioni può variare da lezioni frontali alla delega completa ai clienti. Con le sue istruzioni, cerca sempre di incoraggiare e rafforzare la fiducia in se stessi e le competenze personali dei clienti. Termina l'unità con un rituale conclusivo.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Livello e numero di modulo

AF-MP1 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento" è in grado di...

- ... delineare per i programmi di corsi una pianificazione degli obiettivi generali adeguata ai destinatari in base alle condizioni operative, sia in squadra che individualmente.
 - ... derivare dalla pianificazione degli obiettivi generali un programma di corso adeguato, sia in squadra che autonomamente.
 - ... pianificare ragionevolmente e per tempo lo svolgimento dei corsi in base agli obiettivi generali.
 - ... chiarire tutte le condizioni necessarie per la pianificazione dettagliata, incluse le risorse umane e le esigenze in termini di infrastrutture.
 - ... eseguire la pianificazione dettagliata delle sue unità di corso tenendo conto di tutti i principali metodi e fattori di influenza
 - ... convalidare in toto gli obiettivi prefissati per i programmi di corso e, se necessario, apportare delle correzioni.
 - ... eseguire per tempo le procedure di preparazione di un'unità di corso per gruppi o singole persone.
 - ... concepire l'introduzione all'unità di corso secondo le necessità.
 - ... eseguire con professionalità le unità di corso.
 - ... guidare in maniera comprensibile le sequenze di movimenti, tenendo conto delle caratteristiche anatomiche, fisiologiche e biomeccaniche.
 - ... istruire correttamente i clienti nell'utilizzo di ausili e strumenti di allenamento.
 - ... se necessario, adattare preventivamente o anche spontaneamente la sua unità di corso.
 - ... seguire attentamente i clienti nell'esecuzione degli esercizi e, se necessario, intervenire in maniera mirata.
 - ... assicurare che l'unità di corso si svolga senza intoppi in un ambiente produttivo.
 - ... alla fine dell'unità di corso, favorire sapientemente il passaggio al lavoro, lo sport, il tempo libero.
 - ... concludere ragionevolmente le unità di corso.
 - ... dopo un'unità di corso, eseguire autonomamente tutte le regolari mansioni di follow-up.
 - ... trattare i reclami dei clienti in modo costruttivo e mitigante.
-

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione corporea e al movimento"

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Superamento dei moduli MB1, MB2, MB3 e MB5

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" elabora ed esegue programmi di allenamento personalizzati, per lo più con l'ausilio di attrezzi. Delinea programmi di allenamento personalizzato in base alle esigenze dei clienti, alla determinazione personalizzata della situazione del cliente e agli obiettivi concordati insieme. Definisce le singole unità di allenamento e gli esercizi e delinea un quadro di efficacia.

Prepara le singole unità di allenamento così da assicurare ai clienti un ambiente ideale per l'allenamento. Illustra in maniera adeguata ai clienti i vari esercizi dell'unità di allenamento e descrive come utilizzare correttamente gli attrezzi per garantire una sequenza di movimenti sicura e favorevole alla salute. Dà estrema importanza alla correttezza di esecuzione degli esercizi, pertanto, durante la sessione, è sempre attento ai clienti, riconosce le difficoltà e dà le indicazioni di miglioramento necessarie. Una volta conclusa l'unità di allenamento, la analizza e annota osservazioni importanti sui clienti o sugli attrezzi. È sempre presente per i clienti e li assiste nell'area di allenamento indipendentemente dalla sessione in corso.

È sempre aperto ai reclami dei clienti e pronto a trovare una soluzione costruttiva, adattando la sessione di allenamento individuale e il suo modo di lavorare.

Situazione di lavoro tipica**Introduzione alla sessione di allenamento**

All'inizio della sessione di allenamento, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" saluta il cliente e si informa sulla sua condizione. Dopodiché adatta le dichiarazioni del cliente alla propria percezione. Per questo specialista è importante creare rapidamente una relazione con il cliente e delineare un quadro generale dello stato di salute attuale per poter decidere se eseguire l'unità di allenamento secondo la pianificazione o se è necessario apportare delle modifiche. Riconosce per tempo se non è possibile eseguire la sessione di allenamento secondo la pianificazione. In caso di influssi esterni (come materiali, attrezzi difettosi o non disponibili, assenza degli esperti giusti), deve adattare il programma prima dell'inizio dell'allenamento. In caso di fattori dipendenti dal cliente (ad esempio di tipo medico, come infortuni, maternità, o anche di tipo organizzativo, se non ha con sé l'asciugamano o arriva in ritardo), nella maggior parte dei casi può effettuare le modifiche solo all'inizio della sessione. In tal caso deve adattare spontaneamente il suo programma e proporre al cliente una sessione di allenamento sapientemente adattata, possibilmente senza alcuna interruzione.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Livello e numero di modulo

AF-MP1 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute" è in grado di...

- ... sviluppare programmi di allenamento efficaci e orientati al cliente.
 - ... eseguire con accortezza il lavoro di preparazione di una sessione di allenamento.
 - ... concepire l'introduzione alla sessione di allenamento in base alle esigenze e agli obiettivi.
 - ... condurre ed eseguire con efficienza le sessioni di allenamento.
 - ... guidare le sequenze di movimento degli esercizi con attrezzi in maniera comprensibile e corretta dal punto di vista anatomico e biomeccanico.
 - ... seguire attentamente l'esecuzione degli esercizi da parte del cliente.
 - ... concludere sapientemente ogni esercizio.
 - ... alla fine della sessione di allenamento, favorire sapientemente il passaggio al lavoro, lo sport, il tempo libero.
 - ... concludere sapientemente le sessioni di allenamento.
 - ... assicurare l'assistenza completa dei clienti durante l'allenamento.
 - ... dopo una sessione di allenamento, eseguire autonomamente tutte le regolari mansioni di follow-up.
 - ... trattare i reclami dei clienti in modo costruttivo e mitigante.
-

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute nel settore "Educazione fitness e salute"

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Superamento dei moduli MB1, MB2, MB3 e MB4 o MB5

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute elabora e segue programmi di consulenza personalizzati e complessivi per la promozione della salute e l'intervento sullo stile di vita.

In base a un colloquio di consulenza e a una determinazione della situazione, concepisce un programma individuale per un'assistenza al cliente volta alla promozione della salute. Nel programma descrive al cliente gli argomenti tematici in cui è necessario intervenire, le condizioni quadro e gli obiettivi concreti stabiliti. Inoltre dà al cliente consigli utili su come migliorare la salute nella quotidianità.

Assiste e supporta attivamente il cliente nella realizzazione del programma di allenamento e di attività fisica. In caso di clienti con limitazioni specifiche di allenamento e attività fisica, presta particolare attenzione a un'esecuzione prudente e un'assistenza continua.

Per garantire un effetto salutare sul lungo termine, valuta periodicamente il programma di consulenza. Inserisce nel programma di assistenza i risultati intermedi e i miglioramenti nello sviluppo del cliente o elabora un programma di raccordo individuale. Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute conosce l'importanza del proprio work-life-balance e lavora attivamente per mantenere questo equilibrio.

Situazione tipica di lavoro**Elaborare un programma di consulenza**

In base al colloquio di consulenza, ai risultati dalle procedure di test e ad altri colloqui per l'analisi del comportamento, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute elabora un programma di consulenza sotto forma di programma personalizzato per il cliente. In questo programma, definisce le condizioni quadro (durata, frequenza, durata e scadenze della consulenza), descrive gli argomenti tematici in cui è necessario intervenire e formula concretamente gli obiettivi, basandosi sulla motivazione o le esigenze del cliente. Eventualmente, prende in considerazione anche offerte aggiuntive come sauna, massaggi, ecc. Il programma di allenamento o attività fisica adattato e i suggerimenti a promozione della salute negli argomenti tematici costituiscono il nucleo del programma di consulenza, che contiene inoltre semplici suggerimenti realistici su come il cliente può adattare nella quotidianità il suo comportamento fisico e modificarlo in maniera duratura.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Livello e numero di modulo

AF-MP3 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di...

- ... condurre un consulto iniziale (colloquio di chiarimento) con competenza, motivazione e in termini di consulenza olistica, con sensibilità.
 - ... eseguire in maniera attenta e meticolosa un'ulteriore determinazione della situazione in termini di fattori di rischio e di stile di vita e interpretare correttamente i risultati.
 - ... elaborare autonomamente un programma di consulenza duraturo e personalizzato in base al cliente.
 - ... convincere il cliente della necessità di un programma di consulenza personalizzato e concludere un accordo di assistenza.
 - ... seguire la realizzazione del programma di consulenza con attenzione e motivando il cliente e, se necessario, apportare delle modifiche.
 - ... valutare in maniera strutturata ed espressiva gli obiettivi raggiunti e l'andamento del programma di consulenza.
 - ... interpretare responsabilmente in ogni momento il ruolo di modello e mantenere uno stile di vita sano.
 - ... trattare con competenza e adeguatamente con persone con problemi di salute.
-

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli di base 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute crea reti di contatto e le mantiene con pubbliche relazioni interne ed esterne attive.

Conosce l'importanza per la sua quotidianità professionale di una rete interna ben funzionante e mantiene un ambiente impegnato e cooperativo all'interno della sua squadra.

Nella cura delle reti esterne, vede la possibilità di rappresentare gli interessi della sua azienda sotto forma di rapporti di partnership nel settore.

Lavora alla crescita personale e la costante auto-riflessione sul proprio sviluppo, contribuendo in tal modo a una cooperazione soddisfacente all'interno della squadra e con i partner esterni.

Situazione tipica di lavoro

Costruire partnership strategiche

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute stabilisce e mantiene collaborazioni e partnership strategiche con organizzazioni collegate del settore (club, gruppi sportivi, gruppi di interesse, assicurazioni malattia, medici, fisioterapisti, farmacia, ecc.), istituzioni statali o altre aziende. Rappresenta all'esterno le proprie richieste o quelle del settore con i partner adeguati.

Praticare l'autoriflessione

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute si impegna per preservare la propria mobilità, nonché le proprie conoscenze e competenze professionali, e per migliorare costantemente. Offre il buon esempio ai clienti, controlla continuamente con l'autoriflessione la qualità delle sue procedure di esercizio e di rilassamento, il suo comportamento personale e le sue abitudini nonché l'aspetto e, in caso di necessità, adotta le misure opportune.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Livello e numero di modulo

AF-MO1 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di...

... prendere contatti proficui con gli interlocutori esterni.

... costruire e mantenere una rete interna, pienamente funzionale e proficua con i colleghi.

... stabilire partnership con organizzazioni in maniera mirata e proattiva per raggiungere obiettivi comuni o complementari.

... portare avanti costantemente la formazione in maniera mirata.

... mettere in discussione se stesso e le proprie competenze professionali e rispettare i propri limiti in tal senso.

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute svolge determinate mansioni nel campo della vendita e dell'amministrazione.

Esegue il calcolo dei prezzi per le diverse offerte della sua azienda in base al budget messo a disposizione. Formula le pubblicazioni delle offerte e gestisce offerte e corsi. Nelle pubblicazioni, fa attenzione a contenuti standardizzati, alla filosofia aziendale e alla grafica propria dell'azienda.

Oltre alla creazione di offerte, presta particolare attenzione alla soddisfazione dei clienti, che valuta regolarmente; inoltre, tratta con professionalità i reclami. Prende i risultati delle valutazioni e i reclami come un'opportunità per migliorare il proprio modo di lavorare al fine di ottimizzare continuamente la prestazione e l'atmosfera all'interno dell'azienda.

Situazione di lavoro tipica

Redigere le pubblicazioni delle offerte

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute stabilisce quali offerte pubblicare. A tal fine, si orienta in base alla filosofia aziendale e alle tendenze del settore. Formula per iscritto la pubblicazione delle offerte, ispirandosi inoltre al programma di marketing, a eventuali norme o modelli esistenti e descrivendo i contenuti dei corsi/allenamenti, i programmi e i metodi di attività fisica, i gruppi target, il periodo, i costi e le formalità di iscrizione. Pubblica l'offerta su un mezzo adeguato e pensato per il gruppo target.

Acquisire nuovi clienti

Per risvegliare l'interesse di potenziali clienti, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute si impegna a dare alla propria azienda un'immagine curata e moderna. In base alla sua strategia, al suo concetto di marketing e alla cultura vissuta, adotta diverse misure di promozione delle vendite (MPV) sia per i servizi che per i prodotti. Tali misure possono includere mailing diretto, annunci, telefonate, manifesti, eventi aziendali, partecipazione a spettacoli, concorsi, pubbliredazionali, annunci sui giornali, newsletter, informazioni sui prodotti, aperitivi, eventi informativi, attività su Internet, ecc. Inoltre stabilisce gli obiettivi da raggiungere, adatta i canali di comunicazione possibili e le MPV adeguate ai suoi segmenti di clientela e pianifica attentamente l'attuazione, tenendo sempre presenti le norme di IS / CD. Inoltre, sfrutta i suoi contatti personali e la fiducia della sua clientela fissa per l'acquisizione mirata di nuovi clienti. Pertanto, lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute si occupa dell'esecuzione professionale di tutte le MPV, avvalendosi del supporto dei dipendenti. Dopo l'esecuzione di tali misure, ne verifica l'efficacia ed efficienza e considera eventuali interventi di ottimizzazione.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Livello e numero di modulo

AF-MO2 / Componente dell'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di...

- ... calcolare realisticamente i prezzi per le offerte in base alla sua posizione sul mercato, conformemente al budget.
 - ... delineare, formulare e pubblicare offerte ragionevoli.
 - ... svolgere autonomamente tutte le mansioni amministrative necessarie in relazione alle offerte.
 - ... pianificare, eseguire e valutare tutte le misure di promozione delle vendite adeguate e conformi alla strategia per l'acquisizione di nuovi clienti.
 - ... valutare periodicamente e interpretare la soddisfazione dei clienti ai fini di un processo continuo di miglioramento (PCM) e proporre misure.
 - ... mantenere una gestione dei reclami orientata al cliente e utilizzarla come un'efficace attività di marketing.
 - ... pianificare, organizzare ed svolgere autonomamente eventi (per i clienti).
 - ... gestire con profitto un negozio o un bar aziendale.
-

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni

Condizioni preliminari

Operatrice / Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC o come raccomandazione moduli fondamentali 1-5, vedere www.bewegung-und-gesundheit.ch

Competenze

Lo/la specialista guida i dipendenti con impegno e professionalità.

Gestisce l'introduzione di nuovi dipendenti con colloqui di livello professionale, programmi di accoglienza pianificati e con obiettivi definiti insieme. Al fine di dare un sostegno ottimale al personale, si assume seriamente la responsabilità di leader e risponde alle domande tecniche, spiega con cura i programmi di clienti complessi e introduce nuovi attrezzi e sistemi per garantire una modalità di lavoro corretta a ogni dipendente. Inoltre, mantiene una cultura di feedback attivo con tutta la squadra per quanto riguarda le prestazioni e promuove consapevolmente lo scambio e la cooperazione.

Considera molto importante lo spirito di squadra, pertanto ne sostiene continuamente il processo di miglioramento.

Situazione di lavoro tipica

Assistere il personale

Per lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute l'assistenza del personale rientra tra le mansioni principali. Impartisce ordini ai dipendenti e ne monitora l'attuazione. Si impegna a favorire un uso coerente di strumenti standardizzati. Come parte dell'esecuzione degli ordini, se necessario aiuta i dipendenti e attua una valutazione periodica delle prestazioni in termini di feedback giornaliero. Incoraggia così una cultura attiva del feedback. Anche con i dipendenti che non vede tutti i giorni, si impegna ad avere incontri periodici e un feedback sulle loro prestazioni e concepisce di conseguenza il programma di assistenza. Conosce le difficoltà specifiche dell'assistenza del personale determinate dalle condizioni lavorative (impiego 7 giorni a settimana, lunghi orari di apertura, turni di lavoro, equilibrio tra cortesia e professionalità). Esegue con il personale una determinazione della situazione in termini di obiettivi annui concordati, tenendo conto delle performance attuali. Utilizza uno stile collegiale di leadership, concentrandosi sulle esigenze individuali dei lavoratori. Dedica volutamente tempo ai dipendenti e dimostra loro la sua stima (per esempio, con incontri informali, auguri di compleanno scritti a mano, ecc.).

Promuovere lo spirito di squadra

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute analizza lo stato d'animo e la capacità di lavorare in squadra e adotta misure adeguate per aumentare e rafforzare l'efficienza e la produttività della squadra. Assicura che il luogo di lavoro e gli strumenti di lavoro siano d'aiuto ai dipendenti e fornisce i mezzi necessari. Incoraggia lo spirito di squadra e lo scambio attivo tra i dipendenti ed è orientato alla cultura aziendale. Promuove la responsabilità propria e della squadra e sostiene il processo di miglioramento continuo (PMC) che deriva dalla squadra. È attento a mantenere un ambiente positivo all'interno della squadra. Ammette errori e incoerenze e li affronta.

Controllo delle competenze

Esame di fine modulo

Livello e numero di modulo

Obiettivi

Lo/la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute è in grado di...

- ... istruire, seguire e formare al meglio i nuovi dipendenti nella fase di introduzione.
 - ... portare i dipendenti a crescere attraverso appositi ordini di lavoro e feedback produttivi, motivandoli.
 - ... istruire in maniera esauriente, tecnicamente corretta e orientata al cliente i dipendenti nella realizzazione di un programma individuale.
 - ... formare e informare con esperienza tecnica i propri dipendenti individualmente o in squadra.
 - ... introdurre personalmente o con il coinvolgimento di professionisti all'utilizzo di attrezzi e sistemi.
 - ... condurre con professionalità le riunioni di squadra.
 - ... creare buone favorevoli alla cooperazione dei dipendenti nella squadra.
-

Riconoscimento

Esame parziale per l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute "Educazione fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Durata di validità dell'identificazione del modulo

5 anni