

### Finalità ed eventuali obiettivi o competenze che lo studente potrà conseguire

Indicare con una X le voci pertinenti aggiungendo una breve descrizione relativa alle competenze che il tirocinante potrà conseguire

- X Conoscenze culturali specifiche che il tirocinante potrà acquisire relative al settore in cui opera l'ente
  - Linee guida internazionali per la progettazione e la conduzione di programmi di esercizio fisico per il potenziamento muscolare in soggetti giovani ed anziani sani
  - Tecniche da campo per la misura della forza massima
  - Tecniche di laboratorio per la misura della forza
  
- o Conoscenze relative a scopi e strutture dell'ente che il tirocinante potrà acquisire
  
- X Competenze progettuali/programmazione che il tirocinante potrà conseguire
  - Progettazione di programmi esercizio fisico per il potenziamento muscolare in soggetti giovani ed anziani sani
  
- X Competenze organizzative/gestionali che il tirocinante potrà conseguire
  - Organizzazione logistica e conduzione diretta di un programma di attività della durata complessiva di 4 settimane, con sedute bisettimanali e di attività di valutazione in un gruppo soggetti sani
  
- X Competenze relazionali che il tirocinante potrà conseguire
  - Interazione coi colleghi in un gruppo di lavoro
  - Interazione con gli utenti
  
  - o X Competenze tecniche pertinenti alle attività dell'ente che il tirocinante potrà conseguire
    - Raccolta ed analisi dati
  
  - o X Competenze di conduzione/didattiche che il tirocinante potrà conseguire
    - Conduzione attività di gruppo con l'utilizzo di pesi liberi e bilanceri e gli esercizi base della pesistica olimpica
  
  - o X Competenze di valutazione che il tirocinante potrà conseguire
    - Tecniche da campo per la misura della forza
    - Tecniche di laboratorio per la misura della forza
    -
  
  - o X Competenze di raccolta, rielaborazione dati ed esperienze che il tirocinante potrà conseguire
    - o Raccolta ed analisi dati

### Suddivisione in ore e descrizione del progetto/i di tirocinio

Si chiede di descrivere l'esperienza o le tipologie di esperienza che si propongono agli studenti (è possibile presentare più progetti).

A titolo esemplificativo per un progetto di 50 ore si possono prevedere 10 ore di documentazione, osservazione, discussione con il tutor e gli operatori coinvolti (*descrivere l'attività*); 30 ore a seguito del tutor (*descrivere l'attività*); 10 ore direttamente con l'utenza (*descrivere l'attività*).

**Eventuali progetti più specifici possono essere descritti con il modello allegato A**

Titolo Allenamento alla forza e metabolismo ossidativo in giovani ed anziani sani

Documentazione n. ore 15 descrizione ricerca bibliografica

Osservazione n. ore 15 descrizione partecipazione da osservatore all'attività di raccolta dati su campo ed in laboratorio ed all'attività di conduzione di un programma di lavoro per giovani ed anziani sani

Progettazione n. ore 10 descrizione organizzazione dell'attività e dei momenti di valutazione  
conduzione tutorata n. ore 60 descrizione conduzione attività in palestra e raccolta misure di forza  
rielaborazione n. ore 60 descrizione analisi dati

CLASSI DI ETA' DI RIFERIMENTO DELL'UTENZA

bambini

giovani

adulti

anziani

NUMERO ORE di TIROCINIO richieste

25;  50;  75;  100;  125;  150 (125 per triennale e 150 per magistrali)

NUMERO STUDENTI

Indicare il numero di studenti che siete disponibili ad accogliere durante l'anno 10

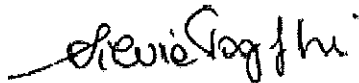
Il numero massimo di tirocinanti che possono contestualmente essere ospitati in relazione al numero di dipendenti è regolato dal DM 142 del 25/03/1998 (art. 1):

*Aziende con non più di 5 dipendenti a tempo indeterminato, un tirocinante;*

*aziende con un numero di dipendenti compreso tra sei e diciannove, non più di due tirocinanti contemporaneamente;*

*con più di venti dipendenti a tempo indeterminato, tirocinanti in misura non superiore al dieci per cento dei suddetti dipendenti contemporaneamente.*

Firma tutor aziendale e Timbro dell'ente



Allegato A (allegato facoltativo. Da utilizzare nel caso l'ente voglia indicare eventuali progetti più specifici)

Descrizione dettagliata del progetto di tirocinio

Titolo del progetto \_\_\_\_\_