

PROGETTO DI TIROCINIO
CENTRO FITNESS prevalentemente Conduzione

Tutor Universitario Massimo Lanza
Tutor Aziendale Doriana Rudi

NUMERO ORE **125**

NUMERO STUDENTI **4**

AMBITO CURRICULARE : **tecnico - sportivo**

- **tecnico – sportivo**
 - preventivo/adattativo
 - manageriale/gestionale/organizzazione eventi/segreteria
 - Laboratorio/ricerca
 - Altro
 - Didattico/scolastico

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PROGETTO DI TIROCINIO

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

1. Acquisizione, attraverso l'osservazione, delle applicazioni pratiche delle linee guida internazionali per le attività motorie per la salute.
2. Acquisizione, attraverso l'osservazione, delle tecniche base per l'attività motorie per il benessere in centro fitness.
3. Acquisizione delle tecniche e dei protocolli di valutazione motoria/funzionale in uso nel progetto " Centro Fitness" attività do Cross Functional Training
4. Acquisizione di semplici competenze per la prescrizione di attività motoria personalizzata per allenamento di Cross Functional Training.

Suddivisione in ore e descrizione dell'attività

Fase di documentazione bibliografica e colloquiale con il tutor tot. Ore 10

1. Ore 5 acquisizione e approfondimento di bibliografia specifica e del protocollo di valutazione e prescrizione delle attività in conformità con le linee guida ACSM.
2. Ore 5 colloquio con il tutor e con gli operatori per approfondire lo schema organizzativo dell'attività, individuarne gli obiettivi, inquadrare le problematiche relative all'attività specifica.

Fase di approfondimento osservativo con il tutor tot. Ore 25

1. Ore 5 osservazione delle modalità di accoglienza, conduzione e gestione delle attività da parte del tutor e del personale coinvolto.
2. Ore 10 osservazione della somministrazione del protocollo di valutazione
3. Ore 10 affiancamento al tutor per le modalità di conduzione delle attività

Fase di approfondimento intervento tutorato con l'utenza tot. Ore 83

1. Ore 83 di intervento tutorato per coadiuvare la somministrazione del protocollo di valutazione, la prescrizione dei programmi di allenamento personalizzati e la loro conduzione.

Fase di rielaborazione tot. Ore 2

1. Ore 1 rielaborazione e discussione con il tutor dell'esperienza di tirocinio