

# Corso Universitario

Istruttore di Fitness per  
l'Attività Fisica in Età Infantile,  
Giovanile e nell'Anzianità

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica





## Corso Universitario

Istruttore di Fitness per  
l'Attività Fisica in Età Infantile,  
Giovanile e nell'Anzianità

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-attivit-fisica-eta-infantile-giovanile-anzianita](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-attivit-fisica-eta-infantile-giovanile-anzianita)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Un Istruttore di Fitness deve affrontare situazioni diverse nel suo lavoro quotidiano e deve essere in grado di risolverle con successo. Una delle preoccupazioni più comuni per i professionisti è l'attenzione alle persone di età diverse, poiché è necessario saper lavorare con le loro esigenze specifiche per poter offrire loro un servizio corretto e adatto alle necessità. Questo programma accademico mira pertanto a coltivare le conoscenze dei professionisti dello sport affinché siano in grado di lavorare con categorie specifiche come donne in gravidanza, persone obese, bambini e giovani, sapendo come adattare le loro possibilità fisiche al piano di allenamento per offrire risultati ottimali.



“

*TECH mette a disposizione degli studenti un programma esigente grazie al quale possono imparare a lavorare con gruppi di età particolari, come bambini, giovani o anziani”*

Questo Corso Universitario tratterà in modo approfondito i processi di allenamento fisico nelle diverse età, come quella infantile, giovanile e l'anzianità. Le caratteristiche principali di ognuna di queste età saranno suddivise in base ai loro cambiamenti morfo-funzionali, all'incidenza delle neuroscienze e dell'alimentazione con l'obiettivo di programmare sessioni di allenamento rispettando la specificità del carico di lavoro fisico.

Un programma accademico che offre tutto ciò in sole sei settimane e che mira ad essere un prima e un dopo nella carriera dello studente, permettendogli di lavorare come Istruttore di Fitness con persone di età particolari con maggiori garanzie di successo.

Inoltre, trattandosi di un programma online, i professionisti potranno aggiornare le loro conoscenze e acquisire nuove competenze senza dover rinunciare o trascurare il resto delle loro attività quotidiane.

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica in Età Infantile, Giovanile e nell'Anzianità** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*Offri ai tuoi clienti i migliori servizi in base alla loro età e potrai così competere con i migliori del settore”*

“

*Benvenuto nel programma accademico che porrà le basi per la tua crescita professionale e ti darà accesso ad un futuro promettente”*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti del settore, così come riconosciuti specialisti di società e università prestigiose, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studi eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Dai una svolta di 180° alla tua carriera professionale iscrivendoti a questo Corso Universitario.*

*Se sei alla ricerca di una crescita professionale, questo è il programma accademico che fa per te.*



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale di questo programma accademico è promuovere l'acquisizione da parte degli studenti di competenze specifiche, che diventeranno la base su cui fondare la loro pratica quotidiana. A tal fine, è stato creato un programma di altissimo livello, basato sugli ultimi sviluppi del settore e realizzato in base al massimo rigore scientifico. Un personale docente di alto livello trasmetterà questi contenuti allo studente e gli fornirà strumenti preziosi per lavorare come istruttore di fitness con categorie di persone specifiche.





“

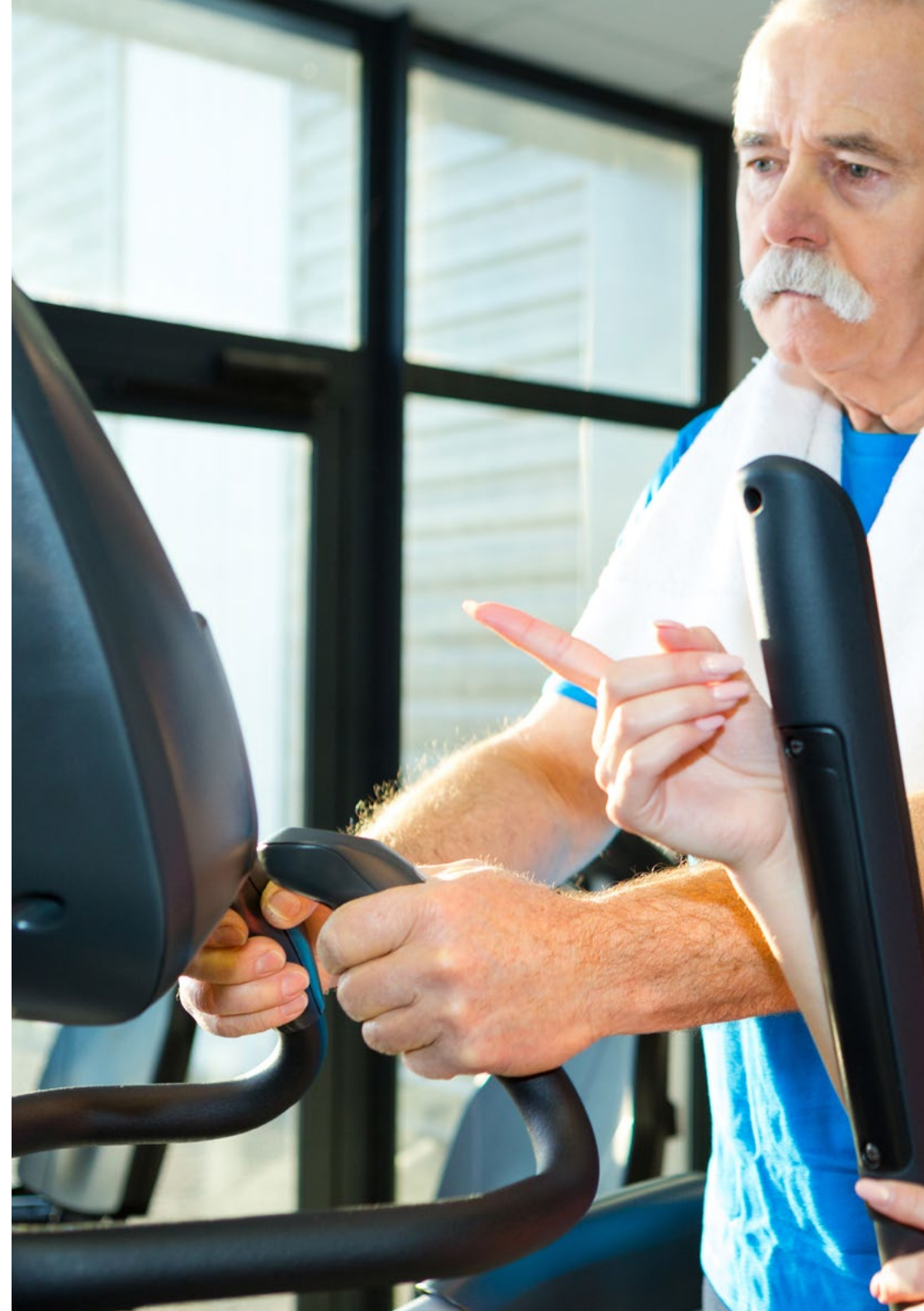
*Se il tuo obiettivo è quello di crescere e iniziare a lavorare come istruttore di fitness con persone di età speciali, questo è il programma che fa per te”*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ◆ Conoscere a fondo e mettere in pratica con padronanza i metodi di allenamento più attuali, per migliorare le prestazioni sportive e la qualità della vita, nonché per ottenere miglioramenti nella cura delle patologie più comuni
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica
- ◆ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





## Obiettivi specifici

---

- Comprendere gli aspetti biopsicosociali di bambini, adolescenti e anziani
- Approfondire le particolarità di ogni gruppo di età e il loro approccio specifico
- Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per bambini, adolescenti e anziani

“

*I tuoi obiettivi e quelli di TECH  
si fondono e si concretizzano  
in questo programma  
accademico che possiede un  
valore curricolare di eccellenza”*

# 03

## Direzione del corso

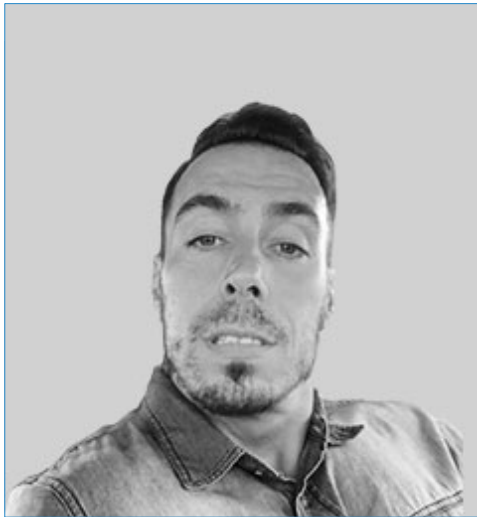
Il personale docente di questo programma è composto da un gruppo di esperti in attività e di alto livello. Il professionista che decide di seguire questo programma di TECH sarà pertanto supportato da un personale docente d'eccellenza, che vanta anni di esperienza nel settore e desideroso di preparare i migliori esperti in questo campo. Questi docenti hanno dunque ideato i contenuti del programma per garantire allo studente un'esperienza di apprendimento completa, basata sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.



“

*TECH ha compiuto un grande sforzo per mettere a tua disposizione il personale docente più completo e multidisciplinare del settore. Non perdere l'opportunità di studiare a fianco dei migliori”*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- ◆ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ◆ Master Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD) COE
- ◆ Certificazione EXOS
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione di Lesioni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- ◆ Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Dottorato Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD)

## Personale docente

### Dott. Renda, Juan Manuel

- ◆ Professore in Educazione Fisica ISEF N.1 "Dott. Enrique Romero Brest"
- ◆ Laurea in Chinesiologia e Fisiatria Istituto Universitario Fondazione H.A. Baceo
- ◆ Laurea in Educazione Fisica con Orientamento alla Fisiologia del Lavoro Fisico presso l'Università Nazionale Gral. San Martin
- ◆ Master in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora



# 04

## Struttura e contenuti

I contenuti di questo Corso Universitario sono stati progettati tenendo conto del massimo rigore scientifico e degli ultimi sviluppi del settore. Inoltre, un gruppo di esperti provenienti da prestigiose istituzioni è stato incaricato di ideare e modellare il percorso di studi, apportando a questo programma di aggiornamento accademico l'esperienza di anni di lavoro e di ricerca costante in questo campo di studio. Questo permette di mettere a disposizione degli studenti la più completa biblioteca di contenuti sul mercato, che diventerà il loro supporto teorico nel lavoro quotidiano.







“

*Contenuti di altissimo livello progettati  
da e per i migliori professionisti”*

## Modulo 1. Attività fisica per bambini, giovani e anziani

- 1.1. Attività fisica per bambini e giovani
  - 1.1.1. Crescita, maturazione e sviluppo
  - 1.1.2. Sviluppo e individualità: Età cronologica vs Età biologica
  - 1.1.3. Fasi sensibili
  - 1.1.4. Sviluppo a lungo termine (*long term athlete development*)
- 1.2. Valutazione della forma fisica in bambini e giovani
  - 1.2.1. Principali batterie di valutazione
  - 1.2.2. Valutazione delle capacità di coordinazione
  - 1.2.3. Valutazione delle capacità condizionali
  - 1.2.4. Valutazione morfologica
- 1.3. Programmazione dell'esercizio fisico per bambini e giovani
  - 1.3.1. Allenamento della forza muscolare
  - 1.3.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
  - 1.3.3. Allenamento della velocità
  - 1.3.4. Allenamento della flessibilità
- 1.4. Neuroscienze e sviluppo infantile
  - 1.4.1. Neuroeducazione nell'infanzia
  - 1.4.2. Capacità motorie: Base dell'intelligenza
  - 1.4.3. Attenzione ed emozione: Apprendimento infantile
  - 1.4.4. Neurobiologia e teoria epigenetica nell'apprendimento
- 1.5. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
  - 1.5.1. Processo di invecchiamento
  - 1.5.2. Cambiamenti morfofunzionali nell'adulto anziano
  - 1.5.3. Obiettivi dell'esercizio fisico per anziani
  - 1.5.4. Benefici dell'esercizio fisico negli anziani
- 1.6. Valutazione gerontologica globale
  - 1.6.1. Test di coordinazione
  - 1.6.2. Indice Katz di indipendenza nelle attività della vita quotidiana
  - 1.6.3. Test delle capacità di condizionamento
  - 1.6.4. Fragilità e vulnerabilità negli anziani





- 1.7. Sindrome da instabilità
  - 1.7.1. Epidemiologia delle cadute negli anziani
  - 1.7.2. Individuazione dei pazienti a rischio senza una precedente caduta
  - 1.7.3. Fattori di rischio di caduta nella persone anziane
  - 1.7.4. Sindrome post caduta
- 1.8. Nutrizione nei bambini, nei giovani e negli anziani
  - 1.8.1. Fabbisogno nutrizionale per ogni fase di età
  - 1.8.2. Aumento della prevalenza dell'obesità infantile e del diabete di tipo II nei bambini
  - 1.8.3. Associazione di malattie degenerative con il consumo di grassi saturi
  - 1.8.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 1.9. Neuroscienze e anziani
  - 1.9.1. Neurogenesi e apprendimento
  - 1.9.2. Riserva cognitiva negli anziani
  - 1.9.3. Possiamo sempre imparare
  - 1.9.4. L'invecchiamento non è sinonimo di malattia
  - 1.9.5. Alzheimer e Parkinson, il valore dell'attività fisica
- 1.10. Programmazione dell'esercizio fisico negli anziani
  - 1.10.1. Allenamento di forza e potenza muscolare
  - 1.10.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
  - 1.10.3. Allenamento cognitivo
  - 1.10.4. Allenamento delle capacità di coordinazione
  - 1.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo

“ *Studia in TECH e moltiplica i tuoi sbocchi professionali* ”

# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.







Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Pratiche di competenze e competenze

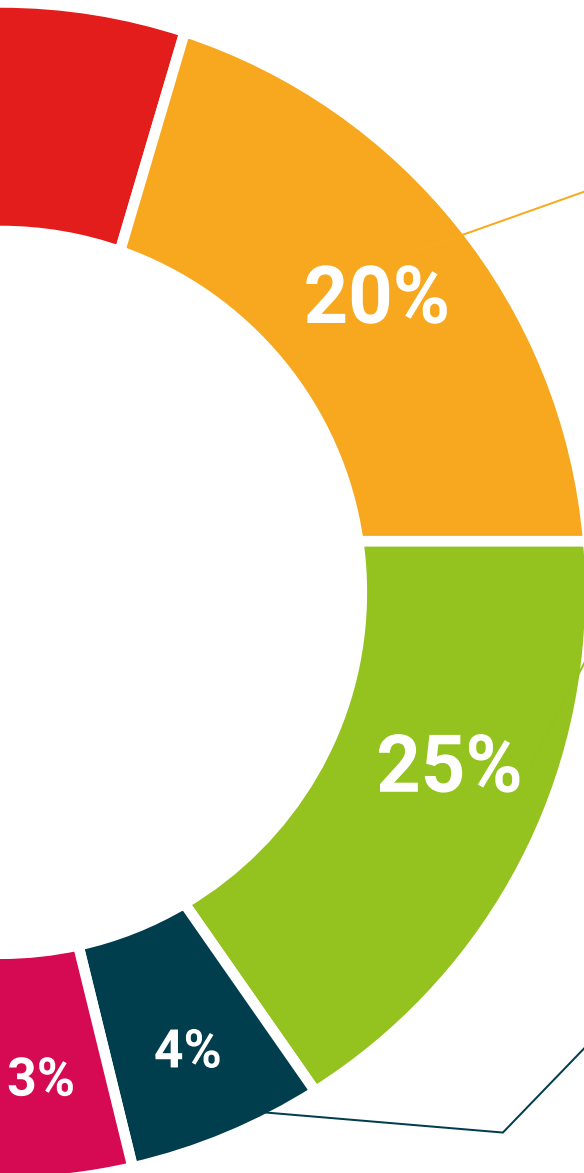
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica in Età Infantile, Giovanile e nell'Anzianità ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine con successo questa specializzazione e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica in Età Infantile, Giovanile e nell'Anzianità** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica in Età Infantile, Giovanile e nell'Anzianità**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**

**Approvato dall'NBA**



\*Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.



### Corso Universitario

Istruttore di Fitness per  
l'Attività Fisica in Età Infantile,  
Giovanile e nell'Anzianità

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

Istruttore di Fitness per  
l'Attività Fisica in Età Infantile,  
Giovanile e nell'Anzianità

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica