



## Istituto Tecnico "E. Mattei"

Via Principessa Margherita n.25 - 80074 Casamicciola Terme (NA)  
Tel. 081994662 - 081994307 - 0813330782 - C.M. NATD05000B - C.F. 83001810635  
natd05000b@istruzione.it - natd05000b@pec.istruzione.it - www.itmmattei.edu.it

**PROGETTUALITÀ PTOF - Triennio 2022/25 - Revisione 2024/2025**

### Titolo del PROGETTO: Corso di avviamento alla professione del Personal Trainer

<b>REFERENTE:</b> Prof: Michele Capuano		<b>DESTINATARI:</b> Tutti gli alunni delle classi quinte dell'indirizzo AFM sportivo e biotecnologico	
<b>TIPOLOGIA PROGETTO</b>	<input checked="" type="checkbox"/> AOF	<input type="checkbox"/> PCTO	
<b>TUTOR INTERNO</b> (attività prevista, in caso di PCTO)		<b>TUTOR ESTERNO</b> (attività prevista, in caso di PCTO)	
<b>ABSTRACT</b> (DESCRIZIONE SINTETICA PROGETTO)			
A tutti gli alunni delle classi quinte degli indirizzi sportivo e biotecnologico, nell'ambito dell'ampliamento dell'offerta formativa, verrà svolto un corso formativo che offre competenze sulla programmazione dell'allenamento con i pesi e sulla preparazione atletica, la tecnica degli esercizi fondamentali con dimostrazione pratica presso uno studio personal specializzato fuori sede. Necessaria, inoltre, la conoscenza degli adempimenti commerciali e giuridici indispensabili per svolgere la professione di personal trainer. Allo scopo si richiederà l'intervento di uno studio commerciale per il chiarimento di tutti gli adempimenti riguardo l'inquadramento e le tasse relative al ruolo del personal trainer.			
<b>ORE TOTALI PROGETTO</b>		<b>COSTI</b>	
6 ore per classe		499 a classe	
<b>FASI E TEMPI</b>			
L'attività verrà svolta tra dicembre e gennaio e suddivisa in 3 fasi, ognuna da 2 ore. Le prime 2 ore si svolgeranno nell'aula magna dell'istituto, le successive 2 ore nello studio personal scelto, le ultime 2 ore nell'aula di riferimento.			
<b>RISULTATI ATTESI</b>			
Sviluppo della consapevolezza, da parte dei ragazzi, delle abilità riguardanti la professione del personal trainer. Acquisizione di competenze necessarie per diventare un professionista del settore del fitness. Consapevolezza dei problemi e degli adempimenti necessari per diventare un professionista serio e competente.			
<b>PARTNER ESTERNI (ENTI, ESPERTI, ASSOCIAZIONI, EVENTUALI ISTITUTI IN RETE)</b>			
Passion Iron Studio, Studio commerciale Cuomo			
<b>PERSONALIZZAZIONE DEI PERCORSI</b>			

Attività previste	Modalità di svolgimento
Lezioni frontali, lezioni pratiche	LEZIONI DI 2 ORE CIASCUNA
<b>ATTIVITÀ LABORATORIALI</b>	
Lezione pratica in studio personal	
<b>UTILIZZO DELLE NUOVE TECNOLOGIE, STRUMENTAZIONI INFORMATICHE, NETWORKING</b>	
video call, utilizzo di programmi informatici per la programmazione dell'allenamento.	
<b>MONITORAGGIO DEL PERCORSO FORMATIVO E DEL PROGETTO</b>	

osservazione sistematica diretta, prove individuali.
<b>VALUTAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO E DEL PROGETTO</b>
Questionario di gradimento somministrato dai docenti