



Finanziato dal P.O.R. Programma Operativo Regionale F.S.E. (Fondo Sociale Europeo) Umbria 2014-2020

OB. "Investimenti a favore della crescita e dell'occupazione" Asse I "Occupazione" - Priorità di investimento 8.1-R.A. 8.5 e 8.2-R.A. 8.1

## **PROROGA AVVISO PUBBLICO**

Reclutamento allievi per il percorso formativo integrato  
**ISTRUTTORE SPORTIVO**

**Cod. FSE1420-20-1-81-130-6CE4BFB1**

**Soggetto accreditato presso la Regione Umbria che realizza l'intervento:**  
Scuola di Formazione professionale ".FORM"

Questo avviso è pubblicato anche su [www.arpalumbria.it](http://www.arpalumbria.it)

### **Descrizione del profilo professionale**

L'Istruttore sportivo opera nel settore della fornitura di servizi alla persona di tipo sportivo, fitness e wellness all'interno di strutture che offrono servizi finalizzati al conseguimento della forma fisica o del benessere (centri sportivi, associazioni sportive, palestre, centri fitness, centri wellness, anche collocati presso strutture recettive).

Operando prevalentemente in autonomia, pianifica e gestisce programmi di allenamento individuali e di gruppo finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica o all'apprendimento di una specifica attività sportiva. Addestra ad esercitare la pratica di discipline sportive agonistiche e non; ne insegna le tecniche; verifica l'adeguatezza delle condizioni fisiche dell'allievo; lo prepara fisicamente e lo allena, lavorando anche a supporto e preparazione dell'allenamento tecnico previsto da eventuali discipline praticate a livello agonistico dall'atleta.

Elabora programmi di allenamento.

Prima di proporre lo svolgimento di una qualunque attività fisica, verifica le condizioni di salute della persona e controlla che le certificazioni mediche ne garantiscano l'idoneità all'attività sportiva. Sa come utilizzare le tecnologie fitness e conosce i regolamenti e le norme in materia di igiene e sicurezza.

Per il proprio arricchimento professionale è opportuno che l'istruttore di fitness acquisisca la capacità di stimolare e motivare il gruppo e i singoli a impegnarsi costantemente nell'allenamento e nel raggiungimento degli obiettivi.

In virtù delle recenti evoluzioni, risulta indispensabile che l'istruttore sportivo

sappia erogare le attività anche attraverso canali web e social e, pertanto, sia in grado di utilizzare gli strumenti ICT.

### **Articolazione del percorso**

Il percorso prevede una fase di formazione teorico/pratica, a contenuto specialistico, della durata complessiva di n. 330 ore ed un tirocinio curricolare di 4 mesi (n. 480 ore) per un impegno non superiore alle 8 ore giornaliere e 120 ore mensili, svolto presso strutture private (imprese, soggetti ad essi assimilabili).

Per impegni giornalieri di formazione teorica superiori alle 6 ore verrà riconosciuto il rimborso delle spese di vitto.

L'attività di formazione teorica è strutturata nelle seguenti Unità Formative Capitalizzabili:

<b>Titolo Segmento/UFC</b>	<b>Durata (ore)</b>
ACCOGLIENZA E MESSA A LIVELLO	4
UFC 1 ESERCIZIO DI UN'ATTIVITA' LAVORATIVA IN FORMA DIPENDENTE O AUTONOMA	6
UFC 2 LA PROFESSIONE DI ISTRUTTORE SPORTIVO/PERSONAL TRAINER	18
UFC 3 L'INDIVIDUALIZZAZIONE DEGLI INTERVENTI: dall'analisi dei bisogni alla loro attuazione	26
UFC 4 LA PROGRAMMAZIONE DEL PROGRAMMA DI FITNESS INDIVIDUALE O DI GRUPPO	34
UFC 5 LA CONDUZIONE DI PROGRAMMI DI FITNESS	34
UFC 6 LA DEFINIZIONE DEL PERCORSO PEDAGOGICO ADEGUATO A SOSTENERE LA PERSONA ATTRAVERSO LO SPORT	10
UFC 7 LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO INDIVIDUALE O DI GRUPPO	56
UFC 8 LA CONDUZIONE DELL'ALLENAMENTO INDIVIDUALE E DI GRUPPO	32
UFC 9 LA PROMOZIONE DELLA PARTECIPAZIONE A COMPETIZIONI SPORTIVE	8
UFC 10 LA RELAZIONE CON IL CLIENTE/ATLETA DEL CENTRO	34
UFC 11 LA PROMOZIONE DELLA PRATICA SPORTIVA ATTRAVERSO STRUMENTI DI SOCIAL E MEDIA MARKETING	36
UFC 12 SICUREZZA E IGIENE NELL'AMBITO DEGLI ESERCIZI SPORTIVI	24
UFC 13 LA VALUTAZIONE DELLA QUALITA' DEL PROPRIO OPERATO NELL'AMBITO DELL'EROGAZIONE DEL SERVIZIO	8
TIROCINIO CURRICOLARE	480
<b>Totale ore</b>	<b>810</b>

### **Sede di svolgimento**

La formazione teorica si svolgerà secondo le disposizioni regionali e nazionali anti-covid in modalità FAD sincrona ovvero, nel caso in cui la situazione epidemiologica lo consenta, presso la sede della Scuola di Formazione

professionale “.form” in Via dell’Artigianato, 1 – Foligno.

La formazione pratica si svolgerà in presenza presso la Palestra Albachiarà Fisiosport in Via Tiberina 194, Collepepe - Collazzone

### **Modalità di svolgimento**

Il percorso formativo integrato inizierà presumibilmente entro DICEMBRE 2021; **sarà interamente gratuito**; alle/agli allieve/i **verrà riconosciuta una indennità mensile relativa alla fase di tirocinio pari ad € 600,00 per tirocini svolti nel territorio regionale, € 800,00 per tirocini svolti in territorio extraregionale.**

L’importo dell’indennità è soggetto alle ritenute previste dalla normativa vigente in materia.

L’indennità di tirocinio non si configura come retribuzione da lavoro di qualsiasi natura, non instaurandosi un rapporto di lavoro né con Arpal Umbria né con la struttura ospitante.

La frequenza è obbligatoria ed ogni allievo per accedere al tirocinio dovrà aver frequentato almeno il 75 % delle ore di formazione teorica, e per essere ammesso all’esame finale dovrà aver frequentato almeno il 75 % sia delle ore di formazione teorica sia di quelle del tirocinio.

Il superamento dell’esame finale darà diritto al rilascio della seguente attestazione:

- **attestato di frequenza con profitto** (*nel caso in cui il profilo sia inserito nel Repertorio Regionale Umbro delle Qualificazioni Professionali preventivamente alla data di termine del percorso formativo, sarà rilasciato **Certificato di qualificazione professionale** ai sensi del Sistema CERTUM di cui alla DGR n. 834/2016 e s.m.i.)*)

### **Partecipanti e requisiti per l’ammissione**

Il corso è riservato a **n. 12 allievi dell’uno e dell’altro sesso**, disoccupati/inoccupati, giovani e adulti, iscritti ai Centri per l’Impiego della Regione Umbria, che abbiano compiuto 18 anni o, comunque, assolto al diritto/dovere all’istruzione e formazione.

Gli aspiranti allieve/i devono essere in possesso dei seguenti ulteriori requisiti:

- titolo di studio:

DIPLOMA DI SCUOLA SUPERIORE DI SECONDO GRADO (rilasciato da qualsiasi Istituto)

A parità di punteggio costituiscono titoli preferenziali:

- Età inferiore ai 35 anni
- Sesso femminile

Riserve:

- n. 1 posto sarà riservato a cittadini stranieri con conoscenza della lingua

italiana con livello B2;

- per i cittadini/e extracomunitari/e è richiesta documentazione comprovante il rispetto delle normative vigenti in materia di soggiorno in Italia (**PERMESSO DI SOGGIORNO valido per l'intera durata del percorso formativo**).

- per i cittadini/e extracomunitari/e è richiesta documentazione comprovante il possesso di **Livello B2 di conoscenza della Lingua Italiana** (*in mancanza di tale documentazione il Soggetto Attuatore provvederà a sottoporre ai candidati un test scritto preliminare all'ammissione alla Selezione, per verificarne il livello B2 di lingua italiana*);

I citati requisiti devono essere posseduti alla data di scadenza del presente avviso, cioè al **20/11/2021**

#### **Modalità di compilazione e di presentazione della domanda**

La domanda di iscrizione **va debitamente sottoscritta** e redatta in carta semplice ai sensi del DPR n. 445/2000 ed accompagnata da fotocopia chiara e leggibile di un documento di riconoscimento in corso di validità.

In essa il candidato dovrà dichiarare:

- generalità (nome, cognome, data e luogo di nascita, codice fiscale);
- indirizzo di residenza e domicilio
- recapito telefonico;
- indirizzo di posta elettronica/PEC
- cittadinanza;
- ove occorra permesso di soggiorno e data di scadenza;
- titolo di studio (indicare anche data del conseguimento ed Istituto/Università);
- possesso dello stato di disoccupazione /inoccupazione (iscrizione ad uno dei Centri per l'Impiego della Regione Umbria- ai sensi del D.lgs n.150/2015 e successive modifiche);
- possesso di eventuali riserve;
- autorizzazione, a favore del Soggetto attuatore e della Regione Umbria a trattare i dati riportati nella domanda per l'adempimento degli obblighi di legge, per i fini propri dell'attività formativa, per comunicazioni a soggetti esterni (professionisti, aziende, società, enti) ai fini di possibili assunzioni e/o della creazione di banche dati, ai sensi dell'art. 13 REG (UE) 2016/679.

Inoltre ai sensi dell'art. 3 del DPR n. 445/2000, "(...) i cittadini di stati non appartenenti all'Unione regolarmente soggiornanti in Italia, possono utilizzare le dichiarazioni sostitutive di cui agli articoli 46 e 47 limitatamente agli stati aderenti, alle qualità personali e ai fatti certificabili o attestabili da parte di soggetti pubblici italiani, fatte salve le speciali disposizioni contenute nelle leggi e nei regolamenti concernenti la disciplina dell'immigrazione e la condizione dello straniero. (...)

Riguardo ai **titoli di studio conseguiti all'estero**, si dovrà produrre copia della

documentazione originale, traduzione giurata e dichiarazione di valore rilasciata dal Consolato o dall'Ambasciata italiani nel paese di provenienza.

Alla domanda possono essere allegati un curriculum studi e attività lavorative svolte, nonché altra documentazione utile ai fini dell'ammissione al corso.

**I modelli per la stesura della domanda** sono disponibili presso:

**Scuola di formazione professionale “.form” – Via dell'Artigianato, n. 1 – Foligno (PG)**

**Tel. 0742.391098** o scaricabili dal sito **www.puntoform.it**

**Il termine di scadenza del presente avviso pubblico è fissato per le ore 14.00 del giorno 20/11/2021**

La domanda, unitamente alla documentazione allegata, dovrà essere presentata a **Scuola di formazione professionale “.form” – Via dell'Artigianato, n. 1 – Foligno (PG)**, entro e non oltre le ore 14.00 del giorno **20/11/2021** con le seguenti modalità:

- a mano
- a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno. La domanda si considera prodotta in tempo utile qualora spedita entro il termine perentorio sopra indicato a pena di esclusione; a tal fine farà fede la data e il timbro apposti dall'ufficio postale, avendo cura che risulti anche l'ora di spedizione.
- a mezzo Pec- posta elettronica certificata all'indirizzo [puntoform@pec.it](mailto:puntoform@pec.it). Il documento trasmesso mediante PEC. Per garantire la piena leggibilità i documenti devono essere in formato PDF.

Il Soggetto attuatore non assume alcuna responsabilità per la dispersione di comunicazioni causata da inesatta indicazione del recapito oppure da mancata o tardiva comunicazione del cambiamento di indirizzo, o per eventuali disguidi o ritardi postali/telegrafici o imputabili a fatto di terzi, a caso fortuito o di forza maggiore.

#### **Modalità di selezione dei candidati**

L'ammissibilità dei candidati è a cura del Soggetto attuatore, che procederà alla verifica del possesso individuale dei requisiti formali richiesti. I candidati non ammessi alla selezione saranno avvisati a mezzo telegramma o raccomandata con ricevuta di ritorno, o tramite PEC.

La selezione degli allievi è a cura di un'apposita commissione nominata da ARPAL Regione Umbria secondo la normativa vigente e si svolgerà ai sensi di quanto disposto con DD n. 222 del 2/3/21 ARPAL Umbria (pubblicata sul portale ARPAL Umbria) da remoto nel rispetto delle disposizioni nazionali e regionali anti-covid a mezzo utilizzo piattaforma **ZOOM MEETINGS + TEST INVITE** ovvero, nel caso in cui la situazione epidemiologica lo consenta, presso la sede della Scuola di Formazione professionale “.form” in Via dell'Artigianato, 1 – Foligno

L'ammissione al percorso formativo integrato sarà subordinata al superamento di:

- prova scritta, consistente in un **test a risposta chiusa** finalizzato a rilevare le conoscenze di base di fisiologia, anatomia e biomeccanica, alla quale potrà essere assegnato un punteggio massimo di **40/100** punti;

- **colloquio attitudinale e motivazionale** al quale potrà essere assegnato un punteggio massimo di **60/100** punti.

Potranno essere ammessi al colloquio un numero di candidati non superiore al triplo dei destinatari previsti nei singoli progetti e utilmente collocati nella graduatoria formulata in esito alla prova scritta.

La data, l'ora e la sede di svolgimento delle prove saranno comunicate a cura del Soggetto attuatore almeno **15 giorni** prima agli/alle interessati/e sul sito [www.puntoform.it](http://www.puntoform.it), **TALE PUBBLICAZIONE HA VALORE DI NOTIFICA A TUTTI GLI EFFETTI, SENZA ULTERIORE OBBLIGO DI COMUNICAZIONE.**

I candidati dovranno collegarsi alla piattaforma informatica scelta per la selezione, utilizzando il link e le credenziali che verranno fornite e avendo cura di avere verificato di essere in possesso della dotazione tecnico/informatica necessaria per espletare la prova (come da istruzioni che verranno comunicate all'atto di ammissione), muniti di idoneo e valido documento di riconoscimento e la mancata o ritardata presentazione nel luogo e nell'ora stabiliti sarà causa di esclusione dalla selezione.

I candidati, per svolgere la prova scritta di selezione, dovranno assicurarsi di avere a disposizione:

- una rete dati stabile con la quale poter accedere a Internet;
- un computer fisso o portatile dotato di telecamera e microfono, collegato alla rete elettrica e a Internet, sul quale installare l'applicazione ZOOM aggiornata all'ultima versione;
- uno smartphone o tablet collegato alla rete elettrica e a Internet, dotato di videocamera digitale, da utilizzare come strumento di riconoscimento e controllo da parte dei Commissari.

La Commissione selezionatrice e la Scuola di formazione professionale ".form" non si assumono responsabilità in caso di malfunzionamento dei dispositivi e/o della connessione Internet a disposizione del candidato.

In caso di parità di punteggio vale l'ordine cronologico di spedizione della domanda.

L'elenco degli ammessi al percorso sarà pubblicato nel sito web del Soggetto attuatore **www.puntoform.it** senza ulteriore obbligo di comunicazione e sarà pertanto cura dei candidati informarsi sull'esito. La suddetta pubblicazione ha pertanto valore di notifica a tutti gli effetti

Il presente Avviso pubblico è stato redatto ai sensi della legge n. 125 del 10/4/91 "Azioni positive per la realizzazione della parità uomo-donna nel lavoro".

Il progetto ISTRUTTORE SPORTIVO è stato approvato con D.D. n.525/2021 di ARPAL Regione Umbria Servizio Offerta Integrata delle Misure di Apprendimento.

Si prende visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali di seguito riportata e redatta ai sensi dell'art. 13 REG (UE) 2016/679

Foligno, lì 29/10/2021

**Arpal Umbria**  
**Il Dirigente del Servizio**  
**Offerta Integrata delle Misure di**  
**Apprendimento**  
**Dr. Adriano Bei**

**Soggetto attuatore**  
**Scuola di formazione**  
**professionale ".form"**  
**Il Legale**  
**Rappresentante**  
**Gianni Maria Angeli**