Università San Raffaele
Roma

Università Telematica San Raffaele Roma
via di Val Cannuta, 247 | 00166 Roma | Tel. 06 5225 2552
www.unisanraffaele.gov.it

Prot. n. 863/2019/UNISR/USC
D.R. n. 125

L'Università Telematica San Raffaele Roma
in collaborazione con
Federazione Italiana Fitness

Presentano
Corso di Alta formazione in "Functional Training Specialist"
(A.A. 2019-2020)

Direttore	Matteo Quarantelli, Docente Corso di Studi in Scienze Motorie dell'Università Telematica San Raffaele Roma
Progetto didattico	Cinzia Galbusera, Docente Corso di Studi in Scienze Motorie dell'Università Telematica San Raffaele Roma
Obiettivi formativi	Nell'ambito culturale e formativo delle Scienze Motorie e Sportive il corso è indirizzato a tutti coloro che abbiano interesse o necessità di approfondire le tematiche legate all'allenamento fisico nelle diverse fasi d'età della vita ed in particolare all'allenamento "funzionale". Il corso ha l'obiettivo di formare specialisti dell'allenamento fisico che sviluppino competenze applicative, organizzative, di programmazione. Il corso propone un approccio fortemente legato all'ambito professionale: "l'allenamento funzionale" viene trattato come lo strumento principale o propedeutico a tutte le situazioni di allenamento che si propongono agli operatori o specialisti di settore. Nello specifico gli obiettivi sono: conoscere i presupposti teorici alla base del metodo di allenamento funzionale, conoscere ed interpretare criticamente gli ambiti ed i limiti di applicazione in situazioni reali della vita delle persone. Conoscere, eseguire e far eseguire, valutare e pianificare gli esercizi e le tecniche dell'allenamento funzionale. Progettare un allenamento funzionale personalizzato per soggetti differenti per età, professione, finalità di allenamento e stile di vita. Sviluppare capacità di analisi, approfondimento, ricerca su tematiche relative alle Scienze Motorie e del Movimento. Sviluppare un linguaggio specifico e consono alla disciplina, saper informare e comunicare. Sviluppare abilità di collaborazione e comunicazione di un progetto di lavoro
Didattica	Il corso è strutturato a moduli a carattere interdisciplinare, privilegia l'alternanza tra preparazione teorica e metodologica e formazione pratica ed è orientato all'analisi di situazioni e casi specifici per l'operatore del "fitness funzionale". Le attività didattiche saranno progettate sui temi del movimento umano nelle differenti fasi della vita, della locomozione, dei passaggi posturali ed della movimentazione di carichi e prevederanno l'impiego di tecniche di "Functional Training", "Functional Training High Level" "Bodyweight Training" e "Kettlebell". Metodologia pedagogica: approccio teorico-pratico; metodologia trasmissiva, Problem Based Inquiry e Project Working. Tutte le attività formative saranno supportate da ambienti e strumenti per

	l'apprendimento a distanza al fine di favorire interazioni con i docenti e tutor. L'articolazione didattica del corso prevede: per l'area delle conoscenze lezioni telematiche e d'aula, tematiche, interdisciplinari, di docenti universitari (2 CFU), per l'area delle capacità attività metodologico-tecnico-pratiche guidate dai Tecnici FIF (4 CFU) e attività progettuali e programmatiche (project work) di allenamento funzionale con i tutor di corso (1 CFU); per l'area delle competenze attività di valutazione in itinere (formative) e finale (sommativa) (1 CFU). L'intero percorso formativo svolto dai partecipanti verrà valutato sommativamente da una commissione di docenti del corso al termine delle attività formative. Il piano di valutazione prevede prove in itinere per singoli moduli (test e colloqui) ed una prova di project working. I risultati delle singole prove verranno espressi in trentesimi ed punteggio di valutazione finale rappresenterà la somma delle singole prove di modulo e della prova finale di presentazione dei risultati del project working.
Profilo in uscita	Il corso si propone di formare il Functional Training Specialist, figura professionale che si inserisce nel gruppo degli staff tecnici operanti in strutture professionali per l'attività fisica.
Durata	Le lezioni inizieranno ad ottobre 2019 e termineranno a maggio 2020. Il corso avrà una durata di 200 ore. La frequenza al corso è obbligatoria per almeno l'80% del monte ore complessivo. Gli 8 Crediti Formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale. Al termine del Corso sarà rilasciato un attestato di frequenza al Corso di " Functional Training Specialist" da parte dell' Università San Raffaele, Roma congiuntamente alla Federazione Italiana Fitness (FIF). Quest'ultima consegnerà inoltre i diplomi FIF dei singoli corsi pratici.
Destinatari e Requisiti di ammissione	1) Laureati o studenti dei corsi di studio universitari delle classi L 22 (laurea triennale) ed LM 67 (laurea Magistrale). Accesso diretto. 2) Istruttori Tecnico Federali FIF o Tecnici di elevata qualificazione di altre Federazioni Sportive Nazionali in possesso di diploma di scuola media superiore di durata quinquennale. In questo caso è necessario richiedere alla commissione scientifica il **nulla osta** presentando un curriculum vitae e sportivo. L'indirizzo mail a cui inviare il curriculum matteo.quarantelli@uniroma5.it Possesso del Certificato medico di idoneità agonistica di I° livello in corso di validità (B1). I suddetti requisiti devono essere posseduti alla data di scadenza del termine utile per la presentazione delle domande di iscrizione al Corso.

Domanda di iscrizione	La domanda d'iscrizione deve essere perfezionata in modalità telematica accedendo al seguente link https://unisanraffaele.esse3.cineca.it/AddressBook/ABStartProcessoRegAction.do Le iscrizioni si chiuderanno il 30 Settembre 2019 . Durante la procedura di immatricolazione vi sarà richiesto di allegare i seguenti documenti. - autocertificazione del titolo di studio (Laurea triennale o specialistica in Scienze delle attività motorie e sportive o diploma di scuola media superiore di durata quinquennale); - certificato medico di idoneità agonistica di I°livello in corso di validità; - copia di un documento di identità personale in corso di validità; - copia del Codice Fiscale; - Nulla osta rilasciato dalla competente commissione scientifica (Richiesto solo agli studenti non laureati o iscritti presso un Corso di Studi in Scienze Motorie) Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta. Il mancato pagamento della tassa nei termini prestabiliti comporta la non ammissione al corso. L'attivazione del corso è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di 25 iscrizioni, con un massimo di 40 partecipanti.
Iscrizione	La quota di iscrizione è di **€ 1.500€** (millecinquecento/00). Il contributo d'iscrizione è unico, il pagamento può essere effettuato in un'unica soluzione ovvero in n. 3 rate così ripartite: - I rata € 550,00 contestualmente all'iscrizione; - II rata € 550,00 entro il 30 novembre 2019; - III rata € 400,00 entro 31 gennaio 2020. **Lo studente che presenterà ritiro agli studi dopo l'inizio dei corsi sarà comunque tenuto a versare le rate non ancora corrisposte.** **E' prevista un'agevolazione economica sulla quota d'iscrizione per:** **1) Studenti dell'Università telematica San Raffaele Roma;** **2) Laureati presso Università telematica San Raffaele Roma;** **3) Soci Istruttori tecnici FIF** La quota di iscrizione agevolata è di **€ 1100€** (millecento/00). Il contributo d'iscrizione è unico, il pagamento può essere effettuato in un'unica soluzione ovvero in n. 3 rate così ripartite: - I rata € 400,00 contestualmente all'iscrizione; - II rata € 400,00 entro il 30 novembre 2019; - III rata € 300,00 entro 31 gennaio 2020. Per beneficiare dello sconto sulla quota d'iscrizione è necessario presentare all'atto dell'iscrizione, un documento che comprovi il possesso delle condizioni richieste per l'applicazione delle agevolazioni. **Lo studente che presenterà ritiro agli studi dopo l'inizio dei corsi sarà comunque tenuto a versare le rate non ancora corrisposte.** I candidati devono: a) Perfezionare la domanda d'iscrizione in modalità telematica accedendo al seguente link https://unisanraffaele.esse3.cineca.it/AddressBook/ABStartProcessoRegAction.do

	b) Versare, **contestualmente alla domanda di iscrizione**, l'intera quota d'iscrizione oppure la prima rata di iscrizione attraverso il pagamento del bollettino MAV. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti il Corso non sarà attivato e le somme versate saranno restituite. Il rimborso delle quote versate avverrà entro 30 giorni dalla comunicazione ufficiale di mancata attivazione del corso. Le liste dei candidati ammessi saranno pubblicate entro il 02 Ottobre 2019. Le quote versate dai candidati non ammessi saranno restituite entro 30 giorni dalla pubblicazione delle liste. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 10 giorni lavorativi dalla data di perfezionamento della domanda d'iscrizione. In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso e sarà trattenuto il 10% del corrispettivo versato a titolo di penale.
Scadenze e sede	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il 30 settembre 2019, salvo eventuali proroghe. I corsi inizieranno ad Ottobre 2019 e termineranno a Maggio 2020. Le lezioni si terranno presso la sede dell'Università Telematica San Raffaele Roma, Via Daverio, 7 Milano e presso i centri Fif di Roma, Milano, Bologna e Ravenna come da calendario allegato. Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail monica.greci@uniroma5.it

Il Rettore
Prof. Enrico Garaci