



# Materiali formativi

## Attività fisica, ricreativa, di rilassamento e nutrizione



Il presente documento è stato sviluppato come lavoro congiunto di organizzazioni partner da Germania, Spagna, Italia, Cipro e Finlandia, condotto nell'ambito del progetto "Enhancement of VET offers in the wellness sector " (di seguito denominato Skills for Wellness, progetto numero 2019-1-DE02 -KA202-006180).

Il progetto Skills for Wellness mira a dotare i fornitori di servizi per il benessere, i professionisti e gli istituti di formazione professionale con strumenti per valutare e migliorare le competenze professionali proprie e dei dipendenti.



Confederación Española de  
Centros de Enseñanza



## Riconoscimenti

Vorremmo ringraziare tutti gli studenti, i formatori, gli educatori, gli esperti e i ricercatori che hanno contribuito allo sviluppo di questo materiale



© 2021. This work is licensed under a CC BY 4.0 license.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Agreement No 2019-1-DE02-KA202-006180



## SOMMARIO

INTRODUZIONE .....	4
Scopo dei materiali formativi per il settore .....	4
Come utilizzare e applicare i materiali formativi per il settore benessere .....	4
Attività fisica, ricreativa, di rilassamento e nutrizione.....	9
ATTIVITA' FITNESS .....	9
4.1 Attività fitness .....	11
1. Dimostrazione “Brucia i grassi della pancia e delle braccia” .....	12
2. Gioco di ruolo “Dare feedback” .....	16
3. Esercizio scritto “Sviluppare un programma fitness” .....	20
4. Gioco di ruolo “Accogliere un nuovo cliente” .....	23
5. Gioco di ruolo “Cliente in stato di gravidanza” .....	26
6. Esercizio scritto “Usare i macchinari della palestra” .....	30
7. Gioco di ruolo “Usare App per esercitarsi a casa” .....	35
8. Esercizio scritto “Il corpo umano” .....	38
9. Esercizio scritto “Il sistema metabolico” .....	41
DIVERTIMENTO OUTDOOR E INDOOR E ATTIVITA' RICREATIVE .....	45
4.2 Divertimento indoor e outdoor e attività ricreative .....	47
1. Compito pratico “Attività indoor and outdoor – tipo di attività e i loro vantaggi” .....	48
2. Compito pratico, Gioco di ruolo “Selection of appropriate activities for the customer” .....	53
3. Gioco di ruolo “Consigliare a un cliente attività indoor / outdoor” .....	56
4. Esercizio scritto “Attività con anziani” .....	68
5. Compito pratico “Come creare un’attività corsuale online” .....	75
6. Compito pratico “Stretching online” .....	78
7. Compito pratico “Attività indoor online” .....	80
8. Esercizio scritto “Lavorare come trainer del benessere” .....	81
9. Esercizio scritto “Perchè le attività outdoor vanno bene per te” .....	87
10. Esercizio scritto “Quando succedono incidenti” .....	88
ATTIVITA' DI RILASSAMENTO (YOGA, MEDITAZIONE ECC.) .....	93
4.3 Attività di rilassamento .....	95
1. Dimostrazione con gioco di ruolo “Yoga Asanas” .....	96
2. Gioco di ruolo “Yoga e bambini” .....	102
3. Compito pratico “Creare un programma pilates per un cliente infortunato” .....	105
4. Caso di studio “Yoga e cibo” .....	109
5. Esercizio scritto “Creare uno studio yoga eco-sostenibile” .....	113
6. Caso di studio “Distinguere le attività di rilassamento” .....	116

7. Caso di studio “Usare App di Yoga e Pilates a casa” .....	120
ALIMENTAZIONE SANA NEL CONTESTO DI PELLE, ATTIVITA’ FISICA E MALATTIE .....	124
4.4 Alimentazione sana nel contesto di pelle, attività fisica e malattie .....	126
1. Caso di studio “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione” .....	127
2. Gioco di ruolo “Dieta bilanciata” .....	132
3. Caso di studio “Gli alimenti e l’impronta di carbonio” .....	135
4. Compito pratico “Nutrizione e sistema immunitario” .....	138
5. Gioco di ruolo “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica” .....	141
6. Esercizio scritto “Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana” .....	144
7. Caso di studio “Nutrizione sana per diversi tipi di clienti” .....	147

## INTRODUZIONE

Il presente documento è stato sviluppato come lavoro congiunto di organizzazioni partner da Germania, Spagna, Italia, Cipro e Finlandia, condotto nell'ambito del progetto "Enhancement of VET offers in the wellness sector " (di seguito denominato Skills for Wellness, progetto numero 2019-1-DE02 -KA202-006180).

Il progetto Skills for Wellness mira a dotare i fornitori di servizi per il benessere, i professionisti e gli istituti di formazione professionale con strumenti per valutare e migliorare le competenze professionali proprie e dei dipendenti.

### Scopo dei materiali formativi per il settore

Le risorse formative create dal team di Skills for Wellness hanno una struttura modulare e coprono tutte le competenze professionali rilevanti nonché le competenze trasversali per chi opera nel settore benessere. Tali materiali di formazione si basano sugli standard occupazionali e sono stati creati per essere un'estensione e un aggiornamento dei materiali di formazione esistenti sul campo.

Il primo passo è stato la mappatura e la redazione di standard occupazionali, al fine di concentrarsi su abilità e abilità pratiche professionali, come igiene, dermatologia/nutrizione, trattamenti viso, cura delle mani e dei piedi, trattamento del corpo, attività sportive e del tempo libero, nonché, competenze trasversali come lingue straniere, comunicazione e competenze green. Queste competenze sono state raggruppate in aree e unità di lavoro, al fine di costruire un percorso modulare che ha aiutato la progettazione dei materiali formativi per l'apprendimento basato sul lavoro, nonché le procedure di valutazione con strumenti per la valutazione e la validazione delle competenze acquisite nelle istituzioni di formazione professionale e in un contesto non formale.

Lo scopo di queste risorse di formazione è supportare:

- **dipendenti** del settore wellness per sviluppare ulteriormente le proprie competenze professionali e trasversali al fine di soddisfare le esigenze dei datori di lavoro
- **datori di lavoro** e programmi di formazione professionale nel settore benessere per rispondere alle sfide delle competenze e alle nuove tendenze del settore benessere
- **studenti** di programmi di formazione professionale nel settore del benessere per prepararli con abilità e competenze pertinenti

L'approccio utilizzato per costruire tali materiali di formazione è un approccio di **apprendimento basato sul lavoro**, ad esempio alcune risorse possono includere simulazioni, casi di studio, attività pratiche con utilizzo di video, software, audio, altri siti Web, ecc.

Inoltre, l'attenzione alla creazione di materiali formativi rilevanti si è concentrata su trattamenti estetici, sport e fitness, tempo libero e ricreazione o ricreazione terapeutica ma anche su competenze trasversali come lingue straniere, comunicazione e lavoro con il cliente, competenze digitali.

Nella progettazione dei materiali di formazione, abbiamo tenuto conto delle questioni più importanti legate al settore del benessere, come le **competenze verdi** e l'affrontare i clienti con bisogni speciali (es. donne in gravidanza, anziani e persone con malattie oncologiche) per creare contenuti aggiornati e interessanti risorse per tutti coloro che desiderano migliorare le proprie capacità e capacità.

### Come utilizzare e applicare i materiali formativi per il settore benessere

Le risorse formative sono state sviluppate di concerto con i partners e con il contributo fondamentale di esperti e docenti degli ambienti professionali e educativi (scuole di formazione professionale) e la supervisione e il contributo da parte del mercato del lavoro, quali esperti esterni e personale dirigente del settore benessere.

I materiali didattici sono costruiti per essere utilizzati principalmente in due contesti:

- negli **ambienti professionali ed educativi** (programmi di formazione professionale) svolti dal personale IFP (insegnanti)
- nelle aziende che operano nel campo del benessere (centri estetici, palestre, centri benessere, hotel e resort dove c'è attenzione alle specifiche esigenze dei clienti)

Un altro modo di utilizzare questo materiale è **l'autoapprendimento**: qualsiasi discente (giovane o adulto) interessato a migliorare le proprie competenze può scaricare liberamente e gratuitamente alcune aree o unità dei materiali formativi e iniziare il proprio percorso di arricchimento e miglioramento delle proprie conoscenze e competenze nel settore del benessere.

La struttura dei materiali didattici è la seguente:

**Ogni area di lavoro** è composta da un **numero di unità**.

**Ogni unità** si basa su un **risultato di apprendimento** descritto come conoscenza, abilità, responsabilità e autonomia, che sono legate alle prestazioni richieste nel campo benessere. Il risultato dell'apprendimento è descritto anche da una serie di indicatori dimostrativi che aiutano l'utente a comprendere quali pratiche comuni basate su situazioni lavorative reali sono incluse nell'unità e allo stesso tempo richieste dal mondo del lavoro.

Per raggiungere il risultato di apprendimento (riferito a un livello di prestazione EQF 4 secondo gli standard europei) sono stati creati vari **materiali di formazione**.

Ogni unità contiene quindi una serie **di attività** che consentono allo studente di raggiungere l'obiettivo di apprendimento dell'unità. Tutte le attività sono state costruite per includere, oltre alla capacità di agire professionalmente, la capacità di lavorare in sicurezza (competenze di igiene e sicurezza) e di utilizzare le più importanti competenze trasversali legate alla professione (servizio clienti e comunicazione, competenze green, competenze informatiche).

Infine, nella prima parte della descrizione dell'unità sono riassunte le **tipologie di materiali/risorse**.

**Ogni materiale/attività** ha una descrizione o presentazione iniziale che spiega al lettore qual è il focus dell'attività e quali sono i passaggi per completare l'attività.

Ogni attività riporta anche la **tipologia**, ovvero se l'attività è individuale, di gruppo o mista; **l'elenco dei materiali, attrezzature e strumenti** necessari per completare l'attività/esercizio/compito e il **tempo necessario**. Ogni attività è integrata con **degli allegati**, ovvero i documenti, gli esercizi, i link e tutto il necessario per lo svolgimento dell'attività e con le rispettive **soluzioni** ove applicabili.

Tutti questi materiali di formazione sono pensati per essere utilizzati nei tre contesti di apprendimento (a scuola, al lavoro o a casa per lo studio autonomo).

Nella seguente guida, lo studente o l'insegnante degli istituti di formazione professionale, nonché il datore di lavoro o il dipendente del settore benessere possono trovare materiali e risorse di formazione innovativi e aggiornati creati con un approccio di apprendimento basato sul lavoro, cioè con risultati e obiettivi di apprendimento basati sulla realtà lavorativa.

## MATERIALE FORMATIVO

### Area di lavoro 4: Attività fisica, ricreativa, di rilassamento e nutrizione

- 4.1 Attività fitness e body-building
- 4.2 Divertimento indoor e outdoor e attività ricreative
- 4.3 Attività di rilassamento (yoga, meditazione etc.)
- 4.4 Sana alimentazione nel contesto di pelle, attività fisica e malattie

# Attività fisica, ricreativa, di rilassamento e nutrizione



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## ATTIVITA' FITNESS E DI BODY-BUILDING



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Attività fisica, ricreativa, di rilassamento e nutrizione

4.1	ATTIVITA' FITNESS		
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lei/lui è capace di fornire servizi di fitness e bodybuilding scegliendo attività appropriate e prendendo in considerazione desideri e bisogni del cliente.			Indicatori dimostrativi
Conoscenza	Capacità	Responsabilità e autonomia	
<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui dimostra comprovata abilità in</i>	<i>Sulla base di situazioni lavorative reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrivere la struttura e la funzione delle articolazioni e dei muscoli, del sistema cardiorespiratorio e metabolico.</li> <li>• Elencare una serie di programmi di allenamento appropriati per migliorare o mantenere il livello di forma fisica del cliente, comprese indicazioni e controindicazioni.</li> <li>• Indicare le tecniche di base per eseguire esercizi specifici.</li> <li>• Riconoscere le strategie motivazionali per supportare l'adesione dei clienti ai vari programmi.</li> <li>• Descrivere la pianificazione del lavoro, la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare l'attuale profilo fitness del cliente, le sue preferenze di esercizio e gli obiettivi di fitness.</li> <li>• Impostare un programma di fitness.</li> <li>• Adattare un programma di fitness in base ai progressi del cliente.</li> <li>• Dimostrare correttamente gli esercizi.</li> <li>• Informare il cliente sulla sicurezza per esercizi e attrezzature specifici in base alle politiche e procedure organizzative.</li> <li>• Supervisionare i clienti sulla forma fisica e sulla corretta tecnica di esercizio.</li> <li>• Utilizzare tecniche motivazionali per</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificare, dimostrare, supervisionare e fornire brevi spiegazioni su una gamma di programmi di palestra e fitness personalizzati per clienti con profilo fitness specifico, capacità fisiche e tenendo conto delle tecniche motivazionali nel processo di comunicazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui pone le domande necessarie al cliente.</li> <li>• Lei/lui mantiene un buon rapporto con il cliente.</li> <li>• Lei/lui crea programmi di fitness basati sugli obiettivi e sul profilo di fitness del cliente e in conformità con gli obiettivi del programma.</li> <li>• Lei/lui spiega gli esercizi al cliente.</li> <li>• Lei/lui fornisce un feedback al cliente sull'esercizio svolto.</li> <li>• Lei/lui adatta il programma in base alle condizioni del cliente.</li> <li>• Lei/lui corregge la tecnica del cliente per evitare incidenti.</li> <li>• Lei/lui motiva il</li> </ul>

<p>programmazione, la sicurezza e le attrezzature.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere i tipi di attività per vari tipi di clienti, inclusi donne in gravidanza, anziani, malati di cancro, persone con intolleranze, ecc.</li> <li>• Conoscere le regole eco-sostenibili della palestra.</li> </ul>	<p>aiutare il cliente a identificare gli ostacoli all'adesione e a fissare obiettivi di esercizio efficaci.</p>		<p>cliente utilizzando le adeguate capacità comunicative.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui utilizza correttamente l'attrezzatura.</li> <li>• Lei/lui informa il cliente sulle regole della palestra comprese le regole eco-compatibili.</li> <li>• Lei/lui utilizza soluzioni digitali (applicazioni, video di YouTube) quando necessario, per fornire informazioni e assistenza.</li> <li>• Lei/lui comunica efficacemente con i clienti stranieri.</li> </ul>
<p><b>Strumenti di valutazione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.1 Attività fitness

Lista dei materiali/attività

1. Dimostrazione “Brucia i grassi della pancia e delle braccia”
2. Gioco di ruolo “Dare feedback”
3. Esercizio scritto “Sviluppare un programma fitness”
4. Gioco di ruolo “Accogliere un nuovo cliente”
5. Gioco di ruolo “Cliente in stato di gravidanza”
6. Esercizio scritto “Usare i macchinari della palestra”
7. Gioco di ruolo “Usare App per esercitarsi a casa”
8. Esercizio scritto “Il corpo umano”
9. Esercizio scritto “Il sistema metabolico”

#### Obiettivo dell'unità

Dopo aver completato questa unità sarai in grado di fornire consigli professionali di fitness ai tuoi clienti, accogliendo i loro bisogni, motivandoli e dando loro feedback.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Processi di gestione e supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia dei materiali/risorse

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro: _____</li> </ul> |
|---|--|

Titolo del materiale/attività	1. Dimostrazione “Brucia i grassi della pancia e delle braccia”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	Questa attività (dimostrazione) mira a garantire che lo studente sia in grado di descrivere e dimostrare in modo educato ed efficace attività fisiche per servire lo scopo del cliente (preferibilmente includendo l'attrezzatura). Fase 1: Spiegazione di ogni esercizio. Fase 2: Dimostrare come eseguire ogni esercizio in successione. Fase 3: Fornire commenti e feedback menzionando errori.
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesi</li> </ul>
Tempo necessario	10 minuti
Allegati	Esercizio “Brucia i grassi della pancia e delle braccia”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Brucia i grassi della pancia e delle braccia”

## Esercizio “Brucia i grassi della pancia e delle braccia”

Sei un istruttore di fitness e un cliente ti chiede di suggerire e dimostrare esercizi per pancia e braccia.

**Fase 1:** Spiega ogni Esercizio.

**Fase 2:** Dimostra come eseguire ogni esercizio in successione.

**Fase 3:** Fornisci commenti e feedback menzionando gli errori.

## Soluzione “Brucia i grassi della pancia e delle braccia”

### Esercizi per bruciare il grasso della pancia

- Plank laterale<sup>1</sup>: Appoggia il corpo sul lato destro o sinistro del tuo corpo, sostenuto dal braccio e dalla gamba, trattenuti il più a lungo possibile. L'altro braccio in alto deve essere esteso verso l'alto ad angolo retto rispetto al corpo. Versione avanzata: prova a sollevare la gamba che sta sopra allontanandola dal corpo, invece di appoggiarla sull'altra gamba parallela al pavimento.
- Sit-up: è un allenamento di resistenza addominale e prevede un movimento di crunch di base che prende di mira i muscoli addominali interamente. Sdraiati sul pavimento rivolto verso il soffitto con una leggera piega delle ginocchia e le braccia piegate ai gomiti e le mani che toccano leggermente la testa per le orecchie. Coinvolgi il tuo centro e solleva la parte superiore del corpo in modo che il gomito destro tocchi il ginocchio sinistro. Torna alla posizione iniziale, quindi solleva la parte superiore del corpo in modo che il gomito sinistro tocchi il ginocchio destro.
- Crunch obliquo<sup>2</sup>: sdraiati sulla schiena e metti le mani dietro la testa. Metti la caviglia sinistra sul ginocchio destro o il contrario. Eleva e ruota la parte superiore del tuo corpo in modo da ottenere che la spalla destra si avvicini al ginocchio opposto o al contrario.
- Criss cross<sup>3</sup>: sdraiati sulla schiena e metti la mano dietro la testa sollevando la testa. Tieni un ginocchio piegato e l'altra gamba distesa in aria. Ruotando l'addome avvicina il gomito al ginocchio opposto alternando il movimento delle gambe.

### Esercizi per bruciare il grasso delle braccia

#### 1. Con attrezzatura:

- Muscoli tricipiti: in piedi, con le gambe leggermente aperte e piegate, con la schiena dritta prendere un peso leggero e avvicinare il braccio all'orecchio e posizionarlo dietro la schiena all'altezza della spalla. Il gomito rimane fermo, allungare e piegare il braccio.
- Muscoli bicipiti<sup>4</sup>: mentre sei in piedi, tieni un peso leggero in un braccio o in entrambi e metti le braccia in basso in modo naturale. Quindi, piega il gomito, tenendo il braccio vicino al corpo e avvicina la mano con il peso alla spalla. Assicurati che solo i tuoi bicipiti funzionino!

#### 2. Senza attrezzatura:

- Forbici<sup>5</sup>: questo esercizio, come menzionato nel nome, ricorda le forbici che si aprono e si chiudono. Inizia stando dritto e sollevando le braccia all'altezza delle spalle, davanti a te. Allunga le braccia di lato e riportale in avanti, la mano destra dovrebbe sovrapporsi alla sinistra. Allungali di nuovo di lato e riportali in avanti. Questa volta il braccio sinistro dovrebbe sovrapporsi al destro.
- Flessioni<sup>6</sup>: a faccia in giù sul pavimento e porta le mani sotto le spalle con i palmi delle mani paralleli al busto e i piedi puntati a terra. Usando solo le braccia, tutto il tuo corpo dovrebbe muoversi verso l'alto fino a quando i gomiti sono completamente dritti. Quindi, continua a

<sup>1</sup> <https://swirlster.ndtv.com/wellness-mother/5-equipment-free-workouts-to-get-a-flat-tummy-2168202>

<sup>2</sup> [http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW\\_book.pdf](http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW_book.pdf)

<sup>3</sup> Ibid pg. 112

<sup>4</sup> Ibid pg. 114

<sup>5</sup> <https://betterme.world/articles/10-effective-exercises-to-remove-arm-fat-in-2-weeks/>

<sup>6</sup> [http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW\\_book.pdf](http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW_book.pdf)

piegare lentamente le braccia finché tutto il corpo non raggiunge la precedente posizione inferiore. Per favore, ricorda di tenere la schiena dritta.

Titolo del materiale/attività	2. Gioco di ruolo “Dare feedback”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo del gioco di ruolo è assicurarsi che lo studente sia in grado di fornire un feedback educato al cliente utilizzando le abilità e le tecniche di comunicazione adeguate in 2 lingue.</p> <p>Fase 1: Osservare il cliente per identificare eventuali modifiche che dovrebbe apportare.</p> <p>Fase 2: Dare educatamente un feedback sulle prestazioni del cliente per aiutarlo a migliorare.</p> <p>Fase 3: Dare motivazione al cliente.</p> <p><i>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</i></p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	N/A
Tempo necessario	10 minuti
Allegati	Esercizio “Dare feedback”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Dare feedback”

## Esercizio “Dare feedback”

Sei un istruttore di fitness in una palestra locale e noti che una cliente, Mary, non implementa correttamente l'esercizio Plank Pose. La sua schiena è molto bassa. Darle un feedback educato ed efficace.

**Fase 1:** Osservare il cliente per identificare eventuali modifiche che dovrebbe apportare.

**Fase 2:** Dare educatamente un feedback sulle prestazioni del cliente per aiutarlo a migliorare.

**Fase 3:** Dare motivazione al cliente.

## Soluzione “Dare feedback”

### Ascolto attivo

L'ascolto attivo consentirà ai tuoi clienti di esprimersi pienamente senza sentirsi affrettati o interrotti e fornirà maggiori opportunità per chiarire le domande, se necessario.



### Metodo Sandwich

Per dare un feedback a un cliente devi usare le tue capacità comunicative. Un modo per farlo è usare il metodo sandwich:

Il metodo sandwich è una forma di feedback che racchiude il feedback negativo in lodi. Ciò significa che la discussione sul feedback inizia con commenti positivi ed è seguita da critiche negative, prima che le parole di apprezzamento vengano utilizzate di nuovo. Si ritiene che dare un feedback positivo con un feedback negativo riduca il disagio e l'ansia. Meno spesso, i leader ammettono di utilizzare l'approccio sandwich perché si sentono a disagio nel dare un feedback negativo. È più facile entrare nella conversazione con un feedback positivo.

### Segnali durante la sessione<sup>7</sup>

È importante che ogni formatore sia in grado di utilizzare un linguaggio orientato al cliente, il che significa un linguaggio che il cliente trova facile da capire e a cui rispondere:

- a. Pensa a cosa intendi dire prima di dirlo per non finire in spiegazioni prolisse che confondono il tuo cliente.
- b. Scegli le parole corrette per spiegare qualcosa. Il modo in cui spieghi un movimento sarebbe diverso se istruissi un principiante assoluto all'esercizio e qualcuno che si allena da molto tempo. Lo scopo della formazione è farti capire ai tuoi clienti senza termini tecnici a loro sconosciuti. Ad esempio, nel caso della posa della plancia, invece di dire: "evitare la flessione eccessiva" potresti dire "mantieni la schiena in linea retta".

<sup>7</sup> <https://www.instituteofpersonaltrainers.com/blog/5-communication-tips-personal-trainers>

- c. Anche se ci sono più commenti che vorresti fare al cliente, fallo uno alla volta. Il tuo feedback su un elemento dovrebbe prima essere compreso e implementato correttamente, quindi

#### Come motivare un cliente

1. Concentrarsi sugli aspetti positivi per offrire un sistema di supporto.
2. Evita di spingere e lascia invece riposare quando il cliente ne ha bisogno.
3. Stabilisci degli obiettivi al fine di creare un quadro per i tuoi clienti che consentirà loro di acquisire fiducia una volta raggiunti tali obiettivi.
4. Sii un buon esempio per i tuoi clienti avendo costantemente un atteggiamento ottimista.

Titolo del materiale/attività	3. Esercizio scritto “Sviluppare un programma fitness”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questo esercizio scritto è aiutare lo studente a esercitarsi sullo sviluppo di un programma fitness.</p> <p>Fase 1: Intervistare il cliente per ottenere tutte le informazioni necessarie che possano aiutare nella stesura del programma fitness (età, peso, stato di salute ecc.)</p> <p>Fase 2: Comporre programma fitness utilizzando la scheda fornita.</p> <p><i>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</i></p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carta</li> <li>● Penna</li> <li>● Bilancia</li> <li>● Internet</li> <li>● App digitali</li> <li>● Scheda di Pianificazione Esercizi</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti per la Fase 1 2 ore per la Fase 2
Allegati	Esercizio “Sviluppare un programma fitness” <a href="https://templates.office.com/en-us/exercise-planner-tm16410108">https://templates.office.com/en-us/exercise-planner-tm16410108</a>
Soluzione dell’attività	Soluzione “Sviluppare un programma fitness” <sup>8</sup>

<sup>8</sup> <https://templates.office.com/en-nz/exercise-planner-tm16410108>



## Soluzione “Sviluppare un programma fitness”

La progettazione di buoni programmi di fitness è la chiave per promuovere e mantenere una buona salute. I programmi di fitness sono un ottimo modo per assicurarti di ottenere il massimo dai tuoi allenamenti e di prendere di mira tutti i tuoi gruppi muscolari, oltre a fare un buon allenamento per il cuore. Molte persone si esercitano ma non hanno tutti i benefici che l'esercizio può offrire. Pianificando alcuni programmi fitness, puoi assicurarti di avere un piano fitness strutturato.

### Domande da porre al tuo cliente prima di creare il programma di fitness

1. Informazioni di base (età, peso)
2. Storia di farmaci e salute
  - a. I problemi cardiaci sono i problemi di salute più rilevanti e gravi che potrebbero comportare il programma di fitness di un cliente.
  - b. È importante sapere se qualche farmaco ha effetti collaterali che possono contenere il programma di allenamento.
3. Modelli di sonno: se il cliente dorme a sufficienza e se ciò potrebbe influire sulle prestazioni di lei/lui.
4. Occupazione: ti aiuta ad analizzare la forza e il livello di energia del tuo cliente.
5. Abitudini alimentari: un diario alimentare potrebbe aiutarti ad analizzare tipo di esercizi per osare.
6. Scopi e traguardi: è importante definire le esigenze del cliente; ad esempio, perdita di peso, costruzione muscolare.
7. Preferenze: Potrebbe essere possibile che il tuo cliente abbia già in mente un particolare tipo di esercizio ed è importante tenerne conto.
8. Il programma dovrebbe essere strutturato e dettagliato. Utilizzare il modello del Planner degli esercizi allegato per lo sviluppo del programma di fitness.

Titolo del materiale/attività	4. Gioco di ruolo “Accogliere un nuovo cliente”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>L'obiettivo di questo gioco di ruolo è garantire che lo studente abbia le capacità comunicative appropriate quando interagisce con i clienti.</p> <p>Fase 1: Presentarsi al cliente e porre al cliente le domande necessarie per guidarlo in palestra.</p> <p>Fase 2: Mostrare al cliente tutte le strutture, attrezzature e servizi della palestra. Spiegare le regole della palestra comprese le norme igieniche, le norme sulla raccolta differenziata ecc.</p> <p>Fase 3: Assicurarsi che tutto sia chiaro e che il cliente non abbia domande.</p> <p><i>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</i></p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	N/A
Tempo necessario	20 minuti
Allegati	Esercizio “Accogliere un nuovo cliente”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Accogliere un nuovo cliente”

## Esercizio “Accogliere un nuovo cliente”

Un nuovo cliente di una palestra si aspetta una bella accoglienza e una spiegazione approfondita dei locali, degli orari di lavoro, delle attrezzature, delle regole e di qualsiasi altra richiesta che possa sorgere dal cliente. Allo stesso tempo, ogni palestra ha delle regole e gli istruttori di fitness hanno la responsabilità di spiegare ai clienti e assicurarsi che le regole siano seguite da tutti.

C'è un nuovo arrivato in palestra e ti viene assegnata la responsabilità di accoglierlo e spiegargli la politica e le regole della palestra:

**Fase 1:** Presentarsi al cliente e porre al cliente le domande necessarie per guidarlo in palestra.

**Fase 2:** Mostrare al cliente tutte le strutture, attrezzature e servizi della palestra. Spiegare le regole della palestra comprese le norme igieniche, le norme sulla raccolta differenziata ecc.

**Fase 3:** Assicurarsi che tutto sia chiaro e che il cliente non abbia domande.

## Soluzione “Accogliere un nuovo cliente”

Lo studente dovrebbe essere in grado di sviluppare alcune abilità comunicative per mantenere la disciplina in palestra senza arrabbiarsi con nessun cliente. Questo porterà anche ad una gestione efficace del posto di lavoro. Inoltre, lo studente dovrebbe essere pronto a informare completamente un nuovo cliente sulle politiche della palestra in materia di attrezzature, norme igieniche ecc.

### Suggerimenti per accogliere un cliente

1. Fai una buona prima impressione con un saluto amichevole.
2. Offri un tour in palestra mostrando tutti i servizi (attrezzature, studi, spogliatoi, servizi igienici e docce)
3. Offri ai nuovi clienti tutte le classi di introduzione e i pacchetti di introduzione disponibili.
4. Spiega le politiche e le procedure in modo chiaro. Puoi indirizzare il tuo cliente a:
  - Poster con le regole che vengono affissi in palestra
  - E-mail automatica che i clienti ricevono dopo l'iscrizione alla palestra
  - Iscrizione in palestra (se applicabile)
5. Fornisci al cliente una lista con le regole ecosostenibili della palestra:
  - *Utilizza di prodotti naturali o ecologici per la pulizia delle attrezzature in palestra*  
*Evita i prodotti che contengono liscivia, ammoniaca, candeggina a base di cloro e altri prodotti chimici aggressivi contenenti COV.*
  - *Riduzione dei rifiuti di plastica e riciclaggio*
    - *Utilizzare fontane d'acqua filtrata invece di bottiglie d'acqua monouso. Porta le tue bottiglie d'acqua riutilizzabili o acquista bottiglie resistenti disponibili in palestra.*
    - *Riciclare eventuali bevande energetiche, contenitori di proteine in polvere, ecc.*
  - *Illuminazione efficiente*  
*Non accendere le luci perché c'è un'illuminazione con sensore di movimento e un sistema di termostato intelligente per regolare e ottimizzare il consumo di energia. (Se applicabile)*
6. Consigliare al cliente di scaricare l'applicazione della palestra e mostrargli come utilizzarla per prenotare appuntamenti, lezioni, accedere alle FAQ, ecc.
7. Sii un ascoltatore attivo per rispondere a qualsiasi domanda o dubbio che il tuo cliente potrebbe avere.

Titolo del materiale/attività	5. Gioco di ruolo “Cliente in stato di gravidanza”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività mira ad aiutare lo studente a trattare con clienti che potrebbero avere esigenze diverse/speciali.</p> <p>Fase 1: Condurre ricerche sulla gravidanza e l'esercizio fisico.</p> <p>Fase 2: Raccolta di informazioni sull’attività fisica durante la gravidanza, inclusi benefici, fattori da tenere in considerazione, precauzioni da prendere, cose da fare e da non fare, consigli e suggerimenti.</p> <p>Fase 3: Invitare la cliente a rientrare in studio e discutere con lei di tutte le informazioni e i consigli necessari.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Internet</li> <li>● Biblioteca online</li> <li>● Articoli scientifici</li> <li>● Carta</li> <li>● Penna</li> </ul>
Tempo necessario	1 ore
Allegati	Esercizio “Cliente in stato di gravidanza”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Cliente in stato di gravidanza”

## Esercizio “Cliente in stato di gravidanza”

Una donna incinta di quattro mesi viene nella tua palestra e richiede informazioni e consigli sull'esercizio durante la gravidanza.

**Fase 1:** Condurre ricerche sulla gravidanza e l'esercizio fisico.

**Fase 2:** Raccolta di informazioni sull'attività fisica durante la gravidanza, inclusi benefici, fattori da tenere in considerazione, precauzioni da prendere, cose da fare e da non fare, consigli e suggerimenti.

**Fase 3:** Invitare la cliente a rientrare in studio e discutere con lei di tutte le informazioni e i consigli necessari.

## Soluzione “Cliente in stato di gravidanza”

### Benefici dell'esercizio durante la gravidanza<sup>9</sup>

La gravidanza può essere un ottimo momento per attivarsi. Questi sono alcuni benefici che l'esercizio durante la gravidanza può portare:

- Divertimento
- maggiore energia
- miglioramento della forma fisica (tono muscolare e stress)
- riduzione del dolore alla schiena e al bacino
- diminuzione del rischio di complicanze della gravidanza come la pre-eclampsia e l'ipertensione indotta dalla gravidanza
- preparazione alle esigenze fisiche del lavoro
- minori complicazioni durante il parto
- riduce costipazione e gonfiore
- recupero più rapido dopo il travaglio
- prevenzione e gestione dell'incontinenza urinaria
- migliore postura
- migliore circolazione
- controllo del peso
- ridotto rischio di ansia e depressione
- miglioramento del sonno e gestione dell'insonnia
- maggiore capacità di far fronte alle esigenze fisiche della maternità.

### Precauzioni da prendere<sup>10</sup>

1. Controllo di screening pre-esercizio: al fine di identificare le persone con condizioni mediche che potrebbero essere a maggior rischio se svolgono attività fisica durante la gravidanza. È, quindi, essenziale ottenere il permesso del medico personale della persona.

L'esercizio non è consigliato in caso delle seguenti condizioni:

- preeclampsia
- placenta previa
- gravidanza multipla
- alta pressione sanguigna
- sanguinamento durante il secondo o terzo trimestre
- cervice debole, talvolta chiamata insufficienza cervicale o cervice incompetente, quando il
- la cervice si apre troppo presto e silenziosamente durante la gravidanza
- membrane rotte oa rischio di parto pretermine
- diabete di tipo 1 scarsamente controllato, ipertensione o malattie della tiroide
- gravi disturbi cardiovascolari, respiratori o sistemici

2. Evitare un forte aumento della temperatura corporea, ad es. allenarsi in una stanza calda.

<sup>9</sup> <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-and-exercise>

<sup>10</sup> <https://www.webmd.com/baby/guide/exercise-during-pregnancy#2>

3. Scegliere pesi bassi e ripetizioni medio-alte – evita del tutto di sollevare pesi pesanti.
4. Non aumentare l'intensità dell'esercizio durante la gravidanza e lavorare sempre a meno del 75% della frequenza cardiaca massima.
5. Evitare qualsiasi esercizio che possa causare anche lievi traumi addominali.
6. Mangiare 1 ora prima dell'esercizio e bere acqua prima, durante e dopo l'esercizio.

#### Programma di esercizi consigliato per una donna incinta:

- Il programma di esercizi per una donna incinta dovrebbe consistere in 5 minuti di riscaldamento e 5 minuti di stretching. La parte dell'attività dovrebbe consistere in almeno 15 minuti di attività cardiovascolare, aerobica, di intensità moderata.
- Elenco con esercizi suggeriti:
  - Attività aerobiche: camminare, andare in bicicletta, nuotare ti aiuteranno a migliorare la tua forma cardiorespiratoria (la tua capacità di assorbire e utilizzare ossigeno).
  - Esercizi di rafforzamento: yoga, pilates aiuteranno a ridurre il dolore alla schiena e al bacino e aiuteranno anche a preparare il tuo corpo al parto, così come al tuo recupero dopo.
  - Gli esercizi per il pavimento pelvico aiuteranno a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, che sono sottoposti a forti sollecitazioni durante la gravidanza e il parto.
- Elenco con esercizi da evitare:
  - trauma o pressione addominale, come il sollevamento pesi
  - contatto o collisione – come arti marziali, calcio, basket e altri sport da competizione
  - oggetti proiettili duri o strumenti che colpiscono, come hockey, cricket o softballù
  - caduta – come lo sci alpino, l'equitazione e il pattinaggio
  - equilibrio estremo, coordinazione e agilità – come la ginnastica
  - cambiamenti significativi nella pressione – come le immersioni subacquee
  - sollevamento di carichi pesanti
  - allenamento in alta quota oltre i 2000 m
  - posizione di esercizio supino (sdraiato sulla schiena) – il peso del bambino può rallentare il ritorno del sangue al cuore; alcuni di questi esercizi possono essere modificati sdraiandosi su un fianco
  - mpi squat o affondi

#### Suggerimenti

- Suggerimenti video per comprendere i diversi aspetti dell'esercizio durante la gravidanza e consigli sull'esercizio:
  - Consiglio del medico: <https://www.youtube.com/watch?v=aCxOPgb8X0Q>
  - Gravidanza sana: <https://www.youtube.com/watch?v=Wiw-1ckb4A8>
  - Yoga prenatale: <https://www.youtube.com/watch?v=A1mn9brmP4I>
  - Esercizi specifici per il secondo trimestre di gravidanza:  
<https://www.healthline.com/health/pregnancy/second-trimester-exercise-fitness#swimming>

Titolo del materiale/attività	6. Esercizio scritto “Usare i macchinari della palestra”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	Questa attività mira a verificare la conoscenza da parte dello studente delle macchine per gli esercizi. Fase 1: Ricezione della scheda e lettura dell'attività. Fase 2: Completamento dell'esercizio in forma scritta.
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	15 minuti
Allegati	Esercizio “Usare i macchinari della palestra”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Usare i macchinari della palestra”

## Esercizio “Usare i macchinari della palestra”

Abbina le figure sotto con i nomi dei macchinari e le definizioni:

1.



<https://www.ubuy.com.tr/en/product/1AF9963JE-keshwell-ab-workout-machine-core-abs-exercise-equipment-for-home-gym-adjustable-sit-up-bench-strength-training-abdominal-cruncher-foldable-core>

2.



<https://www.thosefitnessguys.com/product/trake/>

3.



<https://www.tunturi.com/en/rowing-machine-competence-r20.html>

4.



<https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-ellipticals/>

- I. Una macchina cardio fissa su cui puoi camminare, fare jogging o correre al chiuso. Fornisce un allenamento cardio semplice ed efficiente.
- II. Imita un esercizio in acqua ed è ottimo per perdere peso, tonificare e costruire muscoli e aumentare la resistenza.
- III. Una macchina per esercizi stazionari che puoi utilizzare per salire le scale, camminare, correre o fare uno sprint. Può essere un ottimo cardio a basso impatto che brucia calorie.
- IV. Ideale per esercizi di stretching, addominali e gambe, push up e sit up con la schiena. Aiuta anche i giovani atleti a sviluppare le abilità di base necessarie per migliorare il ritmo, l'equilibrio e il controllo del corpo.

a. Rematore

b. Ellitiche

c. Panca per addominali

d. Tapis roulant

## Soluzione “Usare i macchinari della palestra”

1.	c. Panca per addominali	IV. Ideale per esercizi di stretching, addominali e gambe, push up e sit up con la schiena. Aiuta anche i giovani atleti a sviluppare le abilità di base necessarie per migliorare il ritmo, l'equilibrio e il controllo del corpo.
2.	d. Tapis roulant	I. Una macchina cardio fissa su cui puoi camminare, fare jogging o correre al chiuso. Fornisce un allenamento cardio semplice ed efficiente.
3.	a. Rematore	II. Imita un esercizio in acqua ed è ottimo per perdere peso, tonificare e costruire muscoli e aumentare la resistenza.
4.	b. Ellitiche	III. Una macchina per esercizi stazionari che puoi utilizzare per salire le scale, camminare, correre o fare uno sprint. Può essere un ottimo cardio a basso impatto che brucia calorie.

Titolo del materiale/attività	7. Gioco di ruolo “Usare App per esercitarsi a casa”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	Questa attività mira a verificare la capacità del discente di suggerire soluzioni digitali ai clienti. Fase 1: Scegliere degli argomenti su cui il cliente lavorerà. Fase 2: Suggerire almeno un'app per ciascuno degli scopi.
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Tempo necessario	15 minuti
Allegati	Esercizio “Usare App per esercitarsi a casa”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Usare App per esercitarsi a casa”

## Esercizio “Usare App per esercitarsi a casa”

Un cliente vorrebbe fare un po' di allenamento a casa e ti chiede che tipo di App puoi suggerire.

**Fase 1:** Scegliere degli argomenti su cui il cliente lavorerà.

**Fase 2:** Suggerire almeno un'app per ciascuno degli scopi.

## Soluzione “Usare App per esercitarsi a casa”

### Diversi tipi di allenamenti da fare a casa

- Fitness funzionale
- Sport di forza o di potenza
- Allenamento di capacità e resistenza
- Brucia calorie e allena il sudore

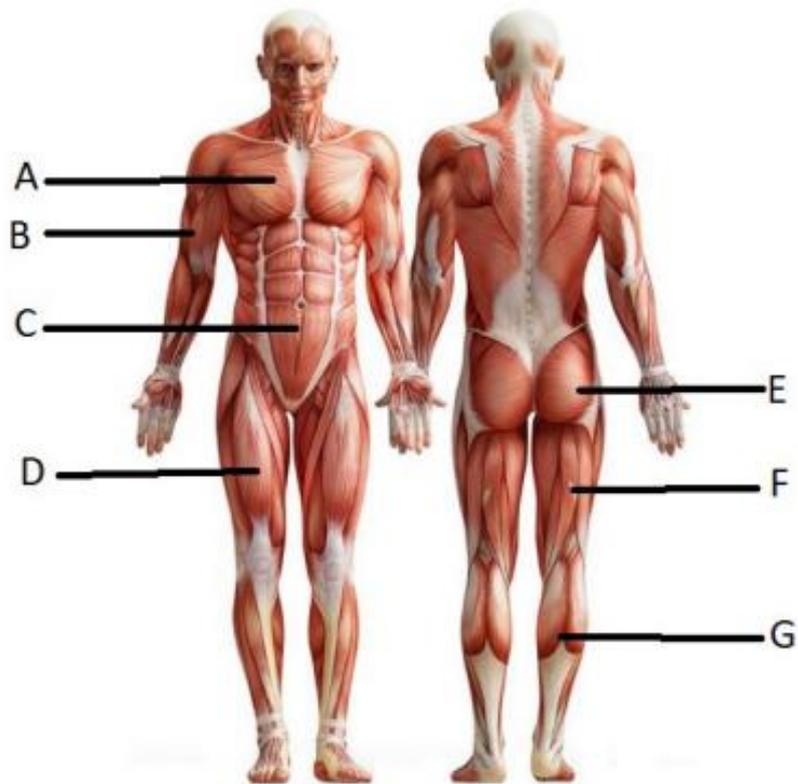
### Applicazioni incentrate sui diversi tipi di formazione

- Fitness funzionale:
  1. Allenamenti di allenamento funzionale:  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wtafunctionaltraining.wtaapp&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wtafunctionaltraining.wtaapp&hl=en_US&gl=US))
- Sport di forza o di potenza:
  1. Allenamento della forza con muscoli e movimento  
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.com.muscleemotion.strength.mobile>)
  2. Forte (<https://www.strong.app/>)
- Allenamento di capacità e resistenza:
  1. Allenamento aerobico a casa – allenamento di resistenza  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mcardio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mcardio&hl=en_US&gl=US))
  2. Allenamento cardio giornaliero - Trainer  
([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailycardioworkoutfre&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailycardioworkoutfre&hl=en_US&gl=US))
- Brucia calorie e suda allenandoti:
  1. FitOn – Allenamenti fitness gratuiti e piani personalizzati (<https://fitonapp.com/>)
  2. Sudore: app fitness per donne  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kaylaitsines.sweatwithkayla&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kaylaitsines.sweatwithkayla&hl=en_US&gl=US)

Titolo del materiale/attività	8. Esercizio scritto “Il corpo umano”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	Questa attività mira a verificare la comprensione dell'anatomia umana da parte dello studente. Fase 1: Ricezione della scheda e lettura dell'attività. Fase 2: Completamento dell'esercizio in forma scritta.
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	15 minuti
Allegati	Esercizio “Il corpo umano”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Il corpo umano”

## Esercizio “Il corpo umano”

Abbina le parti del corpo segnate sulla figura con le nozioni appropriate:



Fonte: Assess Well. Unit 7: Sport and free time activities

	pettorali
	polpacci
	glutei
	addominali
	muscoli posteriori della coscia
	bicipite
	quadricipiti

## Soluzione dell'esercizio "Il corpo umano"

A	pettorali
G	polpacci
E	glutei
C	addominali
F	muscoli posteriori della coscia
B	bicipiti
D	quadricipiti

Titolo del materiale/attività	9. Esercizio scritto “Il sistema metabolico”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	Questa attività mira a verificare la comprensione da parte dello studente del sistema metabolico e di come influisce sulle condizioni fisiche e sull'attività di una persona. Fase 1: Ricezione della scheda e lettura dell'attività. Fase 2: Completamento dell'esercizio in forma scritta.
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	20 minuti
Allegati	Esercizio “Il sistema metabolico”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Il sistema metabolico”

## Esercizio “Il sistema metabolico”

Completa le parole mancanti nel testo seguente:

Il sistema metabolico è responsabile della combustione di grassi e calorie. Alcune persone hanno un veloce 1) \_\_\_\_\_ mentre altri ne hanno uno più lento. La genetica gioca un ruolo in questo, così come la dieta e lo stile di vita.

Il sistema metabolico è costituito da diversi sistemi che lavorano insieme. Svolgono un ruolo nel trasformare il cibo in energia, nell'elaborazione dell'energia e della 2) \_\_\_\_\_.

Una parte chiave è la 3) \_\_\_\_\_ che controlla come viene utilizzata l'energia. Quando non funziona correttamente può portare a un disturbo chiamato 4) \_\_\_\_\_, in cui il grasso non viene facilmente metabolizzato. D'altra parte, se è iperattiva, le persone potrebbero non essere in grado di aumentare di peso e quindi soffrono di 5) \_\_\_\_\_.

Il 6) \_\_\_\_\_ è importante nella lavorazione dello zucchero; questo organo produce quindi la bile che si nutre di grasso. Se mangi cibi troppo grassi o bevi una quantità eccessiva di alcol, il fegato potrebbe non essere in grado di svolgere il suo lavoro.

Quando mangiamo, il cibo viene trasformato in combustibile chiamato 7) \_\_\_\_\_ che viene poi trasformato in energia. Se il tuo corpo ha troppo glucosio, questo si trasforma in grasso. Tuttavia, se non c'è abbastanza glucosio, il tuo corpo reagisce scuotendo e il carburante può essere prelevato dai muscoli.

Se 8) \_\_\_\_\_ è in buone condizioni, processerà facilmente gli alimenti. In caso contrario, le persone potrebbero soffrire di 9a) \_\_\_\_\_ e/o 9b) \_\_\_\_\_. Il corpo non sarà in grado di assorbire correttamente i nutrienti per produrre l'energia di cui abbiamo bisogno. Per migliorare il metabolismo è importante avere 10) \_\_\_\_\_ e bere molta acqua. Può essere utile concentrarsi maggiormente sulla costruzione muscolare piuttosto che solo sugli esercizi aerobici.

## Soluzione “Il sistema metabolico”

Il sistema metabolico è responsabile della combustione di grassi e calorie. Alcune persone hanno un veloce [1\) metabolismo](#) mentre altri ne hanno uno più lento. La genetica gioca un ruolo in questo, così come la dieta e lo stile di vita.

Il sistema metabolico è costituito da diversi sistemi che lavorano insieme. Svolgono un ruolo nel trasformare il cibo in energia, nell'elaborazione dell'energia e nella [2\) digestione](#)

Una parte chiave è la [3\) tiroide](#) che controlla come viene utilizzata l'energia. Quando non funziona correttamente può portare a un disturbo chiamato [4\) ipotiroidismo](#), in cui il grasso non viene facilmente metabolizzato. D'altra parte, se è iperattiva, le persone potrebbero non essere in grado di aumentare di peso e quindi soffrono di [5\) ipertiroidismo](#).

Il [6\) fegato](#) è importante nella lavorazione dello zucchero; questo organo produce quindi la bile che si nutre di grasso. Se mangi cibi troppo grassi o bevi una quantità eccessiva di alcol, il fegato potrebbe non essere in grado di svolgere il suo lavoro.

Quando mangiamo, il cibo viene trasformato in combustibile chiamato [7\) glucosio](#) che viene poi trasformato in energia. Se il tuo corpo ha troppo glucosio, questo si trasforma in grasso. Tuttavia, se non c'è abbastanza glucosio, il tuo corpo reagisce scuotendo e il carburante può essere prelevato dai muscoli.

Se [8\) il tratto gastrointestinale](#) è in buone condizioni, processerà facilmente gli alimenti. In caso contrario, le persone potrebbero soffrire di [9a\) costipazione](#) e/o [9b\) diarrea](#). Il corpo non sarà in grado di assorbire correttamente i nutrienti per produrre l'energia di cui abbiamo bisogno.

Per migliorare il metabolismo è importante avere [10\) una dieta ben bilanciata](#) e bere molta acqua. Può essere utile concentrarsi maggiormente sulla costruzione muscolare piuttosto che solo sugli esercizi aerobici.



## **DIVERTIMENTO OUTDOOR E INDOOR E ATTIVITA' RICREATIVE**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.2		DIVERTIMENTO OUTDOOR E INDOOR E ATTIVITA' RICREATIVE	
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lei/lui è capace di assicurare divertimento outdoor e indoor e servizi ricreativi scegliendo attività appropriate e prendendo in considerazione i desideri e bisogni del cliente.			Indicatori dimostrativi
Conoscenza	Capacità	Responsabilità e autonomia	
<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui dimostra comprovata abilità in</i>	<i>Sulla base di situazioni lavorative reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elencare una gamma di attività ricreative e ricreative al chiuso e all'aperto a seconda delle aspettative del cliente (buona gastronomia, trekking, mountain bike, equitazione, rafting, parchi di divertimento, arti creative ecc. escursioni nella natura, cene al fuoco, programmi per il lavoro di squadra delle aziende)</li> <li>• Riconoscere indicazioni e controindicazioni per la partecipazione ad attività ludiche e ricreative indoor e outdoor, tenendo conto dell'attività fisica del cliente</li> <li>• Descrivere la pianificazione del lavoro, la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informare il cliente sulle diverse attività ricreative indoor e outdoor tenendo conto di indicazioni e controindicazioni</li> <li>• Selezionare l'attività ricreativa al chiuso o all'aperto più adatta in base ai desideri, alle esigenze e alle capacità del cliente</li> <li>• Consultare il cliente circa le sequenze e le procedure, l'uso delle attrezzature per il divertimento e le attività ricreative al chiuso o all'aperto</li> <li>• Fornire servizi ecologici e responsabili</li> <li>• Informare i clienti sui problemi di sicurezza</li> <li>• Rispondere al feedback dei clienti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificare, svolgere e fornire brevi spiegazioni su una gamma di attività ricreative indoor e outdoor personalizzate in base alle esigenze e ai desideri del cliente</li> <li>• Agire come un istruttore qualificato per attività indoor e outdoor</li> <li>• Prendersi cura della sicurezza dei clienti e fornire il primo soccorso quando necessario</li> <li>• Rispondere al feedback dei clienti</li> <li>• Utilizzare il feedback dei clienti nello sviluppo del prodotto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui informa il cliente sulle varie attività all'aperto e al chiuso e propone attività in linea con le esigenze, i desideri, l'età, la salute del cliente, ecc.</li> <li>• Lei/lui pianifica, organizza, conduce, supervisiona e valuta autonomamente le attività all'aperto e al chiuso tenendo conto degli interessi, delle capacità e delle esigenze dei partecipanti nella scelta dei metodi e degli strumenti di lavoro.</li> <li>• Lei/lui riconosce e risolve autonomamente i problemi tipici che emergono durante un'attività ricreativa (es.</li> </ul>

<p>programmazione, la sicurezza e le attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere in considerazione lo sviluppo sostenibile quando si pianificano attività e servizi</li> <li>• Considerare la sicurezza del cliente</li> <li>• Distinguere i tipi di attività per vari tipi di clienti, incl. donne in gravidanza, anziani, malati di cancro, persone con intolleranze.</li> </ul>			<p>manca di motivazione e/o problemi organizzativi che ostacolano la partecipazione).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui applica nuove tecnologie (app, video, ecc.) progettate per supportare i processi outdoor e indoor.</li> <li>• Lei/lui svolge le attività tenendo conto delle norme di salute e sicurezza (incluse le istruzioni di primo soccorso) e delle problematiche ambientali.</li> <li>• Lei/lui utilizza le attrezzature necessarie per le attività ricreative ed esegue i controlli di manutenzione secondo la procedura stabilita (compresa la disinfezione).</li> </ul>
<p><b>Strumenti di valutazione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.2 Divertimento indoor e outdoor e attività ricreative

Lista dei materiali/attività

1. Compito pratico “Attività indoor and outdoor – tipo di attività e i loro vantaggi”
2. Compito pratico, Gioco di ruolo “Selezione di attività appropriate per il cliente”
3. Gioco di ruolo “Consigliare a un cliente attività indoor / outdoor”
4. Esercizio scritto “Attività per anziani”
5. Compito pratico “Come creare un’attività corsuale online”
6. Compito pratico “Stretching online”
7. Compito pratico “Attività indoor online”
8. Esercizio scritto “Lavorare come trainer del benessere”
9. Esercizio scritto “Perchè le attività outdoor vanno bene per te”
10. Esercizio scritto “Quando succedono incidenti”

#### Obiettivo dell’unità

Dopo aver completato questa unità, sarai in grado di fornire servizi di divertimento e ricreativi al chiuso e all'aperto, scegliendo attività appropriate e tenendo conto dei desideri e delle esigenze del cliente

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Processi di gestione e supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia dei materiali/risorse

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro: _____</li> </ul> |
|--|---|

Titolo del materiale/attività	1. Compito pratico “Attività indoor and outdoor – tipo di attività e i loro vantaggi”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a fornire una panoramica delle varie attività indoor e outdoor e dei loro benefici. L'attività prevede i seguenti passaggi:</p> <p>Fase 1: Ascoltare una conversazione tra un receptionist/tecnico sportivo del reparto benessere di un hotel termale e un cliente in inglese  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p> <p>Oppure leggere una conversazione tra un receptionist/tecnico sportivo del reparto benessere di un hotel termale e un cliente.</p> <p>Fase 2: elencare le attività all'aperto e al chiuso menzionate nell'intervista, fornendo anche informazioni sulla loro intensità.</p> <p>Fase 3: Ricercare altre attività outdoor e indoor e provare a suddividerle in base alla loro intensità, da leggera, a moderata e vigorosa. Alla fine dell'esercizio, gli studenti possono confrontare il proprio elenco con l'elenco in esempio.</p>
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• File audio o video dialoghi</li> <li>• Connessione Internet in caso di utilizzo del video caricato sul canale YouTube, computer o qualsiasi dispositivo informatico per l'ascolto di un file audio In caso di mancanza di dispositivi per l'ascolto dell'intervista è possibile utilizzare la trascrizione scritta del dialogo</li> <li>• Appunti cartacei e matite per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	<p>15 minuti – spiegazione dell'attività e attività di ascolto</p> <p>15 minuti – per elencare le attività outdoor/indoor nell'intervista</p> <p>20 minuti – per dividere le attività secondo l'intensità e per cercare altre attività con diversa intensità</p>
Allegati	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Dialogue 7 Sport and free time activities</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p> <p>Versione scritta della conversazione</p>
Soluzione dell'attività	<p>Elenco delle attività indoor e outdoor, suddivisione delle attività in base alla loro intensità</p>

## Versione scritta della conversazione

### Dialogo<sup>11</sup>

Interlocutore A: Amy – Tecnico sportivo, receptionist

Interlocutore B: Mr. Rudi Mueller – Cliente

**A** Un buon pomeriggio. Come posso aiutarla?

**B** Buon pomeriggio. Sono Rudi Mueller. Penso che mi piacerebbe allenarmi, ma non so cosa fare. Cosa offre il programma?

**A** Bene, abbiamo un'ampia varietà di attività di fitness e tempo libero. Ecco il programma della settimana. È possibile selezionare una qualsiasi delle attività. Preferisce stare in acqua, all'aperto o le piacciono gli sport indoor?

**B** Hmm, preferisco le attività al chiuso. Non sono molto atletico. E non sono sicuro di cosa sia buono per i principianti, quindi penso che proverò questo vostro programma.

**A** Bene, la nostra offerta di fitness è davvero a tutto tondo, così tutti possono trovare qualcosa che sia compatibile con il loro stile di vita e anche in modo che alcune persone possano semplicemente provare qualcosa di nuovo. Ad esempio, se qualcuno partecipa alle nostre offerte benessere potrebbe anche voler fare una sessione di yoga mattutina per promuovere il benessere e il relax prima del trattamento benessere mattutino. Oppure, se vuoi allenarti velocemente prima del massaggio pomeridiano, potresti prendere in considerazione l'idea di seguire un corso di spinning o aerobica in acqua. Abbiamo anche offerte speciali per i mattinieri, come Yoga al lago, per coloro che vogliono iniziare la giornata con il piede giusto.

Per soddisfare al meglio le esigenze dei nostri clienti, abbiamo le nostre classi classificate in base al livello di abilità: P per principianti, I per intermedio, A per avanzato. Questo sistema di codifica consente ai nostri clienti di essere in classi con persone dello stesso livello. In questo modo non si sentono in imbarazzo se non riescono a tenere il passo o non si annoiano se il ritmo è troppo lento. Ci piace rendere le nostre offerte davvero individuali. E vedete anche che gli orari di apertura della sauna fanno parte della nostra offerta fitness. Incoraggiamo i nostri clienti a non indossare un costume da bagno, ma ad avere un asciugamano o due con loro. Ma ci rendiamo anche conto che alcune culture non si sentono a proprio agio con la nudità, quindi abbiamo incluso un giorno alla settimana solo per le donne e un giorno alla settimana solo per gli uomini. In questo modo, per coloro che non si sentono a proprio agio nella sauna con l'altro sesso, possono comunque usufruire della sauna.

I nostri speciali della sera includono discorsi di una varietà di relatori su molti argomenti diversi. Questa settimana vedrai il dottor Barns che parla di "Mangiare pulito". Coloro che si impegnano in uno stile di vita sano e anche coloro che vogliono semplicemente apportare piccole modifiche alla loro dieta troveranno questo discorso davvero interessante.

Possiamo aiutarla a scegliere il corso giusto, ma è anche invitato a parlare con il nutrizionista e l'istruttore di fitness, che forniranno informazioni ancora più specifiche.

**B** Va bene, cosa c'è in programma oggi, mi faccia vedere...

**A** Al mattino facciamo stretching e yoga; nel pomeriggio acqua-jogging e Fitball.

**B** Fitball? Cos'è Fitball? non ne ho mai sentito parlare...

**A** Fitball è un condizionamento su tutto il corpo che utilizza la "fit ball". Si assicura che ogni muscolo del tuo corpo riceva un allenamento adeguato. E rafforza l'addome, la schiena e i fianchi. È davvero ottimo anche per bruciare calorie.

**B** Ok. E se volessi perdere peso?

---

<sup>11</sup> The project Assess Well Unit 7: Sport and free time activities. [www.assesswell.eu](http://www.assesswell.eu)

A Allora suggerirei di utilizzare il nostro centro fitness. Abbiamo cyclette e tapis roulant lì. Camminando o correndo sui tapis roulant, è davvero facile controllare la velocità e l'inclinazione. E si brucia calorie. Le piacerebbe provarne uno?

B Sì, penso che lo farei.

A Va bene, beh, prima devo fare alcune domande. Ha problemi alle ginocchia, alla schiena o al cuore?

B Problemi di cuore? No. Ho dei problemi con il mio mal di schiena... con il mal di schiena, ma di solito arriva solo quando mi sono seduto molto.

A Bene, lo sapeva che camminare solo 20 minuti al giorno sul tapis roulant è un buon allenamento cardio che brucia calorie e migliorerà la tua salute generale?

B Va bene.

A Quindi, scendiamo al tapis roulant.

A Prima di iniziare la mostro come funziona il tapis roulant. Innanzitutto, preme START, quindi può regolare la velocità. Suggerisco di iniziare la velocità a "2.0" per riscaldare muscoli e articolazioni e, dopo pochi minuti, regolarla. Regol la velocità qui; va da 0 a 10.0. Se si sente bene dopo circa 10 minuti può anche utilizzare l'opzione "inclinazione" che è proprio qui. È come camminare su una collina. Fa accelerare il battito cardiaco e migliora la resistenza.

B Ok, e quali gruppi muscolari allena?

A Il tapis roulant allena i muscoli della parte inferiore del corpo. Ciò include i muscoli posteriori della coscia e quadricipiti, i polpacci, le cosce, i flessori dell'anca e i glutei. Il tapis roulant consente di costruire muscoli più forti e definiti in questi gruppi.

A Sta bene?

B Sì, grazie.

A Va bene, allora la lascio per qualche minuto e tornerò presto a controllarla.

B Va bene.

A Allora, le è piaciuto?

B Oh sì, è stato davvero bello; Penso che sarebbe fantastico avere un tapis roulant a casa! Non mi piace andare in palestra. Di solito è sovraffollato.

A È vero. Potrebbe provare il "Nordic Walking". Che fa uso di bastoncini mentre si cammina. È una forma semplice e accessibile di esercizio all'aperto.

B Uh, "Nordic walking", ne ho sentito parlare nella mia regione, ma ho sempre pensato che non fosse così efficiente.

A Oh, lo è! Il vantaggio è che utilizza sia la parte inferiore del corpo che i muscoli della parte superiore del corpo. È ottimo per problemi al collo, alle spalle e alla schiena. E utilizza circa il 90% dei tuoi muscoli ed è ottimo per il tuo cuore e i tuoi polmoni. Aiuta anche a migliorare la postura e l'equilibrio.

B Oh va bene... penso che ci proverò... non l'ho mai fatto prima. Penso che lo proverò.

A Ok, vuole che le mostro qualche altra attrezzatura per il fitness oggi?

B Uhm no, non oggi. Tornerò domani. Grazie mille.

A Prego, a domani. Arrivederci.

B Va bene, arrivederci.

A Buongiorno Rudi, come stai oggi?

B Beh, ho un piccolo problema con il mio dolore lombare. I miei muscoli sono un po' doloranti e tesi. Stavo pensando di fare qualcosa di più rilassante oggi.

A Un esercizio, ben leggero nella fase di recupero può stimolare il flusso sanguigno ai muscoli per ridurre gli spasmi muscolari. Suggerirei di prendere alcune lezioni di yoga. Lo yoga si svolge in un'atmosfera rilassante. E ascoltare musica rilassante può aiutare a calmare la mente ed entrare in un

luogo di profonda pace e relax. Fare yoga aiuta a ridurre il mal di schiena e ti aiuterà a rilassare le spalle. Lo yoga può aumentare la tua flessibilità e la tua salute generale.

**B** Bene, non l'ho mai fatto, yoga, prima; Ho sempre pensato che non ce l'avrei fatta. Non lo so...

**A** Abbiamo classi per principianti adattate alle capacità di ogni partecipante.

**B** Hmm...

**A** Potresti anche provare l'aerobica in acqua. Dolci esercizi in acqua aiutano ad alleviare i muscoli e il mal di schiena. La resistenza naturale dell'acqua favorisce la forza muscolare e riduce la pressione sulle ossa e sulle articolazioni. E anche se non stai nuotando, puoi camminare nell'acqua fino alla vita e fare esercizi per braccia e gambe contro la resistenza dell'acqua.

**B** Penso che mi piacerebbe provarlo, sì.

**A** Fantastico. La lezione di acquagym inizia tra 30 minuti. Ricordati di fare la doccia prima di entrare in piscina.

**B** OK.

**A** Divertiti. E se hai bisogno di altro non esitare a chiedere.

**B** Grazie, lo farò.

**A** A presto, ciao ciao.

**B** Ciao.

Il video è disponibile ai seguenti link: Dialogo 7 Sport e attività per il tempo libero

<https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfgwojl>

<https://www.youtube.com/watch?v=LaOJdICSJVw> (con sottotitoli)

## Elenco delle attività indoor e outdoor, suddivisione delle attività in base alla loro intensità

Il movimento può essere di diverse intensità, di seguito la tabella presenta vari movimenti: outdoor e indoor a seconda dell'intensità.<sup>12</sup>

Attività Light+ (meno di 3. 5 calorie al minuto)	Attività moderata + (3.5- 7 calorie al minuto)	Attività vigorosa + (più di 7 calorie al minuto)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Camminata casuale</li> <li>● Andare in bicicletta a meno di 5 mph</li> <li>● Stretching</li> <li>● Allenamento con pesi leggeri</li> <li>● Ballare lentamente</li> <li>● Sport soft (ping pong, gioco del catch)</li> <li>● Galleggiare</li> <li>● Nautica</li> <li>● Pesca</li> <li>● Cart da golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aerobica a basso impatto</li> <li>● Acquagym</li> <li>● Ginnastica</li> <li>● Yoga</li> <li>● Aerobica leggera</li> <li>● Saltare su un trampolino</li> <li>● Allenamento con i pesi</li> <li>● Ballo moderato</li> <li>● Sacco da boxe-boxe</li> <li>● La maggior parte delle macchine aerobiche (ad es. montascale, ellittica, cyclette) a ritmo moderato</li> <li>● Tennis, pallavolo, badminton, immersioni agonistici</li> <li>● Nuoto ricreativo</li> <li>● Canoa</li> <li>● Equitazione</li> <li>● Golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Corsa a piedi (più di 4,5 mph) Jogging/Corsa</li> <li>● Guidare una sedia a rotelle</li> <li>● Alpinismo</li> <li>● Zaino in spalla</li> <li>● Pattinaggio in linea veloce</li> <li>● Andare in bicicletta a più di 10 mph</li> <li>● Aerobica ad alto impatto</li> <li>● Step aerobica</li> <li>● Ginnastica vigorosa</li> <li>● Karate, Judo, Taekwon-do, jujitsu Saltare la corda, jumping jacks</li> <li>● Allenamento con i pesi in circuito</li> <li>● Danze vigorose</li> <li>● Combattimento di pugilato</li> <li>● La maggior parte delle macchine aerobiche (ad es. montascale, ellittica, cyclette) - ritmo vigoroso</li> <li>● Basket competitivo, calcio, calcio, rugby, kickball, hockey, lacrosse</li> <li>● Giri di nuoto o nuoto sincronizzato</li> <li>● Corsa in acqua</li> <li>● Pallanuoto</li> <li>● Sci alpino o di fondo</li> </ul>

<sup>12</sup> (Project MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7.

Titolo del materiale/attività	2. Compito pratico, Gioco di ruolo “Selection of appropriate activities for the customer”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività si compone di due parti, nella prima parte viene creato il questionario di anamnesi, la seconda parte consiste nella selezione delle attività indoor o outdoor più appropriate tenendo conto delle capacità, dei bisogni, dell'età del cliente ecc. (sulla base di domande pertinenti).</p> <p>Fase 1: Creazione del questionario di anamnesi per il cliente. Il questionario dovrebbe elencare delle domande, che possano supportare la raccolta di quante più informazioni possibili e utili (es.: abitudini, età, interessi, salute ecc.) al fine di proporre l'attività più idonea (indoor o outdoor) al cliente. Gli studenti confronteranno i propri questionari con il campione del questionario di anamnesi.</p> <p>Fase 2: Lavorare in coppia in un gioco di simulazione (cliente e dipendente), realizzazione di brevi interviste al fine di identificare e proporre l'attività tramite il questionario di anamnesi.</p>
Tipologia dell'attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fogli per appunti, Matita o computer</li> </ul>
Tempo necessario	<p>30 minuti – per creare il proprio modello di questionario</p> <p>10 minuti – per discutere dei risultati</p> <p>10 minuti – lavorare in coppia (intervista e proposta di attività)</p>
Allegati	
Soluzione dell'attività	Esempio del questionario di anamnesi

## Esempio del questionario di anamnesi<sup>13</sup>

<b>INFORMAZIONI GENERALI</b>	
Cognome, nome	
Data di nascita, età	
Via, numero civico	
Codice postale, città	
Numero di telefono	
Email	
Professione	<input type="checkbox"/> Fulltime <input type="checkbox"/> Part-time <input type="checkbox"/> A turni
<b>OBIETTIVI E DESIDERI</b>	
<input type="checkbox"/> Migliorare le prestazioni <input type="checkbox"/> Migliora le prestazioni <input type="checkbox"/> Riduzione del dolore <input type="checkbox"/> Riduzione del grasso corporeo <input type="checkbox"/> Miglioramento del benessere <input type="checkbox"/> Miglioramento dell'aspetto <input type="checkbox"/> Costruzione della muscolatura <input type="checkbox"/> Altri:	
<b>TENTATIVI AD OGGI PER RAGGIUNGERE QUESTI OBIETTIVI:</b>	
Tipo, durata, frequenza, motivi di interruzione ecc.:	
<b>COSTITUZIONE ATTUALE</b>	
<b>COME STAI ATTUALMENTE?</b>	
<b>ATTUALMENTE TI ALLENI?</b>	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se sì, descrivere il programma sportivo (tipo, durata, frequenza, intensità):	
<b>E' INCINTA?</b>	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
<b>SI PREGA DI DARE IL SUO PESO E DIMENSIONI:</b>	kg                      m
<b>SOFFRE ATTUALMENTE DI MALATTIE O RECLAMI?</b>	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
<b>STA ATTUALMENTE RICEVENDO CURE MEDICHE?</b>	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se sì, perché?	
<b>STA ATTUALMENTE PRENDENDO FARMACI O INTEGRATORI?</b>	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se sì, perché?	

<sup>13</sup> The sample questionnaire is adapted from Akademie für Sport und Gesundheit Lehrbrief Fitnesstrainer C-Lizenz;

- contro la pressione alta
- compresse drenanti
- contro la glicemia alta
- compresse per abbassare il colesterolo
- per ipotiroidismo
- contro l'ipertiroidismo
- Vitamine:
- Minerali:
- Altro:

**QUANTO DEDICA ALL'ALLENAMENTO OGNI SETTIMANA?**

ORE

**ALTRO**

e.g. "interessato in consigli nutrizionali"

Titolo del materiale/attività	3. Gioco di ruolo “Consigliare a un cliente attività indoor / outdoor”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività si basa sul role-playing (lavorare in coppia): una persona interpreta il ruolo di addetto al benessere e l'altra ha il ruolo di cliente. L'attività verte sugli aspetti di comunicazione e sui servizi di consulenza.</p> <p>Fase 1: La persona che interpreta il ruolo del cliente pesca una carta con una o più domande riguardanti l'attività specifica. La persona che interpreta il ruolo dell'estetista/specialista del benessere risponde alle domande sulla scheda. Quando si risponde alle domande, è necessario tenere conto della corretta comunicazione e della relazione con il cliente.</p> <p>Fase 2: Gli studenti si scambiano i ruoli e giocano un secondo round.</p> <p>Esempio: Il cliente non è sicuro di quali attività scegliere e pone alcune domande sulle diverse attività. Fornire risposte al cliente Elenco di domande: Quali sono gli effetti dell'allenamento della forza? Cosa sono gli esercizi isometrici? Cosa sono gli esercizi a corpo libero? Che tipo di esercizi suggerisci a qualcuno con poca o nessuna esperienza nell'allenamento della forza? Che cos'è l'allenamento di rilassamento?</p>
Tipologia dell'attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domande preparate sulle singole carte</li> </ul>
Tempo necessario	<p>10 minuti – per la preparazione max 10 minuti – per il gioco di ruolo</p>
Allegati	Domande preparate su singole carte
Soluzione dell'attività	Esempio di risposte alle domande

Domande preparate su singole carte

Che cos'è l'allenamento di resistenza/attività di resistenza?

Cos'è l'attività anaerobica e aerobica?

Puoi farmi qualche esempio di esercizi di stretching?

Cosa significa rilassamento muscolare progressivo?

Che tipo di esercizi suggeriresti a qualcuno con nessuna o poca esperienza nell'allenamento della forza?

Quando dovrei fare stretching?

Fino a che punto può l'allenamento della forza agire in support della vita quotidiana?

Quali sono le conseguenze dell'allenamento della forza?

Quali sono i benefici dell'attività all'aperto?

Fai esempi di esercizi di allenamento / attività a corpo libero

Quali sono gli aspetti positive e negative di praticare yoga regolarmente?

Cosa sono gli esercizi isometrici?

## Esempio di risposte alle domande

### 1. Che cos'è l'allenamento di resistenza/attività di resistenza?

L'uso ripetitivo e aerobico di muscoli di grandi dimensioni, detti anche esercizi aerobici, include attività che aumentano la respirazione e la frequenza cardiaca (ad es. camminare, andare in bicicletta, nuotare, saltare la corda).

Esempi di esercizi di resistenza:

- Camminare a passo svelto
- Corsa / jogging
- Ballare
- Bicicletta
- Salire le scale al lavoro o a casa (se disponibile)

### 2. Che cos'è l'allenamento anaerobico e aerobico?

L'allenamento aerobico migliora l'efficienza dei sistemi di produzione di energia aerobica e ciò può migliorare la resistenza cardiorespiratoria. Aerobico significa "con aria" e si riferisce al corpo che produce energia con l'uso dell'ossigeno. Ciò comporta in genere qualsiasi esercizio che dura più di due minuti.

Anaerobico significa "senza aria" e si riferisce al corpo che produce energia senza ossigeno. Questo è in genere un esercizio che viene eseguito a un'intensità maggiore. L'allenamento anaerobico migliora l'efficienza dei sistemi anaerobici di produzione di energia e questo può aumentare la forza muscolare e la tolleranza agli squilibri acido-base durante lo sforzo ad alta intensità.

L'allenamento aerobico in genere rientra nell'intervallo tra il 60 e l'80% della frequenza cardiaca massima stimata e può essere svolto continuamente per periodi di tempo prolungati, l'allenamento anaerobico scende tra l'80 e il 90% della frequenza cardiaca massima stimata.

Esempi di allenamento aerobico sono fare jogging, camminare, nuotare, andare in bicicletta, ecc  
Esempi di allenamento anaerobico sono: corsa sprint, sollevamento pesi pesante, jump squat, box jump.

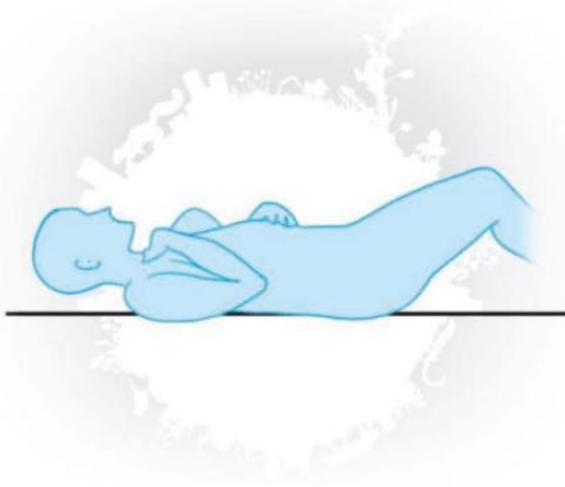
### 3. Puoi farmi degli esempi di esercizi di stretching?

Esercizi di stretching<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> from the Project MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7.

### 1. Stomach breathing



Lie on your back and place one hand on your stomach, just below your ribcage, and the other hand on the centre of your chest. Breathe in deeply through your nose and let your first hand be pushed out by your stomach. The hand on your chest should not move. Then breathe out through your mouth, pursing your lips as if you were about to whistle. Gently guide the hand on your stomach inwards, helping to press out the breath. Repeat for 15-20 seconds.

### 2. Rotation of wrists



Extend your arms out in front of you. Make fists and rotate them inwards for 20 seconds. Then change direction.

### 3. Rotation of palms



Standing, open out your arms. Rotate your palms downwards and then upwards. Go on alternating directions for 30 seconds.

#### 4. Wrist stretching



Stretch out your arms in front of you, open the palm of one hand and with the other hand grasp the fingers and pull them downward. Hold this position for at least 20 seconds (you should feel the wrist pulling a little bit). Repeat with the other hand.

#### 5. Neck stretching



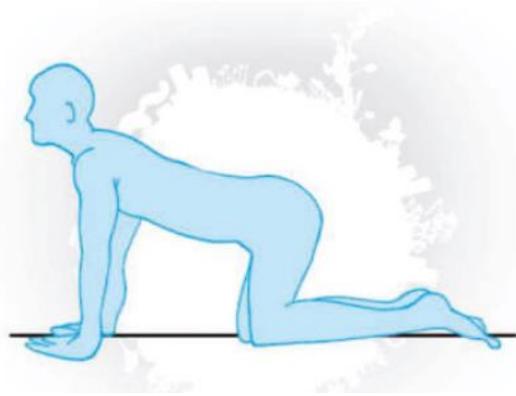
Standing straight, place your left hand on your head, the palm of the hand on the right temple. Gently push the head towards the left shoulder and hold for 15 seconds. Repeat on the opposite site.

#### 6. Triangle



Standing, spread your legs a little bit, the right foot more open outwards. Knees should be outstretched. Open your arms, bend your chest on the side and touch your right foot with your right hand. Rotate your head and look upwards. Chest and back should not bend in front, they must be kept aligned with the legs. Hold this position for 15 seconds, then repeat on the opposite site.

### 7. The cat



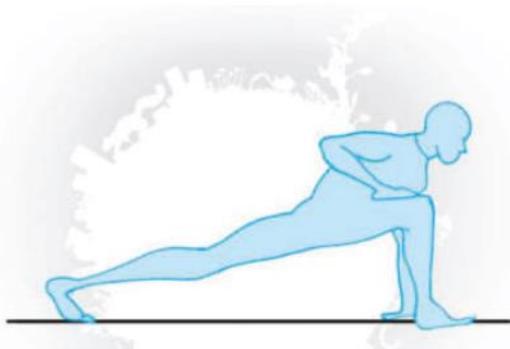
Get on all fours, knees aligned with the hips and the wrists under the shoulders. Arch your back and let the head fall. Do the opposite (the back arched in the opposite direction) and lift the head looking up. Go on alternating the movements for 40 seconds at the rhythm you like (but not too fast!).

### 8. The pigeon



Lunge with your right foot in front, place your hands on the floor before the foot. Place also your left knee on the floor (the leg must be straight) and bend your right foot inwards, between your leg. Keep your back straight. Hold this position for 15 seconds while deeply breathing. Perform with the other leg.

### 9. Deep lunge



Make a long step forward with your right foot and bend the right knee (a low lunge). Place the palm of the left hand on the floor to hold. Your left leg stays straight. Bend it so that the knee touches the floor and straighten it again. Do this movement for 15 seconds, then perform the exercise with the other leg.

### 10. Triangle with a leg up



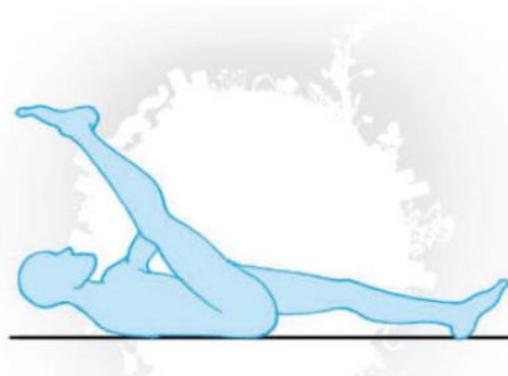
Take the plank position, as you were about to start a push-up. Lift your pelvis up, bring your feet closer. You must make a triangle with your body. Lift your right leg, bend your right knee and let your right foot get closer the left shoulder. Hold this position for a least 15 seconds, then perform with the other leg.

### 11. Stretching with a crossed leg



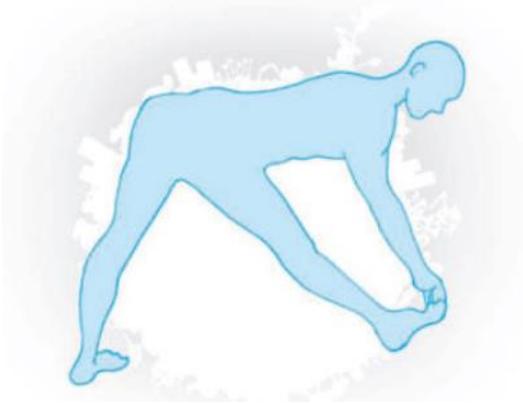
Lie on your back, your arms down by your sides, bent knees with the soles of the feet on the floor. Place the left ankle on the right leg, just under the knee. Grasp your right thigh with both hands and bend your elbow to gently pull the right knee toward your chest for 15 seconds. Perform with the other leg.

### 12. Stretching on the floor



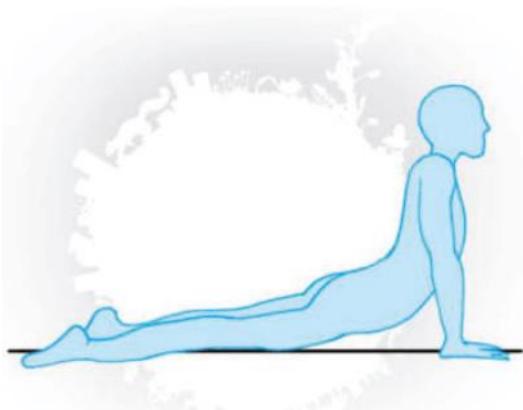
Lie on your back with extended legs. Lift your right leg up, grasp the calf with both hands and pull the leg towards your chest. Hold this position for 15 seconds and then perform with the other leg.

### 13. Ankle stretching



Stand in front of a tree (or a step) at a step distance. Rest the toes of your right foot on the log while keeping the heel on the floor. Block the right knee, keep it well extended and go down till you touch the toes. Hold this position for 15 seconds and then perform on the other side.

### 14. The cobra



Pose lie flat on a mat, your belly facing down. Place your hands directly underneath the shoulders and extend your elbows to lift the upper part of the body. Shoulders should be down and relaxed, not make them contract. Breath holding this position for 10 seconds, then go back to the starting position. Repeat 3 times.

### 15. Thigh stretching



Standing, lift your right heel till it touches the right gluteus. Your right hand helps by holding the toes. Hold this position for at least 15 seconds, then change leg.

## 16. The hug



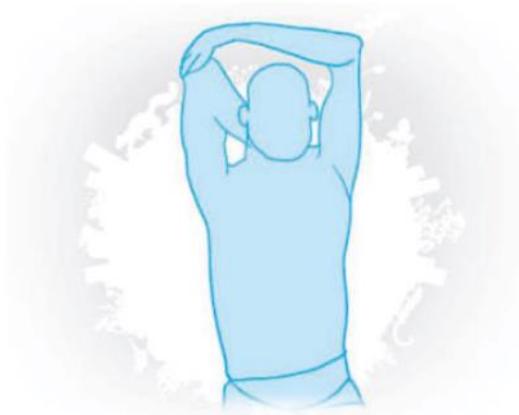
Standing, bring your right arm to your chest keeping it straight, as you were to hug yourself. Grasp it with your left arm and put some pressure to push it better and extend it. You will feel some tension on the arm and on the right shoulder. Hold this position for 15 seconds, then perform with the other arm.

## 17. Leg twist



Lie on your back, your legs extended and arms open. Lift your right leg. With your left hand grasp the external side of your right calf and try pushing (do not exaggerate!) the right hip towards left. Hold this position for 15 seconds and then perform on the other side.

## 18. Stretching behind the back



Bend your left elbow and place it besides your head (the left hand must go down the back). Gently pull the left elbow backwards with your right hand. Hold this position for 15 seconds, then change arm.

### 4. Cosa significa rilassamento muscolare progressivo?

La PMR è stata creata dal medico americano Edmund Jacobson negli anni '20. È un metodo non farmacologico di rilassamento muscolare profondo, basato sul presupposto che la tensione muscolare è la risposta psicologica del corpo ai pensieri che provocano ansia e che il rilassamento muscolare blocca l'ansia. La tecnica consiste nell'imparare a monitorare la tensione in specifici gruppi muscolari tendendo prima ciascun gruppo muscolare. Questa tensione viene quindi rilasciata, poiché l'attenzione è diretta verso le differenze avvertite durante la tensione e il rilassamento.

Secondo l'Enciclopedia della medicina di Miller-Keane, gli effetti a lungo termine della pratica del rilassamento muscolare progressivo includono:

- Una diminuzione del livello generalizzato di ansia
- Una diminuzione dell'ansia anticipatoria correlata alle fobie
- Riduzione della frequenza e della durata degli attacchi di panico
- Migliorata capacità di affrontare situazioni fobiche attraverso un'esposizione graduale
- Miglioramento della concentrazione
- Un maggiore senso di controllo sugli stati d'animo
- Aumento dell'autostima
- Aumento della spontaneità e della creatività

**5.** Che tipo di esercizi suggerisci a qualcuno con poca o nessuna esperienza nell'allenamento della forza?

Per chi ha poca o nessuna esperienza nell'allenamento della forza si suggerisce di allenarsi con l'uso di macchine. L'allenamento con l'uso di macchine può ridurre al minimo il rischio di sovrallenamento o di carico errato. Le posizioni guidate di ubicazione o sdraiata possono ridurre al minimo il rischio di lesioni, tuttavia sono necessari un'esecuzione precisa e un carico adattato.

**6.** Quando dovrei fare stretching?

Negli sport intensivi come il calcio, la pallamano o il basket, è persino necessario uno stretching quotidiano in modo che i muscoli siano ad es. non accorciati. È una buona idea fare stretching regolarmente dopo l'allenamento.

Quando si costruisce muscoli, ad esempio in palestra o nel bodybuilding, è necessario programmare molto spesso una sessione di 5 minuti a intensità leggera per preparare il muscolo al carico. È meglio farlo prima di iniziare l'allenamento. Non allungare troppo i muscoli in modo da poter utilizzare il tuo pieno potenziale di forza nell'esercizio. Questo ti aiuta a mantenere la tensione di base.

Puoi anche allungare dopo l'allenamento, ma è importante non allungare intensamente se i muscoli sono doloranti. Per questo ha senso pianificare giorni di stretching fissi in modo che i tuoi muscoli abbiano abbastanza tempo di riposo.

**7.** In che misura l'allenamento della forza può supportare la mia vita quotidiana?

La perdita di forza muscolare può avere un notevole impatto sulla salute e sulla qualità della vita con l'avanzare dell'età. Se non allenato, la massa muscolare diminuisce di circa il 40 % dai 20 ai 70 anni. Una riduzione significativa diventa evidente a partire dai 30 anni.

La forza muscolare è importante non solo in specifici contesti professionali (es. nell'artigianato), ma nella vita di tutti i giorni in generale (es. per fare la spesa, per poter fare i lavori domestici o per adottare una postura favorevole alla schiena stando in piedi o seduti). Inoltre, la forza muscolare in età avanzata è importante nel contesto della prevenzione dell'osteoporosi e delle cadute.

Gli obiettivi dell'allenamento della forza sono:

- Modellamento del corpo attraverso la costruzione muscolare mirata nelle zone desiderate del corpo
- Stringimento dei tessuti
- Riduzione dei depositi di grasso

L'allenamento della forza offre significativi effetti positivi. Aumenta l'autostima, aiuta a sviluppare la consapevolezza del corpo (il mio corpo è importante) e migliora la percezione del corpo.

L'allenamento della forza è possibile per tutti a qualsiasi età, tuttavia dovrebbe essere adattato individualmente dopo aver consultato un medico, soprattutto dopo una lunga pausa di allenamento o in anticipo sull'età.

Ci sono varie possibilità per allenare la forza:

- Esercizi a corpo libero, ad es. push up, air squat, affondi, pull up ecc
- Sollevamento pesi: spostamento di pesi in diverse posizioni del corpo
- Leve di spostamento sulle macchine con pesi

#### 8. Fornire esempi di esercizi per l'allenamento/attività a corpo libero

Gli esercizi di allenamento a corpo libero sono esercizi senza attrezzature o macchine, gli esercizi a corpo libero sono modi efficaci per migliorare l'equilibrio, la flessibilità e la forza.

Tipici esercizi a corpo libero sono: flessioni standard, squat, affondi, affondi inversi, estensioni dell'anca, step-up, burpees, inchworms, tuck jump, bear crawl, ecc.

#### 9. Quali sono gli aspetti fisici e mentali positivi della pratica regolare dello yoga?

Benefici fisici: maggiore mobilità, muscoli tonificati, migliore digestione ed eliminazione, migliore circolazione, rafforzamento del sistema immunitario, maggiore consapevolezza del corpo e migliore capacità di rilassarsi.

Benefici mentali: calmare la mente, migliorare la capacità di concentrazione e prestare attenzione e una certa liberazione dello spirito. In cosmesi lo yoga può quindi essere un utile complemento nel percorso per completare la bellezza interiore ed esteriore.

#### 10. Cosa sono gli esercizi isometrici?

Un esercizio isometrico è un tipo di esercizio che comporta la contrazione statica di un muscolo senza alcun movimento visibile nell'angolo dell'articolazione. Il termine "isometrico" combina le parole greche "isos" (uguale) e "metria" (misurare), il che significa che in questi esercizi la lunghezza del muscolo e l'angolo dell'articolazione non cambiano, sebbene la forza di contrazione possa essere variata. Puoi sperimentare un effetto isometrico, ad esempio, se provi a tenere un secchio d'acqua a un angolo di 90 gradi il più a lungo possibile con i gomiti piegati. Lo scopo degli esercizi isometrici è quello di migliorare il tono muscolare, che influisce direttamente sulla tensione della pelle e sulla compattezza del tessuto connettivo. Allo stesso tempo, la postura del corpo è migliorata. Gli esercizi isometrici sono particolarmente indicati per il potenziamento della muscolatura della schiena e del viso. Imparare e sentire le tensioni muscolari è un importante prerequisito di base per l'esecuzione degli esercizi. Gli esercizi isometrici sono adatti anche per la fase iniziale dell'allenamento della forza. Gli esercizi isometrici presentano anche alcuni svantaggi: pericolosi per le malattie cardiovascolari, pericolo di respirazione forzata, flusso sanguigno alterato ai muscoli, aumento significativo della pressione sanguigna.

Esempi di esercizi isometrici: plank, side plank, premendo i palmi delle mani l'uno contro l'altro, ecc

**Riferimenti:** Ausbildung zum Basic –Trainer “Group Fitness”, VHS im Lkrs. Cham 2019 Das Kosmetikbuch Lernfelder 5 bis 12, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8 il Progetto MEW Movimento Ambiente Benessere - Aumentare l'Attività Fisica e Migliorare la Qualità della Vita) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7

Titolo del materiale/attività	4. Esercizio scritto “Attività con anziani”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività mira a organizzare una sessione di attività per partecipanti senior di età superiore ai 60 anni. La sessione di attività deve consistere in esercizi appropriati per questo gruppo, può includere attività all’aperto o al chiuso.</p> <p>Fase 1: Lettura del testo “Regole generali per la formazione con gli anziani” e ricerca anche sul sito dell’OMS con raccomandazioni su attività fisica e intensità tenendo conto di gruppi specifici (età, patologie croniche, disabilità, donne in gravidanza ecc.)</p> <p>Fase 2: Creazione di un piano delle attività e tenendo conto della durata, dei tipi di esercizi per il gruppo, ad es. esercizi di forza, esercizi correttivi o di salute generale, ecc. Questo passaggio può essere eseguito individualmente o in coppia. Per creare un piano, è possibile utilizzare un modello per il piano delle attività.</p> <p>Fase 3: presentazione di una proposta della sessione di attività, più una breve sessione pratica, ad es. introduzione e presentazione dell’esercizio selezionato.</p> <p>Fase 4: Discutere i risultati delle sessioni, fornire suggerimenti, proposte per potenziali miglioramenti.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta, matita</li> <li>• Materiale di lettura: Regole generali per i corsi di formazione con gli anziani</li> <li>• Modello di un piano di attività</li> </ul>
Tempo necessario	<p>60 minuti – per leggere e preparare un piano di attività – questo può essere fatto anche come compito a casa</p> <p>10 minuti – presentazione per ogni partecipante</p> <p>15 minuti – discussione, scambio</p>
Allegati	<p>Testo “Regole generali per i corsi di formazione con gli anziani”</p> <p>Modello per il piano delle attività</p>
Soluzione dell’attività	<p>Esempio di descrizione degli esercizi nel piano delle attività</p>

## Regole generali per i corsi di formazione con gli anziani

Testo “Regole generali per i corsi di formazione con gli anziani”

“Norme generali per la formazione con gli anziani”

Con l'età, alcuni gruppi muscolari si indeboliscono e richiedono quindi attenzioni specifiche o potenziamenti mirati. Poiché le controparti di questi muscoli tendono ad accorciarsi, ciò può portare a squilibri e successivamente a un disturbo del rapporto muscolo-articolare.

Ciò favorisce l'usura articolare. I gruppi muscolari che tendono a indebolirsi lo sono

- Flessori del collo
- Fissatori della scapola
- Muscoli addominali
- Muscoli glutei
- Estensori del ginocchio
- Muscoli della tibia anteriore (gruppo muscolare tibiale)

Gli esercizi di rafforzamento sono necessari come profilassi o terapia per le debolezze posturali dei muscoli della schiena per prevenire la cifosi toracica. Anche i muscoli addominali dovrebbero essere allenati per combattere la lordosi lombare spesso pronunciata. La più grande atrofia muscolare in età adulta si verifica nei muscoli delle spalle e delle braccia. Per quanto riguarda l'effetto positivo del fitness motorio sulla qualità della vita, l'intera muscolatura dovrebbe essere rafforzata.

Oltre agli adattamenti muscolari, gli stimoli di forza cambiano anche lo scheletro in meglio. L'osso spugnoso si rafforza, la densità ossea e il contenuto di calcio aumentano e l'afflusso di sangue al tessuto osseo migliora. Gli osteociti (cellule che formano l'osso) vengono attivati e viene stimolata la formazione di collagene nei tendini e nei legamenti.

**Principi generali di formazione con gli anziani:**

- Il gruppo di esercizi dovrebbe essere composto da max. 15 persone e rimangono stabili per un periodo più lungo.
- I tempi di allenamento ottimali sono la mattina e il pomeriggio
- Durata ottimale della sessione di formazione: ca. 45-60 minuti
- Il riscaldamento dovrebbe occupare gran parte dell'allenamento (adattamento ritardato a un livello funzionale più elevato nelle persone anziane)
- Il contenuto dell'esercizio dovrebbe essere basato sui movimenti quotidiani (movimenti controllati).
- Possibilità di eseguire esercizi di respirazione mirati (rigidità progressiva del torace)
- Nessun movimento a scatti della testa
- L'attrezzatura utilizzata deve essere facile da usare
- Di solito è sufficiente allenarsi con il proprio peso corporeo.
- Consentire sufficienti fasi di ripristino (i processi di ripristino sono più lenti)
- Sono preferibili i movimenti ritmici.

**Principi dell'allenamento della forza con gli anziani:**

- Evitare l'iperestensione della colonna cervicale e lombare.
- Saltare in alto, saltare in basso, ecc. sono tabù.
- L'allenamento della forza deve sempre essere combinato con esercizi di flessibilità.
- Tutte le parti del corpo dalla testa ai piedi dovrebbero essere incluse nell'allenamento.
- L'allenamento della forza dovrebbe essere svolto in modo da non gravare sulle articolazioni.
- Vanno evitate le posizioni angolari estreme dei giunti

- La respirazione compressa dovrebbe essere evitata
- Evitare la forza massima in posizione flessa.
- Evitare di piegare il tronco in modo pesante e oscillante.
- Evitare di girare lateralmente esplosivi
- Non pianificare carichi statici prolungati superiori a 1-2 minuti
- Devono essere evitati i movimenti di rafforzamento rapido in età avanzata (soprattutto nella zona spinale).
- Evita di piegare il busto basso o di fare esercizi a testa in giù

L'allenamento fisico è l'unica misura scientificamente provata per contrastare il declino legato all'età del cuore, della circolazione, della respirazione, del metabolismo, della muscolatura scheletrica e del sistema nervoso e per mantenersi funzionalmente più giovani della propria età cronologica. Quellen: Altern & Muskulatur "Zwanzig Jahre Vierzig sein" K. A. Zech

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'attività fisica e ha fornito raccomandazioni sull'attività fisica e sulla sua intensità tenendo conto dell'età, delle condizioni croniche e delle disabilità.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Anche il sito web <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity>

fornisce esempi di esercizi per gli anziani, inclusi esempi di attività all'aperto.

**Riferimenti:**

Körperhygiene ist mehr. Zur Rolle von Skelettmuskulatur und Widerstandstraining beim optimalen Altern Abschlussarbeit im Fachstudium zum Präventologen beim Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. vorgelegt durch Dr. rer.nat. Karl-Adolf Zech Studien-Nr. 841-12-07 Berlin, am 17. August 2009

## Piano di attività

<b>Argomento:</b>					
<b>Gruppo di riferimento:</b>					
<b>Tempo:</b>					
<b>Materiali:</b>					
<b>Fase</b>	<b>Tempo</b>	<b>Focus ad es. mobilità, esercizio di forza, resistenza, ecc.</b>	<b>Contenuto / Esercizi</b>	<b>Organizzazione (Aspetti metodologici e didattici) attrezzature, materiali</b>	<b>Commenti</b>
Introduzione					
Riscaldamento					
Parte principale					
Rilassamento					

## Esempio di descrizione degli esercizi nel piano delle attività

<b>Argomento:</b>		10 minuti di allenamento della forza di routine			
<b>Gruppo di riferimento:</b>		Anziani alle prime armi			
<b>Tempo:</b>		10 minuti			
<b>Materiali:</b>		Materassino, sedia			
<b>Fase</b>	<b>Tempo</b>	<b>Focus ad es. mobilità, esercizio di forza, resistenza, ecc.</b>	<b>Contenuto / Esercizi</b>	<b>Organizzazione (Aspetti metodologici e didattici) attrezzature, materiali</b>	<b>Commenti</b>
Introduzione alla sessione, qual è il focus	<b>2 minuto</b>	-	-	-	-
	<b>1 minuto</b>	<b>Per aumentare la forza dei muscoli addominali</b>	<b>Contrazioni addominali</b>	Mostrare e spiegare; eventuali correzioni dei movimenti	Fai un respiro profondo e contrai i muscoli addominali. Trattieni per 3 respiri e poi rilascia la contrazione. Ripetere 10 volte.
	<b>1 minuto</b>	<b>Per aumentare la forza del petto e delle spalle</b>	<b>Flessioni al muro</b>	Mostrare e spiegare; eventuali correzioni dei movimenti	Stare a circa 3 piedi di distanza da un muro, di fronte al muro, con i piedi alla larghezza delle spalle. Appoggiati in avanti e appoggia le mani sul muro, in linea con le spalle. Il tuo corpo dovrebbe essere in posizione plank, con la colonna vertebrale dritta, non cadente o arcuata. Abbassa il corpo verso il muro e poi spingi indietro. Ripetere 10 volte.
	<b>1 minuto</b>	<b>Per rafforzare e allungare i muscoli della</b>	<b>Piegamenti pelvici</b>	Mostrare e spiegare; eventuali correzioni dei movimenti	Fai un respiro profondo, stringi i glutei e inclina leggermente i fianchi in avanti.

		<b>schiena bassa</b>			Tieni premuto per 3 conteggi. Ora inclina i fianchi indietro e mantieni la posizione per 3 secondi. (È un movimento molto sottile.) Ripetere da 8 a 12 volte.
	<b>1 minuto</b>	<b>Per rafforzare la parte inferiore delle gambe</b>	<b>Tocchi di punta</b>	Mostrare e spiegare; eventuali correzioni dei movimenti, necessità della sedia	Seduto su una sedia e tenendo i talloni sul pavimento, solleva le dita dei piedi abbastanza in alto da poter sentire i muscoli lungo lo stinco che lavorano. (Questo aiuta a mantenere la circolazione del sangue nelle gambe e rafforza anche la parte inferiore della gamba.) Ripetere 20 volte.
<b>Allungamento</b>		<b>Per migliorare la gamma di movimento Per alleviare la tensione nelle spalle e nella parte superiore della schiena</b>	<b>Parte alta della schiena</b>	Mostrare e spiegare; eventuali correzioni dei movimenti	Siediti su una sedia stabile. Appoggia i piedi sul pavimento, alla larghezza delle spalle. Tieni le braccia in alto e in fuori davanti all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso l'esterno e il dorso delle mani premuto insieme. Rilassa le spalle in modo che non siano accartocciate vicino alle orecchie. Allunga la punta delle dita finché non senti un allungamento. La tua schiena si

					<p>allontanerà dallo schienale della sedia. Fermati e tieni premuto per 10-30 secondi. Ripetere da 3 a 5 volte..</p>
--	--	--	--	--	--

Titolo del materiale/attività	5. Compito pratico “Come creare un’attività corsuale online”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività mira a fornire informazioni e a descrivere i passaggi principali per la creazione di un corso online. La situazione pandemica nel 2020 non ha consentito lo svolgimento di corsi in presenza. Molti degli studi o centri sono stati costretti a cambiare la modalità dei corsi da faccia a faccia a corsi online.</p> <p>Fase 1: Leggere un testo sui passaggi principali per creare un corso online che include aspetti metodologici e tecnici delle attività online (live o video); si suggerisce anche di utilizzare Internet per fare ulteriori ricerche.</p> <p>Fase 2: Preparare un concept di un corso online tenendo conto degli aspetti metodologici e tecnici. Si suggerisce di scegliere un gruppo specifico di clienti, ad es. donne in gravidanza, anziani ecc. Questa attività può essere svolta anche come lavoro di gruppo (max 3-4 persone).</p> <p>Fase 3: Presentazione del concetto di corso online agli studenti di altri gruppi.</p> <p>Facoltativo: invece dei passaggi 2 e 3, gli studenti possono cercare sessioni online esistenti ed effettuare una valutazione di queste sessioni online tenendo conto degli aspetti metodologici e tecnici.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connessione internet, un computer per fare ricerca</li> <li>• Fogli per appunti, matita o quaderno</li> </ul>
Tempo necessario	<p>45 minuti – lavoro di lettura e ricerca</p> <p>60 minuti – preparazione del concept – lavoro di gruppo work</p> <p>7 minuti – presentazione dei risultati per gruppo</p>
Allegati	Aspetti metodologici e tecnici delle attività online (live o video)
Soluzione dell’attività	

## Aspetti metodologici e tecnici delle attività online (live o video)

Esistono i seguenti formati di attività online:

- Sessioni dal vivo, ad es. lezione o corso
- Video e/o audio
- Sessione dal vivo con opzione di registrazione

Preparazione tecnica per le sessioni online:

- Allestimento dell'aula del corso, ad es. con l'utilizzo di applicazioni disponibili, piattaforme di streaming ad es. Jitsi, ZOOM, UFFICIO 365
- Attrezzatura necessaria per il suono: microfono, la migliore opzione microfono cordless, cuffia
- Attrezzatura necessaria per il video: utilizzo di webcam integrata, webcam mobile su treppiede
- Sfondo – evitare le pareti bianche; evitando finestre e specchi (preferibilmente sfondo colorato e disegnato,
- Prospettiva normale della webcam, ovvero se possibile all'altezza degli occhi del presentatore
- Scelta di un'angolazione di ripresa "favorevole" (forse alcuni poster o loghi di immagini sullo sfondo)
- Poter guardare nella videocamera
- Condivisione dello schermo - Se l'intero schermo è specchiato, i partecipanti vedono tutto ciò che è aperto sullo schermo dal momento della condivisione... (relatore per la privacy, foto del desktop, ecc.)
- Raccomandazione: utilizzare un computer con due schermi (migliore panoramica)
- Niente panico in caso di guasti tecnici, i partecipanti online perdoneranno qualsiasi cosa
- Per risparmiare risorse in termini di prestazioni, chiudere i programmi non necessari.

Procedura/Preparazione/Esecuzione di prova:

- Avviare l'esecuzione del test 10 - 20 minuti prima dell'inizio (controllare l'immagine, il suono, la presentazione, il mirroring).
- In caso di problemi di connessione, è possibile rinunciare alla trasmissione permanente delle immagini, viene data priorità al suono.
- Nessuna sperimentazione spontanea senza una precedente pratica/test
- Nessuna introduzione dispendiosa in termini di tempo alla tecnologia webinar per i partecipanti
- Mantenere il contatto visivo con i partecipanti online (guardare nella telecamera di tanto in tanto)
- Programmare il tempo per domande di follow-up, chat, commenti (in mezzo o alla fine)

Struttura della sessione di attività:

- Benvenuto
- Immagine: è possibile inserire un'immagine che presenta le attività
- Spiegazioni/istruzioni:
- Accordi chiari sulla comunicazione, ad es. funziona solo la chat, microfono spento, fotocamera accesa ecc.
- È possibile utilizzare gli strumenti consigliati per le conferenze:
- Slide di benvenuto
- Musica
- Sondaggi

- Chat

#### Struttura metodica della sessione:

- Benvenuto
- Riscaldamento
- Parte principale
- Cool down
- Esempio: 10 minuti di riscaldamento (mobilità)
- Rafforzamento della parte superiore del corpo (10 minuti)
- Rafforzamento del corpo centrale (20 minuti)
- Esercizio di sfida breve (4 minuti)
- Allungamento

#### Posizioni:

- In piedi
- Seduta
- Stesi
- Alternativa

#### Dare istruzioni e dimostrazioni:

- istruzioni chiare e semplici
- parlare lentamente, tempo, volume e tono della voce giocano un ruolo più importante dei gesti e della mimica facciale
- dare ai partecipanti abbastanza tempo
- fare gli esercizi più spesso e per un tempo più lungo,
- ripetizione di esercizi, visualizzazione e differenziazione degli esercizi
- nessun movimento frenetico (in piedi)
- annunciare quando si cambia posizione
- correzioni anticipate degli errori
- parlare al microfono
- guardare nella telecamera
- uso del tono sociale/amichevole
- vibrazioni positive

#### Riferimenti:

Presentation Basisseminar: „Gesundheitsbildung online: Gestaltung von Lernangeboten in der vhs.cloud, 2020

VHS WEBINARE „simulcast“ durchführen, SAEK Chemnitz / SAEK Bautzen

Titolo del materiale/attività	6. Compito pratico “Stretching online”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività si concentra sullo sviluppo delle capacità di comunicazione e sull'uso di una terminologia chiara e comprensibile per il cliente.</p> <p>Fase 1: Guardare un video che mostra muscoli specifici ed esercizi di stretching quando si utilizza un tapis roulant. Nella fase 1, si suggerisce di guardare il video senza audio.</p> <p>Fase 2: Creazione di input verbali, riferiti alla spiegazione dei movimenti presentati nel video; l'input verbale deve essere creato in modo tale che il cliente possa seguire gli esercizi di stretching presentati.</p> <p>Fase 3: Streaming del video con propria spiegazione verbale dei movimenti presentati.</p> <p>Questa attività può essere utilizzata anche per esercitare le abilità linguistiche e creare un input verbale in una lingua straniera, ad es. in inglese.</p> <p>Se gli studenti hanno meno esperienza nel campo, possono leggere prima la traccia del testo.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video senza audio</li> <li>• Fogli per appunti e matita</li> <li>• Registratore</li> </ul>
Tempo necessario	<p>60 minuti – per Fase 1 e Fase 2</p> <p>5 minuti – per la presentazione della Fase 3</p>
Allegati	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Dialogue 6 Whole body treatment Captions</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p>
Soluzione dell’attività	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Dialogue 6 Whole body treatment Captions</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a></p> <p>Traccia del testo</p>

## Traccia del testo

Questo video mostra i possibili allungamenti per diversi gruppi muscolari che vengono esercitati quando si utilizza un tapis roulant.

I termini tecnici per i gruppi muscolari utilizzati in questo video potrebbero essere nuovi per te.

I quadricipiti si trovano nella parte anteriore delle cosce.

I polpacci si trovano tra la parte posteriore delle ginocchia e le caviglie e svolgono un ruolo molto importante nella stabilizzazione del corpo.

È importante che i tuoi clienti si prendano il tempo per allungare questi muscoli.

Per allungare i polpacci, chiedi al tuo cliente di metterti di fronte a un muro e di stare a circa 12 pollici o 30 centimetri da esso.

Digli di stendere una gamba dietro di sé, tenendo entrambi i piedi piatti sul pavimento e il ginocchio posteriore dritto.

Dovrebbe sporgersi verso il muro finché non sente tensione nel muscolo del polpaccio della gamba estesa.

Le sue mani dovrebbero essere posizionate sul muro per supporto.

Puoi suggerire di rilassare la parte superiore del corpo per rilasciare la tensione, se il cliente si sente a disagio.

Dovrebbe ripetere questa azione per circa 30 secondi e poi fare lo stesso con l'altra gamba.

Il tuo cliente dovrebbe anche allungare i muscoli posteriori della coscia che si trovano nella parte posteriore delle cosce.

Questi muscoli possono essere facilmente danneggiati, quindi prima di qualsiasi allenamento impegnativo è importante allungarli delicatamente.

Per allungare i muscoli posteriori della coscia, il tuo cliente dovrebbe sedersi sul pavimento con una gamba distesa dritta e l'altra piegata verso l'interno.

Digli di sporgersi in avanti dai fianchi per sentire un allungamento sotto la coscia mentre cerchi di afferrare il piede.

Se il tuo cliente non riesce a raggiungere il piede, suggeriscigli di afferrare lo stinco.

Dì di fare un respiro profondo, quindi espirare lentamente mentre ci si sporge nell'allungamento.

Dovrebbero mantenere questo allungamento per circa 30 secondi prima di ripetere con l'altro lato.

Infine il tapis roulant fa lavorare anche i muscoli glutei che si trovano nei glutei.

Ci sono tre muscoli: mediale, massimo e minimo.

Per allungare questo gruppo muscolare, chiedi al tuo cliente di sdraiarsi supino con entrambe le ginocchia piegate.

Dovrebbero incrociare una gamba sull'altra in modo che un piede poggi sul ginocchio opposto.

Digli di portare entrambe le ginocchia verso il petto, quindi tirare delicatamente la gamba non incrociata verso di sé finché non sente un allungamento in una natica.

Può rilassarsi leggermente prima di avvicinare di nuovo la gamba al petto.

Dovrebbe mantenere questa posizione per 30 secondi prima di ripetere con l'altra gamba.

Titolo del materiale/attività	7. Compito pratico “Attività indoor online”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività si concentra sulla comunicazione online con un cliente, gli aspetti verbali e non verbali della comunicazione nonché gli elementi tecnici sono oggetto di questa attività. L'attività deve aiutare a superare la timidezza e la paura del palcoscenico quando ci si trova davanti alla telecamera.</p> <p>Fase 1: Selezione di un esercizio tra varie attività indoor, ad es. un movimento da yoga, aerobica o ginnastica ecc. E' possibile scegliere i movimenti secondo le proprie preferenze.</p> <p>Fase 2: Preparazione di uno scenario per il video, oltre a un breve video con la spiegazione dell'esercizio e le istruzioni – durata del video max 5 minuti. La lettura dell'input “Progettazione metodologica e tecnica dell'attività online” (Attività 5) può aiutare nella preparazione del video</p> <p>Fase 3: Analisi del video tenendo conto della progettazione metodologica e tecnica e della presentazione dell'esercizio. Questo passaggio può essere svolto individualmente o come attività di gruppo. Se svolto come attività di gruppo, è importante che gli studenti si conoscano già e si sentano a proprio agio in un gruppo.</p>
Tipologia dell'attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video camera o smartphone con video camera</li> <li>• Spazio sufficiente per la presentazione e la registrazione dell'esercizio selezionato</li> </ul>
Tempo necessario	<p>15 minuti – to prepare a scenario per preparare uno scenario (cosa verrà presentato, per quanto tempo ecc.) questa parte può essere svolta anche come compito a casa</p> <p>15 minuti – per preparare un video: es. compreso il test senza fotocamera</p> <p>15-20 minuti – Analisi di gruppo – visione e feedback</p>
Allegati	Progettazione metodologica e tecnica dell'attività online (Attività 5) p.31
Soluzione dell'attività	

Titolo del materiale/attività	8. Esercizio scritto “Lavorare come trainer del benessere”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività si concentra sugli aspetti metodici e psicologici dell'essere un formatore. L'attività si compone di due parti: la prima è un input – testo “lavorare come trainer del benessere” la seconda è un test. Il test include una serie di domande relative ad argomenti come: stile di leadership, motivazione, conoscenza dei formatori, dei loro ruoli ecc.</p> <p>Fase 1: Lettura del testo “Lavorare come trainer del benessere”</p> <p>Fase 2: Compilazione del quiz test composto da varie affermazioni relative agli aspetti metodologici del lavoro, del comportamento e del ruolo del formatore.</p> <p>Fase 3: Confronto dei risultati delle proprie risposte con la soluzione (opzionale)</p> <p>Fase 4: Svolgere un'analisi di autovalutazione del proprio stile di leadership, di come si motiva e lavora con il cliente. Se gli studenti non hanno ancora esperienza come formatori, possono frequentare ad es. alcune attività (all'aperto o al chiuso) e analizzare il lavoro di altri formatori e quali eventuali miglioramenti applicherebbero.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fogli per appunti, matita</li> </ul>
Tempo necessario	<p>30 minuti – per leggere il testo “lavorare come wellness trainer”</p> <p>10 minuti – per completare il test del quiz</p> <p>10 minuti – per effettuare un'autoanalisi</p>
Allegati	<p>Testo “Lavorare come trainer del benessere”</p> <p>Quiz test</p>
Soluzione dell’attività	<p>Soluzione del quiz test</p>

## Lavorare come trainer del benessere

### I principi

Ogni trainer deve sempre essere consapevole di essere un modello. Per lavorare con successo, deve riuscire a costruire un rapporto di fiducia con i clienti, consentire un'adeguata partecipazione, astenersi dal fare troppa pressione su di loro per eseguirli o esporli. Dovrebbe essere vissuto e promosso un comportamento sociale appropriato (ad es. correttezza, disponibilità, affidabilità, cordialità). Il dovere di supervisione e cura del formatore si estende non solo ai clienti, ma anche agli ambienti, alle attrezzature e ai materiali utilizzati. Un formatore deve riconoscere i conflitti in una fase iniziale e affrontarli o risolverli adeguatamente.

### Sicurezza e Primo Soccorso

Non è raro che gli infortuni siano il risultato di un'errata valutazione del rischio, di un riscaldamento inadeguato o di esercizi inadeguati. È responsabilità dell'istruttore assicurarsi che siano evitati pericoli non necessari e sia garantito il massimo livello di sicurezza. Dovrebbe sapere dove si trovano il kit di pronto soccorso e il telefono di emergenza più vicini, avere familiarità con le misure di primo soccorso e tenerle aggiornate.

### Stile di leadership

Il termine stile di leadership è noto principalmente nel mondo del lavoro e descrive i modelli comportamentali duraturi dei manager nei confronti dei propri dipendenti. Trasferito nel settore sportivo ricreativo, si tratta meno della leadership dei subordinati e più dello stile che un istruttore mostra nei confronti dei propri clienti. Viene fatta una distinzione tra tre tipi fondamentali, originariamente sviluppati dallo psicologo sociale Kurt Lewin. In realtà, di solito non si trovano nella loro forma pura, ma in forme miste più o meno pronunciate.

Stile di leadership	autoritario	democratico/cooperativo	laissez faire
Caratteristiche	rigido, autoritario	collaborativo,	anti-autoritario, il formatore agisce piuttosto passivamente come consigliere, coordinatore
Vantaggi	alta velocità decisionale, alta chiarezza, chiare aree di responsabilità	democratico	Promozione della creatività, dell'autodeterminazione e dell'auto-responsabilità
Svantaggi	non molto creativo e stimolante, forse demotivante	Promuove la motivazione, la creatività e la codecisione	possibilmente protratto, disorientato, conflittuale, caotico

### Motivi e motivazione

I motivi nello sport sono disposizioni di valore o tratti della personalità che persistono nel tempo e influenzano il modo in cui una persona si comporta in una particolare situazione. I motivi tipici per fare sport sono:

- Motivo di movimento (lo sport è divertente)
- Motivo per la salute (lo sport è salutare)
- Motivo di realizzazione (si vuole ottenere qualcosa attraverso lo sport)

- Motivo del gioco (molto simile al motivo del movimento)
- Motivo di connessione (contatti sociali attraverso lo sport)

La motivazione, d'altra parte, è più probabile che nasca dalla situazione in cui determinati stimoli "attivano" un motivo. In generale, la motivazione descrive la ricerca di obiettivi o obiettivi desiderabili. Si distingue tra motivazione intrinseca ed estrinseca. La motivazione intrinseca è una motivazione interiore che nasce dall'interno dell'individuo. Esempi sono la ricerca interiore per la performance o la gioia del movimento. La motivazione estrinseca implica incentivi che agiscono sull'individuo dall'esterno. Esempi di questo sono un medico o un compagno di vita che incoraggia o richiede la riduzione del peso o attività sportive. Le ricompense possono essere trattenute in prospettiva. A volte, tuttavia, viene anche esercitata una pressione. Quando queste pressioni o incentivi scompaiono, la motivazione di solito diminuisce. Almeno a lungo termine, la motivazione intrinseca è più promettente e dovrebbe, pertanto, essere incoraggiata.

I seguenti approcci offrono possibilità di base per promuovere la motivazione:

- suscitare curiosità
- lode e ricompensa
- scegliere un ragionevole equilibrio tra molto e poco impegnativo, creare un senso di realizzazione
- scegliere attività da leggere a più difficili; da facili a più complessi, da noti a meno conosciuti, dagli esercizi individuali agli esercizi in coppia
- fissare obiettivi intermedi realizzabili per obiettivi a lungo termine
- effettuare opportuni confronti
- offrire gare/sfide secondo schemi differenti
- fornire opportunità per diversi livelli di sfida
- se pertinente, utilizzare musica appropriata come supporto motivazionale
- stabilire riferimenti sociali

### Metodi usati

Il formatore può utilizzare varie misure metodiche o forme di azione per trasmettere il contenuto.

Metodo	Spiegazione
Dimostrazione	Insegnamento di un movimento da parte dell'istruttore attraverso un esercizio o attraverso un mezzo (ad es. immagini o video), ovvero concentrarsi sulla percezione visiva.
Descrivere e spiegare	Creazione di un movimento attraverso la verbalizzazione, possibilmente con punti focali, ovvero focus sulla percezione acustica
Compito di movimento	La soluzione al compito rimane aperta, l'esperienza del movimento e l'immaginazione del movimento sono in primo piano (il cliente viene "buttato nel profondo" e dovrebbe semplicemente provarlo).
Istruzioni di movimento	Precisa istruzione di un movimento da parte dell'allenatore, di conseguenza ci sono solo poche possibilità di variazione
Aiuto al movimento	Il cliente riceve assistenza, ad esempio, dal trainer o per mezzo di attrezzature o oggetti speciali
Correzioni	Il cliente riceve feedback e suggerimenti per il miglioramento o le istruzioni di ottimizzazione per il suo movimento

### Correzione del movimento

L'azione correttiva è una delle forme d'azione più importanti per qualsiasi istruttore di esercizi. Con un buon feedback formulato, gli obiettivi di allenamento possono essere raggiunti più rapidamente e i rischi di sviluppi indesiderati o infortuni possono essere ridotti al minimo. Infine, ma soprattutto, correzioni e feedback formulati positivamente aiutano a mantenere la motivazione e la fedeltà del cliente.

Le correzioni possono essere comunicate in diversi modi:

- verbalmente (istruzioni o feedback tramite voce)
- visivamente (es. mostrando immagini, video o dimostrando movimenti)
- acusticamente (es. dando un ritmo di movimento battendo le mani)
- tattile-cinestesico (toccando o guidando attivamente o accompagnando un movimento)
- combinazione di forme diverse (es. verbale e tattile).

Indipendentemente dal metodo di correzione scelto, i seguenti aspetti sono particolarmente importanti nella formazione della correzione o del feedback:

- Affrontare sempre e concentrati prima sull'errore più importante
- Fornire solo poche informazioni/correzioni alla volta
- Correggere il prima possibile, idealmente già durante l'esecuzione dei movimenti.
- Prendere in considerazione l'individualità e l'esperienza di movimento: le correzioni dovrebbero essere sempre adeguate all'età e adattate allo stadio di sviluppo.
- Scegliere le formulazioni più positive possibili: il movimento non deve essere descritto come cattivo o sbagliato, ma corretto da suggerimenti costruttivi per il miglioramento.
- Evitare le negazioni: non dovrebbe essere descritto cosa non dovrebbe essere fatto o cosa dovrebbe essere fatto, ma piuttosto una correzione di ottimizzazione che porti nella direzione dell'obiettivo.
- Non correggere troppo spesso, ma tieni anche conto del feedback intrinseco del cliente (es. auto-percezione, autoriflessione)
- Se possibile, dare sempre anche un feedback positivo

#### Riferimenti:

Ausbildung zum Basic –Trainer “Group Fitness“, VHS im Lkrs. Cham 2019  
Akademie für Sport und Gesundheit Lehrbrief Fitnesstrainer C-Lizenz; 2020

## Quiz test

1. Quale delle seguenti affermazioni è corretta (è possibile più di una)
  - a. Il formatore dovrebbe avere conoscenze specialistiche relative alle attività di fitness e salute.
  - b. Il formatore dovrebbe essere flessibile e disposto ad imparare.
  - c. Il formatore dovrebbe avere empatia e cordialità.
  - d. Il formatore dovrebbe essere consapevole della propria responsabilità nell'influenzare la salute dei clienti.
  
2. In caso di incidente o infortunio si procede come segue:
  - a. Il formatore deve informare immediatamente un supervisore dell'incidente.
  - b. Il formatore deve applicare le misure di primo soccorso.
  
3. Il modo migliore per comunicare le correzioni del movimento durante l'esercizio è:
  - a. spiegando cosa è stato fatto di sbagliato
  - b. correggere ogni volta che il movimento è fatto male
  - c. fornendo una correzione nel tempo, idealmente già durante l'esecuzione dei movimenti
  
4. Motivo di movimento e motivo di gioco sono:
  - a. esempi di motivazione intrinseca
  - b. esempi di motivazione estrinseca
  
5. I vantaggi dello stile di leadership democratico/cooperativo sono:
  - a. creatività e co-determinazione
  - b. elevata velocità decisionale, chiare aree di responsabilità
  
6. Quando si introducono gli esercizi, è bene iniziare:
  - a. da movimenti noti, esercizi a meno conosciuti
  - b. dai movimenti complessi ai movimenti singoli

## Soluzione del quiz test

1. Quale delle seguenti affermazioni è corretta (è possibile più di una) (risposta corretta: tutte)
  - a. Il formatore dovrebbe avere conoscenze specialistiche relative alle attività di fitness e salute.
  - b. Il formatore dovrebbe essere flessibile e disposto ad imparare.
  - c. Il formatore dovrebbe avere empatia e cordialità.
  - d. Il formatore dovrebbe essere consapevole della propria responsabilità nell'influenzare la salute dei clienti.
  
2. In caso di incidente o infortunio si procede come segue: (risposta corretta: b)
  - a. Il formatore deve informare immediatamente un supervisore dell'incidente.
  - b. Il formatore deve applicare le misure di primo soccorso.
  
3. Il modo migliore per comunicare le correzioni del movimento durante l'esercizio è: (risposta corretta: c)
  - a. spiegando cosa è stato fatto di sbagliato
  - b. correggere ogni volta che il movimento è fatto male
  - c. fornendo una correzione nel tempo, idealmente già durante l'esecuzione dei movimenti
  
4. Motivo di movimento e motivo di gioco sono: (risposta corretta: a)
  - a. esempi di motivazione intrinseca
  - b. esempi di motivazione estrinseca
  
5. I vantaggi dello stile di leadership democratico/cooperativo sono: (risposta corretta: a)
  - a. creatività e co-determinazione
  - b. elevata velocità decisionale, chiare aree di responsabilità
  
6. Quando si introducono gli esercizi, è bene iniziare: (risposta corretta: a)
  - a. da movimenti noti, esercizi a meno conosciuti
  - b. dai movimenti complessi ai movimenti singoli

Titolo del materiale/attività	9. Esercizio scritto “Perchè le attività outdoor vanno bene per te”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a evidenziare i benefici per la salute e per la socialità delle attività all'aperto</p> <p>Fase 1: Lettura di un testo su 5 attività all'aperto  <a href="https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/">https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/</a>            e testo su attività all'aperto e il suo rapporto con la natura  <a href="https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/">https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/</a></p> <p>Fase 2: Preparazione dell'argomentazione per convincere alcuni gruppi di clienti ad iniziare a fare attività all'aperto, gli argomenti possono essere utilizzati dai testi letti, può essere utile anche l'elenco delle attività indoor e outdoor, la suddivisione delle attività in base alla loro intensità dall'attività 1. Quando si cerca di convincere sull'attività all'aperto, sono importanti anche gli aspetti della natura e della sua protezione.</p> <p>I gruppi di clienti sono i seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Per convincere un uomo di 40 anni, che lavora a tempo pieno, con un leggero sovrappeso per iniziare attività all'aperto, trascorrere più tempo all'aperto o come integrare più movimento nella quotidianità</li> <li>b. B. Per convincere una donna o un uomo appena in pensione ad iniziare le attività all'aperto, concentrati sui vantaggi delle attività all'aperto per la salute, la vita sociale e trascorrendo più tempo nella natura</li> </ol>
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogli per appunti, matita</li> </ul>
Tempo necessario	<p>30 minuti – per leggere il testo “Attività ricreative, salute e benessere all'aria aperta Comprendere e migliorare la relazione” – è possibile utilizzare altri testi</p> <p>10 minuti – per preparare le risposte</p> <p>10 minuti – per presentare argomentazioni</p>
Allegati	<p>Cinque attività all'aperto per migliorare la tua salute  <a href="https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/">https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/</a></p> <p>Il rapporto problematico dell'industria dell'outdoor con la natura  <a href="https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/">https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/</a></p> <p>Elenco delle attività indoor e outdoor, suddivisione delle attività in base alla loro intensità dall'attività 1</p>
Soluzione dell'attività	

Titolo del materiale/attività	10. Esercizio scritto “Quando succedono incidenti”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività verte sul tema del pronto soccorso e su come procedere con l'incidente verificatosi durante l'attività indoor o outdoor. Il primo soccorso è l'assistenza di emergenza che riceve una persona malata o ferita. In alcuni casi, può essere l'unica cura di cui qualcuno ha bisogno, mentre in altri può aiutarlo fino all'arrivo dei paramedici o al loro trasferimento in ospedale. Il modo migliore per prepararsi a questi eventi è ricevere una formazione ufficiale di primo soccorso; tuttavia, è anche utile imparare alcuni passaggi fondamentali per salvare la vita.</p> <p>Fase 1: Lettura dell'elenco delle varie emergenze.</p> <p>Fase 2: Preparazione di informazioni su come procedere in ciascuna delle situazioni specifiche e quali passi dovrebbero essere intrapresi.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi, matita</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Primo soccorso nelle emergenze
Soluzione dell’attività	Soluzione - Primo soccorso nelle emergenze

## Primo soccorso nelle emergenze

Cosa fare:

1. Quando sospetti che qualcuno sia in arresto cardiaco
2. Quando qualcuno è ferito e sanguinante
3. Quando qualcuno ha un osso rotto o una frattura
4. Quando qualcuno ha sintomi di distorsione

## Soluzione - Primo soccorso nelle emergenze

Cosa fare:

### 1. Quando sospetti che qualcuno sia in arresto cardiaco

Dovresti convincere qualcuno a chiamare il 112. Inizia immediatamente le compressioni toraciche. Usando entrambe le mani, spingi forte e veloce al centro del torace, permettendo al torace di risalire naturalmente tra le compressioni. Continua finché non arriva qualcuno con più formazione. Se sei addestrato in RCP (rianimazione cardiopolmonare), usa le compressioni toraciche e la respirazione di emergenza. Utilizzare un DAE (defibrillatore automatico esterno), se disponibile. Tuttavia, non ritardare le compressioni toraciche per trovare il dispositivo. Se possibile, chiedi a qualcun altro di cercarlo invece.

### 2. Quando qualcuno è ferito e sanguinante

Sebbene sia importante fermare l'emorragia, ricorda l'ABC<sup>15</sup> del primo soccorso e controlla prima se c'è qualcosa di più serio. Quindi, lavati le mani o indossa guanti monouso, se possibile.

Sciacquare la ferita con acqua. Coprire la ferita con una garza o un panno (asciugamano, coperta, vestiti, tutto ciò che è disponibile). Applicare una pressione diretta per fermare il flusso sanguigno e favorire la coagulazione, quando il sangue si ispessisce naturalmente per fermare la perdita di sangue. Se possibile, eleva la parte sanguinante del corpo sopra il cuore. Non rimuovere il panno se è inzuppato, ma aggiungere altri strati se necessario. La rimozione del primo strato interferirà con il processo di coagulazione e comporterà una maggiore perdita di sangue. Una volta che l'emorragia si è fermata, applica una benda pulita.

Consultare un medico se la ferita è profonda o ha lati ampiamente separati, se la ferita trasuda sangue dopo che è stata applicata la pressione, se la ferita è dovuta a un morso di un animale o di un essere umano, se la ferita è una puntura, un'ustione o una lesione elettrica, se sospetti un'emorragia arteriosa, se il sangue è inzuppato dalle bende, se l'emorragia non si ferma.

### 3. Quando qualcuno ha un osso rotto o una frattura

Chiama immediatamente il 112 se la persona sanguina copiosamente, non risponde, non respira o ha numerose ferite, se sospetti una frattura o altre gravi lesioni alla colonna vertebrale, alla testa, all'anca, al bacino o alla coscia. In questo caso, la persona non deve essere spostata se non da personale medico addestrato; se un osso rotto sporge dalla pelle, noto come frattura aperta o composta; se l'area sotto l'articolazione lesa è fredda e umida o diventa bluastra, se non riesci a immobilizzare la lesione abbastanza bene per trasportare la persona. Se questi non si applicano, usa il primo soccorso e poi vai a un'assistenza urgente o contatta il tuo medico per assistenza.

Passi da fare:

- Non cercare di raddrizzare l'osso.
- Per un arto, utilizzare una stecca e un'imbottitura per tenerlo fermo ed elevarlo.

---

<sup>15</sup> ABC of the first aid:

- Awake? If not, try to wake them. If they do not wake up, make sure someone is calling 112 and move on to B.
- Breathing? If not, start rescue breathing and chest compressions. If so, move on to C.
- Continue care: Follow instructions from 112 on, or continue treatment until an ambulance arrives.

- Mettere un impacco freddo sulla ferita, con una barriera tra essa e la pelle per prevenire danni ai tessuti. Se il ghiaccio è tutto ciò che è disponibile, mettilo in un sacchetto di plastica e avvolgilo in una maglietta o un asciugamano.

#### 4. Quando qualcuno ha sintomi di distorsione

Una distorsione è una lesione ai legamenti, che sono tessuti connettivi che tengono insieme ossa, cartilagine e articolazioni. Le distorsioni sono generalmente causate dalla torsione di un'articolazione, che allunga o strappa eccessivamente questi tessuti. Si verificano comunemente alla caviglia e al polso e molto spesso anche durante le attività sportive.

I sintomi di una distorsione sono simili a quelli di un osso rotto, quindi una radiografia sarà probabilmente utilizzata per la diagnosi.

Cosa fare:

La prima cosa da fare è assicurarsi che la persona infortunata interrompa qualsiasi attività non necessaria in modo che non peggiori la ferita. Le distorsioni spesso non richiedono un trattamento di emergenza. Tuttavia, dovresti ottenere assistenza medica immediata se la persona ferita ha:

- Forte dolore al movimento o al tatto
- Incapacità continua di sopportare il peso sull'articolazione lesa
- Aumento dei lividi
- Intorpidimento o formicolio vicino alla distorsione
- Segni di infezione

In caso contrario, inizia il pronto soccorso:

- Tenere fermo l'arto.
- Applicare un impacco freddo.
- Sollevare la parte lesa se è possibile farlo in sicurezza.
- Utilizzare i FANS per il dolore.



## **ATTIVITA' DI RILASSAMENTO (YOGA, MEDITAZIONE ECC.)**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.3		ATTIVITA' DI RILASSAMENTO (YOGA, MEDITAZIONE ECC.)	
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lei/lui è capace di organizzare e gestire attività di rilassamento, prendendo in considerazione i desideri e bisogni del cliente.			Indicatori dimostrativi
Conoscenza	Skills	Responsabilità e autonomia	
<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui dimostra comprovata abilità in</i>	<i>Sulla base di situazioni lavorative reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere indicazioni e controindicazioni per la partecipazione ad attività di rilassamento.</li> <li>Elencare varie forme di attività di rilassamento (yoga, pilates, meditazione, Tai Chi, tecniche di respirazione).</li> <li>Ricordare lo sfondo storico e filosofico delle diverse attività di rilassamento.</li> <li>Distinguere tra gli scopi delle attività di rilassamento.</li> <li>Elencare le pratiche fisiche, mentali e spirituali relative allo yoga e alle attività di rilassamento.</li> <li>Identificare i fattori che promuovono il benessere mentale, fisico e mentale dello</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supportare il cliente nell'esecuzione di esercizi per il corpo, tecniche di respirazione, pratiche di meditazione.</li> <li>Selezionare le attività di rilassamento più idonee rispetto ai desideri, alle esigenze e alla forma fisica dei clienti.</li> <li>Creare e controllare in sicurezza le asana più importanti nella tradizione yoga e le loro variazioni. Applicare una varietà di tecniche di rilassamento e meditazione.</li> <li>Utilizzare applicazioni digitali per lezioni online, trasferimento di informazioni, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pianificare, dimostrare, supervisionare e fornire brevi spiegazioni sulle attività di rilassamento personalizzate in base ai desideri e alle esigenze del cliente, progettare un esercizio adatto a diversi gruppi in base alla struttura dell'esercizio e combinare l'alimentazione in una parte naturale dello yoga, comunicata in più di una lingua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lei/lui pone le domande necessarie per identificare quale dei diversi tipi di attività di rilassamento si adatta al cliente.</li> <li>Lei/lui introduce lo yoga al cliente.</li> <li>Lei/lui mantiene un buon rapporto con il cliente.</li> <li>Lei/lui spiega i benefici di ogni attività di rilassamento che il cliente seguirà.</li> <li>Lei/lui crea esercizi di yoga o pilates in base al livello del cliente, alla forma fisica e alle condizioni di salute.</li> <li>Lei/lui spiega le asana (esercizi) al cliente.</li> <li>Lei/lui corregge le asana (esercizi) del cliente per garantire sicurezza ed efficacia.</li> </ul>

<p>yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricordare la connessione tra uno stile di vita sano e lo yoga.</li> <li>• Distinguere i tipi di attività per vari tipi di clienti, incl. donne incinte, anziani, malati di cancro, persone con ferite, ecc.</li> <li>• Richiamare la mentalità ecologica relativa alle attività di rilassamento e come applicarla nella pratica.</li> <li>• Trovare soluzioni digitali per i clienti che desiderano esercitarsi a casa.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui informa sulle varie attività di relax tenendo conto delle esigenze del cliente.</li> <li>• Lei/lui spiega i vantaggi della combinazione di sane abitudini alimentari e pratica yoga.</li> <li>• Lei/lui pone le domande necessarie per identificare le abitudini quotidiane del cliente.</li> <li>• Lei/lui utilizza soluzioni digitali (applicazioni, video di YouTube) quando necessario, per fornire informazioni e assistenza.</li> <li>• Lei/lui comunica efficacemente con i clienti stranieri.</li> </ul>
<p><b>Strumenti di valutazione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 4.3 Attività di rilassamento

Lista dei materiali/attività

1. Dimostrazione con gioco di ruolo “Yoga asanas”
2. Gioco di ruolo “Yoga e bambini”
3. Compito pratico “Creare un programma pilates per un cliente infortunato”
4. Caso di studio “Yoga e cibo”
5. Esercizio scritto “Creare uno studio yoga eco-sostenibile”
6. Caso di studio “Distinguere le attività di rilassamento”
7. Caso di studio “Usare App di Yoga e Pilates a casa”

#### Obiettivo dell'unità

Dopo aver completato questa unità sarai in grado di pianificare, organizzare ed eseguire attività di relax a seconda delle esigenze e dei desideri del cliente.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Processi di gestione e supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Basic Conoscenza of hygiene and safety
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia dei materiali/risorse

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro: _____</li> </ul> |
|---|---|

Titolo del materiale/attività	1. Dimostrazione con gioco di ruolo “Yoga Asanas”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questo esercizio è quello di esaminare la conoscenza dello studente sugli esercizi di yoga.</p> <p>Lavorando in coppia, una persona assume il ruolo di istruttore di yoga e l'altra persona assume il ruolo di cliente.</p> <p>Fase 1: Dimostrazione delle quattro asana scritte sulla scheda esercizi.</p> <p>Fase 2: Spiegare i benefici e dare consigli per ogni asana.</p> <p>Fase 3: Fornire feedback allo studente che è l'istruttore di yoga.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Materassino Yoga</li> <li>• Blocchi da Yoga</li> </ul>
Tempo necessario	45 minuti
Allegati	Esercizio “Yoga Asanas”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Yoga Asanas”

## Esercizio “Yoga Asanas”

Lavoro in coppia: una persona assume il ruolo di istruttore di yoga e l'altra persona assume il ruolo di cliente.

**Fase 1:** Lo studente che ha il ruolo di istruttore di yoga dimostra le quattro asana:

1. Posa a triangolo esteso
2. La posa del bambino
3. Posa della piramide
4. Posa della sedia

**Fase 2:** Spiegare i benefici e dare consigli per ogni asana.

**Fase 3:** Lo studente che ha il ruolo del cliente fornisce un feedback allo studente che ha dimostrato le asana.

## Soluzione “Yoga Asanas “

### Posizione del triangolo esteso<sup>16</sup>



#### Benefici

- Allungare la colonna vertebrale e rafforzare le cosce e il busto.
- Allunga i fianchi, l'inguine, i muscoli posteriori della coscia, i polpacci, le spalle, il torace e la colonna vertebrale.
- Migliora la digestione stimolando gli organi addominali.

#### Come eseguire

1. Da quella che viene chiamata la posa della montagna, fai un passo o sposta leggermente i piedi a 3-4 piedi di distanza. Alza le braccia parallele al pavimento e portale attivamente ai lati, scapole larghe, palmi rivolti verso il basso.
2. Ruota leggermente il piede sinistro verso l'interno e il piede destro verso l'esterno a 90 gradi. Allinea il tallone destro con il tallone sinistro. Rassoda le cosce e ruota la coscia destra verso l'esterno, in modo che il centro della rotula destra sia in linea con il centro della caviglia destra.
3. Espira ed estendi il busto a destra, piegandoti dall'articolazione dell'anca, non dalla vita. Allunga una mano direttamente sul piano della gamba destra. Contrasta la portata ancorando l'anca sinistra a sinistra. (Immaginate che qualcuno stia cercando di tirare i fianchi a sinistra.) Fissate questo movimento rafforzando la gamba sinistra e premendo saldamente il tallone esterno sul pavimento.
4. Quando sei arrivato il più lontano possibile, piegati all'anca e porta il busto a destra, muovendoti verso la parte superiore del corpo parallelamente al pavimento. Allunga la mano destra verso il pavimento e allunga il braccio sinistro verso il soffitto, in linea con la parte superiore delle spalle. Le tue mani, braccia e spalle formeranno una linea retta, perpendicolare al tuo tappetino.
5. Apri il busto a sinistra, mantenendo i lati sinistro e destro del busto ugualmente lunghi. Lascia che l'anca sinistra venga leggermente in avanti e allunghi il coccige verso il tallone posteriore.
6. Appoggia la mano destra sullo stinco, sulla caviglia o sul pavimento fuori dal piede destro, qualunque cosa sia possibile senza distorcere i lati del busto. Tieni la testa in posizione neutra o girala a sinistra, tieni il pollice sinistro o il pavimento in basso.
7. Rimani in questa posizione per 30-60 secondi. Inspira per salire, premendo con forza il tallone posteriore sul pavimento e raggiungendo la parte superiore del braccio verso il soffitto. Ricentrare, quindi invertire i piedi e ripetere per lo stesso tempo dall'altro lato.

#### Tips

<sup>16</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/standing/extended-triangle-pose/>

- It is important to have enough distance between your feet in order to have the full benefits of the exercise. However, it is unique to you and the length of your leg.
- The feeling should be pleasant stretch.
- It is important to keep your knee aligned with your foot.

#### Posizione del bambino<sup>17</sup>



#### **Benefici**

- A tratto delicato per schiena, fianchi, cosce e caviglia e che aiuta ad alleviare il mal di schiena.
- Rilassa il corpo e la mente.

#### **Come eseguire**

1. Vieni a mani e ginocchia sul tappetino.
2. Allarga le ginocchia alla larghezza del tappetino, mantenendo la parte superiore dei piedi sul pavimento con gli alluci che si toccano.
3. Porta la pancia a riposo tra le cosce e appoggia la fronte a terra. Rilassa le spalle, la mascella e gli occhi.
4. Puoi allungare le braccia davanti a te con i palmi rivolti verso il pavimento o riportare le braccia lungo le cosce con i palmi rivolti verso l'alto. Queste sono le variazioni più comuni. Puoi anche allungare le braccia in avanti con i palmi rivolti verso l'alto per rilasciare le spalle o provare a piegare i gomiti in modo che i palmi si tocchino e appoggino i pollici nella parte posteriore del collo. In questa posizione sposta i gomiti in avanti.

#### **Suggerimenti**

- Se non è comodo appoggiare la fronte a terra, appoggiarla su un blocco o su due pugni impilati.
- C'è un punto energetico al centro della fronte tra le sopracciglia che stimola il nervo vago e supporta un "riposo e digestione"

<sup>17</sup> <https://www.verywellfit.com/childs-pose-balasana-3567066>

## Posizione della piramide<sup>18</sup>



### Benefici

- Allunga i muscoli dell'anca e dei muscoli posteriori della coscia e allunga la colonna vertebrale.
- Coltiva stabilità, forza e integrità.

### Come eseguire

1. Inizia con quella che viene chiamata una posa a montagna nella parte superiore del tappeto.
2. Metti le mani sui fianchi, assicurandoti che i fianchi siano squadrati.
3. Porta indietro il piede destro. Allinea tallone a tallone con il piede posteriore a un angolo di circa 30-45 gradi.
4. Tieni i fianchi rivolti in avanti ed entrambi i lati della vita allungati premendo verso il basso con l'alluce destro mentre porti l'anca sinistra indietro e verso il tallone destro.
5. Durante l'inalazione, allarga le braccia ai lati. Durante un'espirazione, ruota internamente le braccia, piega i gomiti e unisci i palmi delle mani dietro la schiena. Se ciò non è possibile, rilascia le mani lungo i piedi, sui blocchi o sullo stinco.
6. Inspira, allunga la colonna vertebrale e impegna i quadricipiti.
7. Espira, piega i fianchi e inizia a piegarti in avanti e verso la coscia anteriore. Raggiungi lo sterno lontano dall'ombelico e mantieni le clavicole larghe per mantenere l'apertura nella parte anteriore del corpo e la lunghezza nella parte posteriore del corpo. Rilascia la fronte verso lo stinco.
8. Disegna le teste delle braccia all'indietro e in alto lontano dal pavimento mentre rimani nella posa.
9. Per uscire dalla posa, inspira e usa la forza delle gambe per salire. Rilascia le braccia e unisci i piedi, tornando alla posizione della montagna.

### Suggerimenti

- Tieni le ginocchia leggermente piegate e morbide invece di bloccarle.

<sup>18</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/forward-bends/intense-side-stretch-pose/>

- La tua energia viene dalla tua base. Premi in tutti e quattro gli angoli dei piedi per generare stabilità e integrità nel resto della posa.

### Posizione della sedia<sup>19</sup>



[https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/junge-attraktive-frau-die-in-utkatasana-haltung-graues-studio-steht\\_3938156.htm#&position=3&from\\_view=detail#&position=3&from\\_view=detail](https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/junge-attraktive-frau-die-in-utkatasana-haltung-graues-studio-steht_3938156.htm#&position=3&from_view=detail#&position=3&from_view=detail)

### Benefici

- Rafforza le caviglie, le cosce, i polpacci e la colonna vertebrale
- Aumenta la frequenza cardiaca stimolando il sistema metabolico
- Stimola gli organi addominali e il diaframma

### Come eseguire

1. Mettiti nella posizione della montagna. Inspira e alza le braccia sopra la testa in modo che i bicipiti siano leggermente davanti alle orecchie. O tieni le braccia parallele, i palmi rivolti verso l'interno, o unisci i palmi.
2. Espira e piega le ginocchia in modo che le cosce siano il più parallele possibile al pavimento. Le ginocchia si sporgono sopra i piedi e il busto si piega leggermente in avanti sopra le cosce finché la parte anteriore del busto non forma approssimativamente un angolo retto con la parte superiore delle cosce.
3. Mantieni le cosce parallele l'una all'altra e premi le teste dei cosce verso i talloni.
4. Fissa le scapole contro la schiena. Dirigi il coccige verso il pavimento e verso il pube per mantenere la parte bassa della schiena lunga.
5. Rimani per 30 secondi a un minuto. Per uscire da questa posa, raddrizza le ginocchia con un'inalazione, sollevando con forza le braccia.

### Suggerimenti

- Spostare il peso indietro verso i talloni per mantenere le ginocchia al sicuro.
- Guarda davanti a te per riposare l'occhio e non alzare lo sguardo

<sup>19</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/standing/chair-pose-2/>

Titolo del materiale/attività	2. Gioco di ruolo “Yoga e bambini”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questa attività gioco di ruolo è esaminare la capacità dello studente di consigliare l’attività di rilassamento appropriata a clienti specifici, come i bambini. Uno dei tanti grandi aspetti dello yoga è che può essere modificato per supportare qualsiasi età, obiettivo e livello di abilità.</p> <p>Fase 1: Introduzione allo yoga e ai benefici dello yoga per i bambini.</p> <p>Fase 2: Spiegare i metodi e gli strumenti utilizzati.</p> <p>Fase 3: Suggestire fonti online per guardare e comprendere lo yoga per bambini.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un’altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Laptop</li> </ul>
Tempo necessario	15 minuti
Allegati	Esercizio “Yoga e bambini”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Yoga e bambini”

## Esercizio “Yoga e bambini”

Lavoro in coppia: una persona dovrebbe assumere il ruolo di istruttore di yoga e l'altra persona dovrebbe assumere il ruolo di cliente. L'istruttore di yoga spiega al cliente che entra nello studio di yoga le attività di yoga che puoi offrire ai bambini.

**Fase 1:** Introduzione allo yoga e ai benefici dello yoga per i bambini.

**Fase 2:** Spiegare i metodi e gli strumenti che utilizzi.

**Fase 3:** Suggestire fonti online per guardare e capire lo yoga per bambini.

## Soluzione “Yoga e bambini”

### Benefici che lo yoga porta ai bambini<sup>20</sup>

Se praticata come attività:

1. Migliora la flessibilità fisica mentre i bambini imparano a usare i muscoli.
2. Affina l'equilibrio e la coordinazione che porta a una sensazione di realizzazione nei bambini.
3. Sviluppa la concentrazione e la concentrazione che i bambini imparano a usare anche più tardi a scuola.
4. Aumenta l'autostima e la fiducia soprattutto quando un bambino padroneggia una posa.

Inoltre, gli studi dimostrano che lo yoga avvantaggia i bambini con autismo e ADHD.

### Tipi di attività yoga

1. Attività energizzanti
2. Attività calmanti
3. Attività di consapevolezza

### Attività di yoga con i bambini<sup>21</sup>

#### **Giochi**

1. Gara di yoga

L'istruttore starà in piedi a un'estremità della stanza e i bambini staranno all'estremità opposta. Quando l'istruttore volta le spalle, gli studenti devono camminare verso l'istruttore. Quando l'istruttore si gira, l'istruttore griderà una posa e gli studenti dovranno fermarsi dove sono e mettersi rapidamente in quella posa. La persona che raggiunge per prima l'allenatore, può guidare il gioco.

2. Danza yoga

Il gioco è simile al gioco "sedie danzanti". Riproduci una canzone preferita e fai ballare i bambini. Quando la musica si ferma, grida il nome di una posa yoga e gli studenti dovranno quindi congelarsi in quella posa. Questo mette alla prova anche la loro conoscenza delle pose.

### Suggerimenti

Canale YouTube: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

<sup>20</sup> <https://www.parents.com/fun/sports/exercise/the-benefits-of-yoga-for-kids/>

<sup>21</sup> <https://www.doyou.com/6-fun-yoga-games-for-kids-24103/>

Titolo del materiale/attività	3. Compito pratico “Creare un programma pilates per un cliente infortunato”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questo esercizio scritto è quello di esaminare la capacità del discente di progettare un programma di rilassamento basato sulle particolari esigenze, caratteristiche e preferenze del cliente.</p> <p>Fase 1: Intervista al cliente per ottenere tutte le informazioni necessarie sull'esperienza precedente, le caratteristiche personali ed eventuali condizioni di salute particolari.</p> <p>Fase 2: Progettazione di un programma Pilates tenendo conto delle informazioni acquisite dal cliente.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Libri</li> </ul>
Tempo necessario	1 ora
Allegati	Esercizio “Creare un programma pilates per un cliente infortunato”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Creare un programma pilates per un cliente infortunato”

## Esercizio “Creare un programma pilates per un cliente infortunato”

Lavoro in coppia: una persona assume il ruolo di dipendente di un ritiro di relax e l'altra persona assume il ruolo di cliente con un ginocchio infortunato.

**Fase 1:** Intervista al cliente per ottenere tutte le informazioni necessarie sull'esperienza precedente, le caratteristiche personali ed eventuali condizioni di salute particolari.

**Fase 2:** Progettazione di un programma Pilates tenendo conto delle informazioni acquisite dal cliente.

## Soluzione “Creare un programma pilates per un cliente infortunato”

### Domande da porre al cliente prima di creare il programma

1. Informazioni di base (età, peso)
2. Storia della salute
  - a. Lesioni, problemi permanenti.
  - b. Farmaco.
  - c. È importante sapere se qualche farmaco ha effetti collaterali che possono influenzare il programma di allenamento.
3. Modelli di sonno: se il cliente dorme a sufficienza e se ciò potrebbe influire sulle prestazioni di lei/lui.
4. Occupazione: ti aiuterà ad analizzare la forza e il livello di energia del tuo cliente.
5. Abitudini alimentari: un diario alimentare potrebbe aiutarti ad analizzare il tipo di esercizi che dovresti dare al tuo cliente.
6. Scopi e obiettivi: è importante identificare le esigenze del cliente.
7. Preferenze: Potrebbe essere possibile che il tuo cliente abbia già in mente un particolare tipo di esercizio ed è importante tenerne conto.

### Fattori da tenere in considerazione

- Caratteristiche personali: età, sesso, peso, altezza, stato di salute.
- Preferenze ed esigenze: relax, energia, recupero ecc.
- Tempo a disposizione: struttura il programma in tre parti: riscaldamento, esercizi principali, defaticamento. Inoltre, concedi il tempo per la ripetizione

### Perché il Pilates è una buona forma di esercizio per un cliente con un ginocchio infortunato?<sup>22</sup>

- Pilates è un esercizio a basso impatto, che è la forma di esercizio appropriata quando ci sono lesioni esistenti.
- È un esercizio per tutto il corpo che aiuta i muscoli ad essere equilibrati e quindi ad offrire l'allineamento del ginocchio.
- È un ottimo metodo riabilitativo, di supporto e terapeutico per le lesioni "affrontando i modelli di movimento che possono contribuire nel tempo all'usura dell'articolazione del ginocchio".

### Quali esercizi di Pilates possono contribuire al recupero di un infortunio al ginocchio?<sup>23</sup>

1. L'esercizio a vanga si concentra sui muscoli della coscia, che sostengono le ginocchia lateralmente e forniscono stabilità ed equilibrio.
  - Sdraiati su un fianco su un materassino. Piega leggermente le ginocchia - circa 45 gradi. Tieni le gambe una sopra l'altra. Solleva i talloni da terra. Mantenendo la gamba inferiore dov'è, solleva la gamba superiore per aprire le ginocchia. Tieni i talloni uniti durante questo movimento. E assicurati di spremere i glutei mentre lo fai. È importante assicurarsi che i fianchi cadano all'indietro. Chiudi lentamente e ripeti per circa 10-15 ripetizioni.

<sup>22</sup> <https://www.pilatesanytime.com/blog/restorative/pilates-for-healthy-knees>

<sup>23</sup> <https://reformstudios.com.au/pilates-for-bad-knees-your-ultimate-guide/>

2. L'esercizio con i cerchi interni tra le cosce aiuta a rafforzare quei muscoli che di solito li lasciamo deboli portando a una destabilizzazione del ginocchio.
  - Sdraiati su un fianco. Piega la parte superiore della gamba e pianta il piede a terra di fronte a te. Solleva la gamba inferiore e sollevala da terra. Sollevalo abbastanza in alto da toccare quasi il tuo ginocchio superiore. Esegui 5 sollevamenti delle gambe, quindi tieni la gamba in alto ed esegui 10 cerchi in ciascuna direzione.
  
3. Il ponte della spalla rafforza i muscoli posteriori della coscia e i glutei.
  - Sdraiati a faccia in su. Usa un asciugamano o una palla da ginnastica e mettila tra le ginocchia. Le ginocchia dovrebbero essere piegate con i piedi piantati a terra. Spremere la palla o l'asciugamano e sollevare i fianchi e sollevarli da terra. Spremi anche i glutei e i muscoli posteriori della coscia durante questo processo. Tieni premuto per alcuni secondi in alto e poi lentamente abbassa. Ripetere 10-15 volte.

Titolo del materiale/attività	4. Caso di studio “Yoga e cibo”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questa attività è di permettere allo studente di informare e sottolineare l'importanza di una combinazione tra una dieta equilibrata ed esercizio (yoga) per i clienti.</p> <p>Fase 1: Dare una breve descrizione sui benefici di unire una sana alimentazione e la pratica dello yoga, rievocando le proprie conoscenze in materia.</p> <p>Fase 2: Elencare diverse categorie di alimenti e combinazioni che possono aiutare il cliente ad avere un equilibrio tra yoga e dieta sana.</p> <p>Fase 3: Raccomandazione di fonti di lettura, applicazioni al fine di motivare il cliente ad approfondire l'argomento da fonti scientifiche.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Libri</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Esercizio “Yoga e cibo”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Yoga e cibo”

## Esercizio “Yoga e cibo”

Dopo la lezione, un cliente chiede la tua opinione sulla dieta che Lei/lui dovrebbe seguire per abbinare una dieta equilibrata allo yoga.

**Fase 1:** Dare una breve descrizione sui benefici di unire una sana alimentazione e la pratica dello yoga, richiamando le proprie conoscenze in materia.

**Fase 2:** Elencare diverse categorie di alimenti e combinazioni che possono aiutare il cliente ad avere un equilibrio tra yoga e dieta sana.

**Fase 3:** Raccomandazione di fonti di lettura, applicazioni al fine di motivare il cliente e approfondire l'argomento da fonti scientifiche.

## Soluzione “Yoga e cibo”

### I vantaggi di combinare lo yoga con una dieta sana

Dieta ed esercizio fisico sono stati a lungo rispettati come due elementi chiave per il mantenimento della salute. Se adotti un approccio olistico, sai che la dieta e l'esercizio fisico da soli non creano benessere generale, ma sono certamente i fattori principali per il successo.

Molte posizioni yoga stimolano gli organi digestivi consentendo loro di funzionare in modo più efficiente. Respirazione profonda, concentrazione mentale e, naturalmente, shavasana hanno tutti evidenti benefici per la riduzione dello stress.

Sia lo yoga che la nutrizione aumentano la nostra connessione con i nostri corpi. Lo yoga ti permette di sintonizzarti e ascoltare i segnali che il tuo corpo ti dà.

Le posizioni yoga e il rilascio della respirazione immagazzinano energia nel tuo corpo, dandoti una sensazione liberatoria alla fine della lezione.

Lo yoga aiuta a spremere i nostri organi, spingendoli a rilasciare le tossine.

### Dieta Yoga<sup>24</sup>

Quando si pratica yoga, è abbastanza comune seguire una dieta specifica che rispetta le credenze e i principi dello yoga.

#### 1. Dieta sattvica

Il cibo sattvico è considerato la forma più pura di dieta e si ritiene che sia adatto a coloro che seguono un regime di yoga. Aiuta a nutrire il corpo e mantiene uno stato di pace. Esempi di alimenti che possono essere inclusi nella dieta sattvica:

- succhi di frutta puri
- pane integrale
- semi
- semi germogliati
- latte
- burro e formaggio
- legumi

#### 2. Vegetariano

Seguendo il principio di Ahimsa, un antico principio indiano di non violenza, gli yogi tendono ad essere vegetariani. Inoltre, gli yogi mangiano proteine ottenute da legumi, verdure verdi e latticini che non inquinano il tuo sistema interno e sono facilmente digeribili.

#### 3. Privo di sostanze chimiche (biologico)

Ciò significa eliminare caffeina, alcol e tabacco e, ove possibile, evitare anche snack o alimenti trasformati.

#### 4. Composto da cibi freschi

Preparare tutto fresco e, se possibile, evitare di mangiare gli avanzi congelati.

---

<sup>24</sup> <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/photo-stories/yoga-diet-what-to-eat-and-when/photostory/64664321.cms>

5. Mangiare a intervalli regolari

In particolare, mangia sempre due ore prima di qualsiasi tipo di pratica yoga e almeno 2 ore prima di dormire.

6. Digiunare per almeno un giorno

Al posto del cibo puoi provare succhi di frutta e acqua solo per un giorno della settimana.

Articoli:

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/photo-stories/yoga-diet-what-to-eat-and-when/photostory/64664321.cms>

<https://www.doyou.com/10-foods-to-support-your-yoga-practice/>

Titolo del materiale/attività	5. Esercizio scritto “Creare uno studio yoga eco-sostenibile”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	Lo scopo di questa attività è quello di esaminare le conoscenze ambientali del discente e come lui/lei può implementarle nella pratica. Fase 1: Condurre una ricerca sulla sostenibilità nella pratica dello yoga. Fase 2: Elencare e consigliare soluzioni per creare uno studio di yoga ecologico.
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Laptop</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Esercizio “Creare uno studio yoga eco-sostenibile”
Soluzione dell’attività	Soluzione ““Creare uno studio yoga eco-sostenibile”

## Esercizio “Creare uno studio yoga eco-sostenibile”

Per dimostrare la conoscenza sulla sostenibilità della pratica yoga si dovrà:

**Fase 1:** Condurre una ricerca sulla sostenibilità nella pratica dello yoga.

**Fase 2:** Elencare e consigliare soluzioni per creare uno studio di yoga ecologico.

## Soluzione “Creare uno studio yoga eco-sostenibile”

### Una breve spiegazione sulla necessità di includere la sostenibilità in uno studio di yoga

Considerando gli 8 arti dello Yoga, i principi su cui si basa lo yoga praticato, la sostenibilità può rientrare nel primo ramo, ahimsa, che significa non violenza. Pertanto, la pratica dello yoga e la sostenibilità sono interconnesse quando si tratta di non violazione dell'ambiente.

Inoltre, e tenendo conto dei valori dello yoga: “Mentre facilita l'elevazione e l'espansione della propria coscienza, rimuovendo le barriere artificiali e rafforzando la psicologia positiva, il sistema di pensiero yogico incoraggia il rispetto dell'equilibrio ecologico e approfondisce la coscienza ambientale, promuovendo la pace interiore e contentezza”<sup>25</sup>. Wanphen Sreshthaputra, ESCAP

### 5 modi per creare uno studio green di yoga

1. Problemi ecologici
  - Quando si pratica lo yoga, ci sono diversi problemi che sono essenziali o che possono essere usati occasionalmente, come materassini da yoga, blocchi, cinture, ecc.
  - I blocchi possono essere realizzati con i seguenti materiali ecologici: bambù, sughero - ricavato dallo strato più esterno di una specifica specie di corteccia di quercia (senza danneggiare l'albero), schiuma parzialmente riciclata, colle non tossiche, sigillanti e rivestimenti.
  - I materassini da yoga possono essere realizzati con i seguenti materiali ecologici: sughero, bambù, pneumatici riciclati.
2. Non vendere alcun prodotto in plastica (bottiglie d'acqua, bevande energetiche, probs ecc.).
3. Fornire detergenti per tappetini naturali (acqua con aceto, oli essenziali).
4. Acquistare vestiti usati per esercizi o da un'azienda sostenibile.
5. Portare la tua pratica all'aperto. Durante le giornate di sole, la pratica potrebbe svolgersi all'aperto, in modo da ridurre il consumo energetico nel tuo studio di yoga (luci, aria condizionata). Inoltre, nel caso in cui la pratica dello yoga non possa svolgersi all'aperto, anche le lezioni online possono essere una buona opzione.

---

<sup>25</sup> <https://www.unescap.org/blog/embracing-yoga#>

Titolo del materiale/attività	6. Caso di studio “Distinguere le attività di rilassamento”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	Lo scopo di questa attività è quello di esaminare le conoscenze dello studente sulle diverse attività di rilassamento, sul loro scopo e utilizzo. Fase 1: Condurre ricerche su diverse attività di rilassamento. Fase 2: Elencare lo scopo e l'uso di tre diverse attività di rilassamento di cui uno studente è a conoscenza. Fase 3: E preparare un volantino che includa i risultati utilizzando un'applicazione per la creazione di poster.
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Laptop</li> </ul>
Tempo necessario	45 minuti
Allegati	Esercizio “Distinguere le attività di rilassamento”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Distinguere le attività di rilassamento”

## Esercizio “Distinguere le attività di rilassamento”

Per fornire ai tuoi clienti le migliori opzioni possibili per quanto riguarda le attività di relax che possono intraprendere, devi preparare un opuscolo informativo.

**Fase 1:** Condurre ricerche su diverse attività di rilassamento.

**Fase 2:** Elencare lo scopo e l'uso di tre diverse attività di rilassamento di cui uno studente è a conoscenza.

**Fase 3:** Preparare un volantino che includa i risultati utilizzando un'applicazione per la creazione di poster.

## Soluzione Distinguere le attività di rilassamento”

### Yoga

Mentre lo yoga è stato concepito come un percorso verso l'illuminazione spirituale e ha le sue radici nell'antica filosofia indiana e nella religione hindi che risale a migliaia di anni fa, nei tempi moderni ha trovato un'enorme popolarità come forma di esercizio e gestione dello stress.

*Come viene eseguito?*<sup>26</sup>

Ci sono molte diverse varietà di yoga di cui le più popolari sono Hatha, Bikram, Iyengar e Vinyasa yoga. Durante una lezione di yoga l'attenzione si concentra sulle "asana", cioè le posizioni. L'approccio di base è tentare di passare da una postura statica all'altra, sottolineando il corretto allineamento ed esecuzione, mantenendo ogni posizione per un certo tempo. Gli esercizi vengono eseguiti in combinazione con tecniche di respirazione e meditazione in specifici tipi di yoga.

*Quali sono i vantaggi?*

- Miglioramento della forza, dell'equilibrio e della flessibilità
- Stress più gestibile e miglioramento della salute mentale
- Miglioramento del sonno
- Alleviamento il mal di schiena

### Pilates

Il Pilates è stato inventato dall'allenatore tedesco Joseph Pilates come metodo di riabilitazione degli atleti sicuro ed efficace. La pratica è ora sviluppata per adattarsi alla comunità generale. Una lezione di Pilates consiste in esercizi che si concentrano sull'equilibrio muscolare.<sup>27</sup>

*Come viene eseguito?*<sup>28</sup>

Il pilates consiste nel muoversi attraverso una serie lenta e sostenuta di esercizi utilizzando principalmente il controllo addominale ed è combinato con tecniche di respirazione. La qualità di ogni postura è più importante del numero di ripetizioni o di quanto energicamente puoi muoverti.

*Quali sono i vantaggi?*

- Aumento della forza e del tono muscolare, in particolare dei muscoli addominali, della parte bassa della schiena, dei fianchi e dei glutei (che sono considerati i "muscoli centrali" del tuo corpo)
- Riabilitazione o prevenzione di lesioni legate a squilibri muscolari
- Spalle, collo e parte superiore della schiena rilassati
- Miglioramento dell'equilibrio e della flessibilità

### Tai Chi

Il Tai Chi ha una storia di arti marziali, ma oggi è usato come attività a basso impatto e sottolinea il rilassamento.

*Come viene eseguito?*

Implica lo spostamento del peso del corpo attraverso una serie di posture e movimenti ritmici combinati con tecniche di concentrazione mentale, respirazione e rilassamento.

*Quali sono i vantaggi?*<sup>29</sup>

<sup>26</sup> <https://www.workouthealthy.com/blog-tai-chi-vs-yoga-vs-pilates>

<sup>27</sup> Ibid

<sup>28</sup> Ibid

<sup>29</sup> <https://www.riteaid.com/articles/yoga-pilates-tai-chi-what-you-need-to-know>

- Pressione sanguigna bassa.
- Riduzione rischio di cadute negli anziani
- Riduzione dell'ansia e della depressione
- Miglioramento dell'equilibrio e della flessibilità

### Meditazione

È un allenamento alla consapevolezza e all'acquisizione di un sano senso della prospettiva. L'obiettivo è imparare ad osservare sentimenti e pensieri senza giudizio e, in definitiva, capirli. L'obiettivo finale è raggiungere la consapevolezza che è spiegata come la capacità di essere presenti, di riposare nel qui e ora, pienamente coinvolti con ciò che stai facendo nel momento.

*Come viene eseguito?*<sup>30</sup>

La meditazione può essere praticata da solo sempre e ovunque. Ci sono alcuni passaggi che di solito vengono seguiti, come descritto di seguito:

- Siediti calmo e tranquillo
- Stabilire un limite di tempo soprattutto all'inizio.
- Nota il tuo corpo
- Senti il tuo respiro
- Nota quando la tua mente ha vagato e torna semplicemente al respiro.
- Sii gentile con la tua mente errante
- Chiudi la pratica quando sei pronto, alza delicatamente lo sguardo. Nota i tuoi pensieri e le tue emozioni.

*Quali sono i vantaggi?*<sup>31</sup>

- Gestione del dolore
- Stress ridotto
- Migliore connessione
- Migliorata capacità di focalizzazione
- Dolori cerebrali ridotte

### Applicazioni per la creazione di poster

- Xara:  
[https://www.xara.com/templates/flyers/?utm\\_campaign=flyer-templates&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=google&gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiPXgUgX5Tnlj9pkXm-N7pcsLTpUVj9BQ4IkD7onykCjsWH-Mvigim8aAuY6EALw\\_wcB](https://www.xara.com/templates/flyers/?utm_campaign=flyer-templates&utm_medium=cpc&utm_source=google&gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiPXgUgX5Tnlj9pkXm-N7pcsLTpUVj9BQ4IkD7onykCjsWH-Mvigim8aAuY6EALw_wcB)
- Flyer Maker, Poster Maker:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bg.flyermaker&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bg.flyermaker&hl=en_US&gl=US)

---

<sup>30</sup> <https://www.mindful.org/how-to-meditate/>

<sup>31</sup> Ibid

Titolo del materiale/attività	7. Caso di studio “Usare App di Yoga e Pilates a casa”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività mira a verificare la capacità dello studente di fornire soluzioni digitali ai clienti.</p> <p>In qualità di persona che lavora in un centro di soggiorno relax, sei incaricato di fornire ai tuoi clienti un elenco di applicazioni online che possono utilizzare a casa per praticare yoga e pilates.</p> <p>Fase 1: Scegliere delle applicazioni che servono a diversi scopi pratici.</p> <p>Fase 2: Suggestire almeno tre applicazioni per ogni scopo.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Tempo necessario	45 minuti
Allegati	Exercise “Usare App di Yoga e Pilates a casa”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Usare App di Yoga e Pilates a casa”

## Esercizio “Usare App di Yoga e Pilates a casa”

Come persona che lavora in un soggiorno di relax, sei incaricato di fornire ai tuoi clienti un elenco di applicazioni online che possono utilizzare a casa per praticare Yoga e Pilates.

**Fase 1:** Scegliere delle applicazioni che servono a diversi scopi pratici (principianti, pratica quotidiana ecc.)

**Fase 2:** Suggestire almeno tre applicazioni per ogni scopo.

## Soluzione “Usare App di Yoga e Pilates a casa”

### Yoga

#### *Principianti*

1. Yoga for Beginners | Workouts for the mind & body!:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.yoga.beginners.free.workouts.studio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.yoga.beginners.free.workouts.studio&hl=en_US&gl=US)
2. Bulldog Online:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.uscreen.bulldogonline&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.uscreen.bulldogonline&hl=en_US&gl=US)

#### *Esercizio quotidiano*

1. Yoga quotidiana: <https://www.dailyyoga.com/#/>
2. Gaia: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gaiamtv&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gaiamtv&hl=en_US)

#### *Sfida dei 30 giorni*

1. Do You: <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.skyengine.flow>
2. Asana Rebel: <https://asanarebel.com/en/>

### Pilates

#### *Principianti*

1. FitOn: <https://fitonapp.com/>
2. Club Pilates GO: <https://www.xponential.com/plus/clubpilates>

#### *Esercizio quotidiano*

1. 5 Minuti Pilates:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinPilates&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinPilates&hl=en_US&gl=US)
2. Pilates sempre:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pilatesanytime.pilatesanytime>

#### *Sfida dei 30 giorni*

1. 30 days Pilates Challenge:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=pilates.challenge.workout&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=pilates.challenge.workout&hl=en_US&gl=US)

### Extra suggerimento

Combinare Yoga e Pilates <https://www.glo.com/>



## ALIMENTAZIONE SANA NEL CONTESTO DI PELLE, ATTIVITA' FISICA E MALATTIE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.4	ALIMENTAZIONE SANA NEL CONTESTO DI PELLE, ATTIVITA' FISICA E MALATTIE		
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lei/lui è in grado di dare consigli sulla nutrizione sana			Indicatori dimostrativi
Conoscenza	Capacità	Responsabilità e autonomia	
<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui è capace di</i>	<i>Lei/lui dimostra comprovata abilità in</i>	<i>Sulla base di situazioni lavorative reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elencare le basi di un'alimentazione sana e dei suoi effetti sulla pelle.</li> <li>• Ricordare il ruolo della nutrizione nella regolazione dei processi vitali (nutrienti di base, sostanze di zavorra, vitamine, minerali, malattie e disturbi legati alla nutrizione).</li> <li>• Elencare i principi di uno stile di vita sano nell'ambito dell'alimentazione, dell'attività fisica, delle diete e in relazione ai vari tipi di clienti, incl. donne in gravidanza, vegani/vegetariani, persone con intolleranze, ecc.</li> <li>• Spiegare soluzioni a base vegetale a diversi gruppi di clienti.</li> <li>• Mettere in relazione una sana alimentazione con uno stile di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare come i prodotti alimentari possono influenzare i disturbi, come l'acne, il peso corporeo e l'attività fisica.</li> <li>• Elencare prodotti/alimenti sostenibili che i clienti possono includere nella loro dieta.</li> <li>• Organizzare attività online per informare i clienti su informazioni nutrizionali utili (es. seminari).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare consigli sull'alimentazione benefica per il miglioramento della condizione della pelle, del peso corporeo e dell'attività fisica del cliente.</li> <li>• Supportare il confine tra le competenze dell'estetista e quelle del medico.</li> <li>• Scegliere i prodotti/alimenti/informazioni appropriati da suggerire per qualsiasi problema di pelle o di peso.</li> <li>• Adattare la gamma dei consigli alla condizione di ciascun cliente con le tecniche di comunicazione adeguate e nel linguaggio appropriato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui spiega i risultati di una sana alimentazione sulla pelle.</li> <li>• Lei/lui spiega il ruolo di una sana alimentazione in relazione al sistema immunitario.</li> <li>• Lei/lui spiega i vantaggi di combinare una sana alimentazione con l'attività fisica.</li> <li>• Lei/lui informa i clienti su come abbinare una sana alimentazione all'attività fisica.</li> <li>• Lei/lui progetta nuove routine nutrizionali in base al profilo del cliente.</li> <li>• Lei/lui conduce ricerche sul rapporto tra pelle e alimentazione.</li> <li>• Lei/lui motiva il cliente utilizzando le adeguate capacità</li> </ul>

<p>ecosostenibile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trovare soluzioni digitali per i clienti per l'alimentazione e l'attività fisica.</li> </ul>			<p>comunicative. Lei/lui utilizza soluzioni digitali (applicazioni, video di YouTube) quando necessario, per fornire informazioni e assistenza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lei/lui comunica efficacemente con i clienti esteri.</li> </ul>
<p><b>Strumenti di valutazione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.4 Alimentazione sana nel contesto di pelle, attività fisica e malattie

Lista dei materiali/attività

1. Caso di studio “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione”
2. Gioco di ruolo “Dieta bilanciata”
3. Caso di studio “Gli alimenti e la loro impronta di carbonio”
4. Compito pratico “Nutrizione e sistema immunitario”
5. Gioco di ruolo “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica”
6. Esercizio scritto “Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana”
7. Caso di studio “Nutrizione sana per tipi diversi di clienti”

#### Obiettivo dell'unità

Alla fine di questa unità, sarai in grado di dare consigli sui benefici di una sana alimentazione per il miglioramento della condizione della pelle del cliente, del peso corporeo e del confronto di diverse malattie.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Processi di gestione e supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia dei materiali/risorse

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro: _____</li> </ul> |
|---|---|

Titolo del materiale/attività	1. Caso di studio “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questa attività è assicurarsi che lo studente sia in grado di identificare la condizione della pelle del cliente che potrebbe essere correlata all'alimentazione, descrivere i benefici di un'alimentazione sana in relazione alla condizione specifica e fornire consigli pertinenti.</p> <p>Fase 1: Condurre una ricerca sulla connessione interrelata tra pelle e nutrizione.</p> <p>Fase 2: Identificare se diverse condizioni della pelle (acne, psoriasi, rosacea, orticaria) potrebbero essere correlate alla nutrizione.</p> <p>Fase 3: Fare un elenco di abitudini alimentari alternative che potrebbero aiutare la condizione di acne, psoriasi, rosacea e orticaria.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Scheda esercizi</li> <li>● Internet</li> <li>● Biblioteca onlie</li> <li>● Laptop</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Esercizio “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione”

## Esercizio “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione”

Lavorando come estetista è necessario fare delle ricerche per dare consigli a clienti con diverse malattie della pelle:

**Fase 1:** Condurre una ricerca sulla connessione interrelata tra pelle e nutrizione.

**Fase 2:** Identificare se diverse condizioni della pelle (acne, psoriasi, rosacea, orticaria) potrebbero essere correlate alla nutrizione.

**Fase 3:** Fare un elenco di abitudini alimentari alternative che potrebbero aiutare la condizione di acne, psoriasi, rosacea e orticaria.

## Soluzione “Condizioni della pelle correlate alla nutrizione”



### Informazione Generale

La cura della pelle attraverso la nutrizione consiste nel donare naturale luminosità della tua pelle attraverso una dieta corretta.

La tua pelle è l'organo più grande del tuo corpo. E la sua salute è facilmente influenzata da ciò che mangi. La pelle attraversa molti cicli di rinnovamento e riparazione. Una corretta alimentazione fornisce alla pelle i materiali di cui ha bisogno per mantenerne la bellezza e la forza. La dieta da sola non risolverà i problemi della pelle, ma la ricerca mostra che alcune condizioni possono essere notevolmente migliorate da una buona alimentazione.

Come l'alimentazione influisce sulle diverse condizioni della pelle

**Acne:** le diete ad alto carico glicemico sono state recentemente implicate nell'eziologia dell'acne a causa della loro capacità di aumentare la domanda di insulina e altri fattori associati all'insulino-resistenza. Il ruolo

dell'insulina nello sviluppo dell'acne è supportato anche dall'elevata prevalenza dell'acne nelle donne con sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), una condizione associata a insulino-resistenza, iperinsulinemia e iperandrogenismo.<sup>32</sup>

### **Orticaria:**<sup>33</sup>

Gruppo alimentare	Trigger segnalati (suggerimento da evitare)
Frutti di mare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitare tutto tranne il pesce appena pescato e congelato, che viene poi cotto</li> </ul>
Carne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsicce stagionate/affumicate/carni lavorate</li> </ul>
Latticini	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latticini fermentati (formaggi stagionati, yogurt, panna acida)</li> </ul>
Verdure	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spinaci, melanzane, avocado</li> <li>Verdure fermentate come crauti e kimchi</li> <li>Verdure troppo mature</li> </ul>
Frutta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti i frutti</li> </ul>
Le bevande	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti i succhi di frutta</li> <li>Alcol</li> <li>Tè alle erbe</li> </ul>
Altro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eventuali cibi fermentati</li> </ul>

<sup>32</sup> <https://academic.oup.com/ajcn/article/86/1/107/4633089?login=true>

<sup>33</sup> Ibid

Gruppo alimentare	Trigger segnalati (suggerimento da evitare)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Additivi alimentari (coloranti, conservanti, dolcificanti artificiali)</li> <li>• Spezie ed erbe aromatiche</li> <li>• Cioccolato</li> <li>• Gomma da masticare/caramelle</li> </ul>

Condizioni che possono essere trattate con una buona dieta

**Acne<sup>34</sup>:** la tua dieta può scatenare riacutizzazioni dell'acne. Elimina pane e snack lavorati e bevande zuccherate. Retin-A, derivato dalla vitamina A, è stato usato per curare l'acne per decenni. Un altro medicinale a base di vitamina A, Accutane, è altamente efficace nel trattamento dell'acne cistica. Tuttavia, se hai qualche possibilità di rimanere incinta, dovrai usare il controllo delle nascite quando usi Accutane, perché può causare deformità alla nascita.

**Psoriasi<sup>35</sup>:** La psoriasi è una condizione che può essere innescata dal consumo di alimenti specifici. Per ridurre i trigger, evitare:

- Carni rosse e latticini che contengono acidi arachidonico.
- Glutine (es. frumento, pasta, birra)
- Cibo trattato
- Piante di belladonna (ad es. pomodori, melanzane, peperoni)
- Alcol

**Rosacea<sup>36</sup>:** le riacutizzazioni della rosacea possono essere evitate consumando cibi antinfiammatori come ciliegie, avocado, noci e barbabietole. Inoltre, gli alimenti ricchi di grassi omega-3 come il pesce e i semi possono anche aiutare la pelle a trattenere l'umidità. D'altra parte, ci sono altri alimenti che potrebbero scatenare la rosacea che dovrebbero essere evitati. Alcuni di questi sono cioccolato e cibo piccante. Il cibo piccante e l'alcol possono portare a una risposta all'istamina che successivamente può portare a infiammazioni della pelle.

**Orticaria:** seguire una dieta antistaminica potrebbe aiutare a ridurre la condizione. Per seguire una tale dieta, si dovrebbe evitare quanto segue:

- Formaggio
- Yogurt
- carni conservate
- frutti come fragole e ciliegie
- spinaci, pomodori e melanzane
- bevande alcoliche
- cibi fermentati
- Fast food
- pesce in scatola, congelato e affumicato, inclusi tonno, acciughe e sardine

<sup>34</sup> <https://www.premierhealth.com/your-health/articles/women-wisdom-wellness-/it-s-clear-nutrition-plays-a-role-in-healthy-skin>

<sup>35</sup> <https://www.healthline.com/health/psoriasis/food-triggers-for-psoriasis#foods-to-avoid>

<sup>36</sup> <https://www.healthline.com/health/ciu/foods-to-eat-and-avoid#foods-to-eat>

- condimenti come peperoncino in polvere, cannella, chiodi di garofano e aceto

E introdurre nella loro dieta quanto segue:

- la maggior parte delle verdure
- carne fresca
- pane
- pasta
- Riso
- latticini diversi da formaggi e yogurt
- alcune varietà di pesce fresco, tra cui salmone, merluzzo e trota

#### Suggerimenti

La varietà dei prodotti vegetali alternativi è cresciuta negli ultimi anni e questo consente agli esperti del benessere di utilizzarli nel loro lavoro quotidiano. In questo modo sostieni uno stile di vita sostenibile e uno stile di vita sano che andrà a beneficio del tuo cliente.

Titolo del materiale/attività	2. Gioco di ruolo “Dieta bilanciata”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questo gioco di ruolo è assicurarsi che lo studente possa dare consigli su come legare dieta equilibrata e attività fisica:</p> <p>Fase 1: Discutere con il cliente delle sue prestazioni ridotte e mancanza di energia.</p> <p>Fase 2: Fare domande sulle abitudini del cliente. Le domande dovrebbero riguardare le abitudini alimentari e di consumo, le abitudini del sonno, l'esistenza di eventuali malattie, ecc. In questo esercizio è essenziale identificare se il cliente ha buone abitudini alimentari.</p> <p>Fase 3: Spiegare al cliente il nesso tra alimentazione sana e attività fisica.</p> <p>Fase 4: Spiegare come abbinare una sana alimentazione tenendo il passo con l'attività fisica.</p> <p>Fase 5: Suggestire alcuni video di YouTube che spiegano la combinazione (es. orari dei pasti durante la giornata, cose da fare e da non fare)</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia dell’attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Scheda esercizi</li> <li>● Internet</li> <li>● Laptop</li> <li>● YouTube</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Esercizio “Dieta bilanciata”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Dieta bilanciata”

## Esercizio “Dieta bilanciata”

Noti che un cliente non ha la stessa energia che aveva nelle lezioni precedenti e non riesce a tenere il passo con gli esercizi e vuoi sapere cosa è cambiato.

**Fase 1:** Discutere con il cliente delle sue prestazioni ridotte e mancanza di energia.

**Fase 2:** Fare domande sulle abitudini del cliente. Le domande dovrebbero riguardare le abitudini alimentari e di consumo, le abitudini del sonno, l'esistenza di eventuali malattie, ecc. In questo esercizio è essenziale identificare se il cliente ha buone abitudini alimentari.

**Fase 3:** Spiegare al cliente il nesso tra alimentazione sana e attività fisica.

**Fase 4:** Spiegare come abbinare una sana alimentazione tenendo il passo con l'attività fisica.

**Fase 5:** Suggestire alcuni video di YouTube che spiegano la combinazione (es. orari dei pasti durante la giornata, cose da fare e da non fare)

## Soluzione “Dieta bilanciata”

### Questions to ask to the customer

1. Quante volte mangi durante il giorno?
2. Quanto spesso mangi frutta e verdura?
3. Quanto spesso mangi carboidrati?
4. Quanto spesso mangi carne/pesce/pollame?
5. Con quale frequenza ordini?
6. Quanto spesso bevi alcolici o bibite?
7. Hai delle preferenze alimentari (vegetariane/vegane/flessibili)?
8. Hai delle intolleranze alimentari?
9. Hai qualche altra malattia che caratterizza la tua dieta?
10. Descrivi ciascuno dei tuoi pasti durante la giornata (colazione, spuntini, pranzo, cena)



Photo by Karolina Grabowska from Pexels

### Tips for effective communication with customers<sup>37</sup>

1. Empatia:  
Ciò significa che crei un rapporto con il tuo cliente e comprendi meglio i sentimenti e le esigenze.
2. Abilità di comunicazione non verbale  
Comprendere e usare il linguaggio del corpo e il tono della voce migliorerà le tue capacità di messaggistica e presentazione.
3. Capacità di ascolto  
La comunicazione parte dall'ascolto attivo.

### Cinque elementi di un ascoltatore impegnato<sup>38</sup>

- Il centro della tua attenzione è chi parla
- Non interrompete chi parla
- Non essere giudicante.
- Esprimi il tuo interesse per ciò che dice aggiungendo commenti come "Sì" o "Capisco".
- Fai domande per assicurarti di aver compreso appieno.

### Suggerimenti

<https://www.wikihow.com/Balance-Diet-and-Exercise>

<https://www.youtube.com/watch?v=qUfWOT3ZujY>

<https://www.youtube.com/watch?v=XR6F6rkeXeg>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/quick-and-healthy-recipes>

<sup>37</sup> <https://www.masterclass.com/articles/how-to-improve-your-communication-skills#4-skills-that-are-necessary-for-effective-communication>

<sup>38</sup> <https://bthechange.com/5-tips-to-communicate-more-effectively-ed3a11405bda>

Titolo del materiale/attività	3. Caso di studio “Gli alimenti e l’impronta di carbonio”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questo caso di studio mira ad approfondire le conoscenze ambientali del discente e la sua capacità di dare consigli ecosostenibili.</p> <p>Un cliente che vorrebbe seguire una dieta ti chiede di dare suggerimenti su quegli alimenti che hanno un lascito di carbonio basso e alto.</p> <p>Fase 1: Condurre ricerche sulla presenza di carbonio di diversi alimenti.</p> <p>Fase 2: Fornire informazioni scritte sui diversi alimenti che dovrebbero o non dovrebbero essere consumati in base all’impronta di carbonio e spiegare perché.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Laptop</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Esercizio “Gli alimenti e l’impronta di carbonio”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Gli alimenti e l’impronta di carbonio”

## Esercizio “Gli alimenti e l’impronta la presenza di carbonio”

Un cliente che vorrebbe seguire una dieta ti chiede di dare suggerimenti su alimenti che hanno l’impronta di carbonio bassa o alta.

**Fase 1:** Condurre ricerche sulla presenza di carbonio di diversi alimenti.

**Fase 2:** Fornire informazioni scritte sui diversi alimenti che dovrebbero o non dovrebbero essere consumati in base all’impronta di carbonio e spiegare perché.

## Soluzione “Gli alimenti e l’impronta a presenza di carbonio”

### Alimenti a bassa presenza di carbonio

- I dati sulle emissioni di gas serra di **mango** suggeriscono che i mango se la cavano bene rispetto ad altri prodotti ortofrutticoli come i pomodori.<sup>39</sup>
- Le **banane** sono frutti rispettosi del carbonio perché:
  - crescono alla luce diretta del sole, il che significa che non consumano energia nelle serre.
  - si conservano e conservano bene e mantengono la loro qualità durante il trasporto, il che significa che spesso possono essere spediti in barca, il che riduce drasticamente la loro impronta di carbonio.
- Le **noci** sono alcuni degli alimenti più rispettosi dell'ambiente perché sostituiscono gli alimenti più dannosi per l'ambiente come carne e formaggio.<sup>40</sup>
- Gli **ortaggi a radice** vengono persino utilizzati per la produzione di cemento sostenibile a causa della loro bassa impronta di carbonio.

### Alimenti ad alta impronta di carbonio

- Il maiale, l'agnello e il manzo hanno l'impronta di carbonio più alta di tutti gli alimenti con la carne di manzo per avere l'impronta di carbonio più alta a causa delle sue emissioni di metano dalle mucche e della conversione della terra per lo sguardo.<sup>41</sup>
- Il cioccolato è un altro prodotto con un'elevata impronta di carbonio a causa dei suoi ingredienti di produzione.
- Anche il caffè rientra in questa categoria per via del carburante necessario per il loro trasporto.

### Suggerimenti per ridurre le emissioni di carbonio<sup>42</sup>

1. Acquista prodotti di stagione (verdure e frutta)
2. Coltiva alcuni prodotti nel tuo giardino
3. Acquista prodotti senza imballaggio
4. Ridurre il consumo di prodotti refrigerati
5. Ridurre il consumo di carne

<sup>39</sup> <https://healabel.com/m-ingredients/mangos>

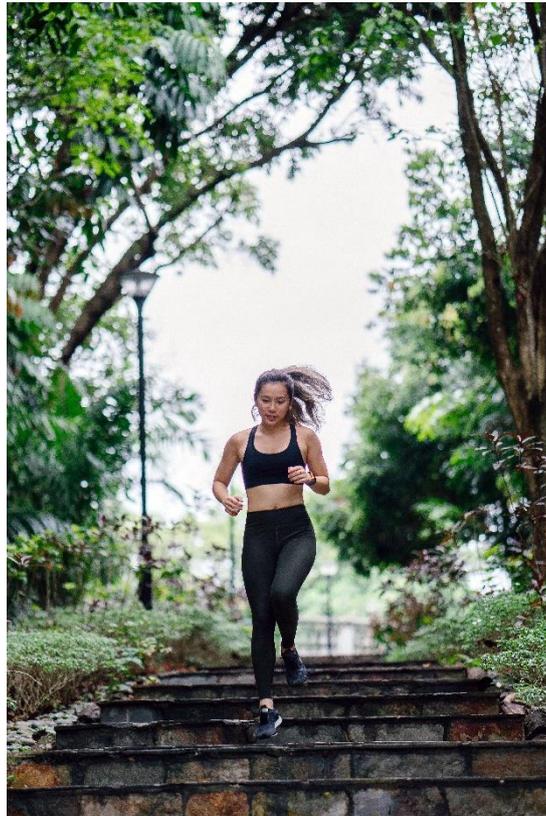
<sup>40</sup> Ibid

<sup>41</sup> <https://www.visualcapitalist.com/visualising-the-greenhouse-gas-impact-of-each-food/>

<sup>42</sup> <https://healabel.com/carbon-footprint-of-foods>

Titolo del materiale/attività	4. Compito pratico “Nutrizione e sistema immunitario”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Lo scopo di questa attività è garantire che lo studente sia in grado di spiegare gli effetti di una sana alimentazione sul sistema immunitario.</p> <p>Fase 1: Pubblicizzare, attraverso i social, il seminario che stai preparando con dettagli sull'argomento, l'orario ecc.</p> <p>Fase 2: Creazione di una presentazione di 10 diapositive in cui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Brevemente, presenti te stesso, il tuo posto di lavoro e l'argomento.</li> <li>Descrivi i benefici di uno stile di vita sano sulla salute generale e in particolare sul sistema immunitario – fai degli esempi.</li> <li>Offr suggerimenti e alternative da implementare nelle abitudini alimentari quotidiane.</li> <li>Suggerisci materiale per ulteriori ricerche.</li> </ol> <p>Fase 3: Presentare il seminario come avresti fatto nella realtà e preparati a ricevere alcune domande.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese dato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Laptop</li> <li>• Internet</li> <li>• Piattaforme per incontri online</li> </ul>
Tempo necessario	2 ore
Allegati	Esercizio “Nutrizione e sistema immunitario”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Nutrizione e sistema immunitario”

## Esercizio “Nutrizione e sistema immunitario”



*Photo by mentatdgt from Pexels*

Lavori in un fitness club e ne approfitti per organizzare un seminario online, durante il quale spieghi ai tuoi clienti gli effetti positivi che esercizio e una sana alimentazione possono avere sul sistema immunitario.

In condizioni di lavoro reali, crea i modelli per un seminario online, la sua pubblicità e la relativa presentazione. In condizioni di lavoro reali, crea i modelli per un seminario online, la sua pubblicità e la relativa presentazione.

**Fase 1:** Pubblicizzare, attraverso i social, il seminario che stai preparando con dettagli sull'argomento, l'orario ecc.

**Fase 2:** Creazione di una presentazione di 10 diapositive in cui:

- a. Brevemente, presenti te stesso, il tuo posto di lavoro e l'argomento.
- b. Descrivi i benefici di uno stile di vita sano sulla salute generale e in particolare sul sistema immunitario – fai degli esempi.
- c. Offri suggerimenti e alternative da implementare nelle abitudini alimentari quotidiane.
- d. Suggerisci materiale per ulteriori ricerche.

**Fase 3:** Presentare il seminario come avresti fatto nella realtà e preparati a ricevere alcune domande.

## Soluzione “Nutrizione e sistema immunitario”

### Informazioni da inserire nella presentazione

- Cos'è il sistema immunitario:<sup>43</sup>

La risposta immunitaria adattativa ha la capacità di riconoscere in modo specifico un agente patogeno e di "ricordarlo" se esposto di nuovo ad esso. L'immunità del tuo corpo ti protegge da un'invasione straniera, eseguendo i seguenti passaggi:

- a. Riconoscere che qualcosa di invasivo sta attaccando il corpo.
- b. Selezione delle cellule immunitarie nell'area dell'elemento invasivo.
- c. Attaccare l'elemento invasivo e portarlo fuori dal corpo.
- d. Una volta che l'elemento invasivo è scomparso, segnalando alle cellule immunitarie di smettere di difendersi.

- Cos'è uno stile di vita sano:<sup>44</sup>

Una combinazione di una dieta equilibrata, esercizio fisico regolare, evitare tabacco e droghe e riposarsi molto (dormire).

- In che modo il sistema immunitario viene potenziato da una buona alimentazione:<sup>45</sup>

I seguenti micronutrienti sono essenziali per lo sviluppo delle cellule immunitarie:

#### *Ferro*

Il ferro è un componente degli enzimi fondamentali per la funzione delle cellule immunitarie. Le fonti includono carne rossa, fagioli, noci e cereali per la colazione fortificati.

#### *Vitamina A*

La vitamina A aiuta a proteggere dalle infezioni mantenendo sani la pelle e i tessuti della bocca, dello stomaco, dell'intestino e del sistema respiratorio. Le fonti includono frutta rossa e arancione e verdure come carote, albicocche e peperoni.

#### *Vitamina C*

La vitamina C stimola la formazione di anticorpi e la produzione, la funzione e il movimento dei globuli bianchi. Le fonti includono agrumi come arance, pompelmi, fragole e pomodori.

#### *Vitamina D*

La vitamina D aiuta a regolare le proteine antimicrobiche che possono uccidere direttamente gli agenti patogeni. Le fonti includono la luce solare; pesce grasso, come il salmone; tuorli d'uovo; e caseificio fortificato.

#### *Vitamina E*

La vitamina E agisce come antiossidante per proteggere l'integrità delle membrane cellulari dai danni causati dai radicali liberi. Le fonti includono semi, noci, oli vegetali e burro di arachidi.

#### *Zinco*

Lo zinco è necessario per la guarigione delle ferite e supporta la risposta immunitaria. Le fonti includono carni, cereali integrali, latte, semi e noci.

### Materiali da suggerire ai clienti

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092544392030168X>

<https://www.youtube.com/watch?v=SYk2RqiMExw>

<sup>43</sup> <https://elitelv.com/can-a-healthy-lifestyle-boost-your-immune-system/>

<sup>44</sup> <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zhvbt39/articles/zmjkhbk>

<sup>45</sup> <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/support-your-immune-function-with-good-nutrition>

Titolo del materiale/attività	5. Gioco di ruolo “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a verificare la capacità dello studente di suggerire strumenti digitali ai clienti.</p> <p>Lavorando in coppia, una persona assume il ruolo del cliente e l'altra persona assume il ruolo del nutrizionista.</p> <p>Un cliente vorrebbe poter accedere a consigli e istruzioni relative all'alimentazione e all'attività fisica per aumentare la massa muscolare a casa e ti chiede che tipo di applicazioni puoi suggerire.</p> <p>Fase 1: Ricerca di applicazioni che mettano a fuoco l'alimentazione, l'attività fisica o entrambe legate al bisogno del cliente.</p> <p>Fase 2: suggerire almeno un'app per ciascuno degli scopi.</p>
Tipologia dell'attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Smart phone</li> </ul>
Tempo necessario	45 minuti
Allegati	Esercizio “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica”

## Esercizio “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica”

Lavorando in coppia, una persona assume il ruolo del cliente e l'altra persona assume il ruolo del nutrizionista.

Un cliente vorrebbe poter avere consigli e istruzioni relative all'alimentazione e all'attività fisica per aumentare la massa muscolare a casa e ti chiede che tipo di applicazioni puoi suggerire.

**Fase 1:** Ricerca di applicazioni che mettano a fuoco l'alimentazione, l'attività fisica o entrambe legate al bisogno del cliente.

**Fase 2:** suggerire almeno un'app per ciascuno degli scopi.

## Soluzione “Usare App per combinare nutrizione e attività fisica”

### Applicazioni per il controllo della nutrizione

1. Protein tracker:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.musta.mustafa.proteintracker>
2. Lifesum: Healthy Eating and Diet:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&referrer=adjust\\_ref tag%3Dco8F4oH39iDmB%26utm\\_source%3DLifesum%2BWeb](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&referrer=adjust_ref tag%3Dco8F4oH39iDmB%26utm_source%3DLifesum%2BWeb)

### Applicazioni per attività fisica

3. Jefit: [https://play.google.com/store/apps/details?id=je.fit&referrer=utm\\_source%3Demail](https://play.google.com/store/apps/details?id=je.fit&referrer=utm_source%3Demail)
4. BodySpace:  
<https://apps.apple.com/us/app/body-space-social-fitness-app/id687818146>

### Applicazioni che combinano alimentazione ed esercizio

1. MyFitnessPal:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&rdid=com.myfitnesspal.android>
2. 8fit:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eightfit.app&hl=el&gl=US>

Titolo del materiale/attività	6. Esercizio scritto “Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell'attività	Questa attività mira a verificare la comprensione da parte dello studente dei diversi nutrienti e di come influenzano la salute umana. Fase 1: Ricezione della scheda e lettura dell'attività. Fase 2: Completamento dell'esercizio in forma scritta
Tipologia dell'attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> </ul>
Tempo necessario	20 minuti
Allegati	Esercizio “Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana”
Soluzione dell'attività	Soluzione ““Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana”

## Esercizi “Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana”

Si prega di fornire almeno due funzioni di ciascuno dei seguenti nutrienti sul corpo umano:

1. Carboidrati
2. Proteine
3. Minerali
4. Acido ialuronico

## Soluzione “Nutrimenti diversi e il loro effetto sulla salute umana”

### Carboidrati<sup>46</sup>

- Forniscono energia alle cellule del corpo.
- Immagazzinano l'energia per i muscoli o il fegato e la rilascia quando necessario.
- Fonte di energia istantanea durante l'esercizio.

### Proteine<sup>47</sup>

- Spostano le molecole essenziali intorno al corpo
- Forniscono supporto al corpo
- Supportano la costruzione dei muscoli
- Anticorpi per sostenere l'immunità del corpo.

### Minerali<sup>48</sup>

- Aiutano per un corretto equilibrio dei liquidi
- Aiutano sulla costruzione muscolare
- Aiutano a costruire un buon sistema immunitario

### Acido ialuronico<sup>49</sup>

- Aiuta a mantenere una pelle più sana e accelera la guarigione delle ferite
- Mantiene le ossa forti e ben lubrificate
- Mantiene l'umidità negli occhi

---

<sup>46</sup> <http://pressbooks-dev.oer.hawaii.edu/humannutrition/chapter/the-functions-of-carbohydrates-in-the-body/>

<sup>47</sup> <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/what-are-proteins-and-what-is-their-function-in-the-body>

<sup>48</sup> <https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=ta3912>

<sup>49</sup> <https://www.healthline.com/nutrition/hyaluronic-acid-benefits>

Titolo del materiale/attività	7. Caso di studio “Nutrizione sana per diversi tipi di clienti”
Presentazione/ Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questo esercizio mira a verificare la comprensione da parte dello studente della necessità di differenziare le abitudini alimentari dei diversi tipi di clienti (vegani, donne in gravidanza).</p> <p>Fase 1: Condurre di ricerche sull'alimentazione sana dei clienti con bisogni specifici (vegani, donne in gravidanza).</p> <p>Fase 2: Identificare le esigenze di ogni diversa tipologia di cliente.</p> <p>Fase 3: Fare un elenco di consigli e raccomandazioni per l'alimentazione delle diverse tipologie di clienti.</p>
Tipologia dell’attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiale necessario / attrezzatura/ strumenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda esercizi</li> <li>• Internet</li> <li>• Laptop</li> </ul>
Tempo necessario	30 minuti
Allegati	Esercizio “Nutrizione sana per diversi tipi di clienti”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Nutrizione sana per diversi tipi di clienti”

## Exercise “Nutrizione sana per diversi tipi di clienti”

Lavorando come nutrizionista è necessario fare ricerche per dare consigli a diverse tipologie di clienti, e più precisamente, a clienti vegani e in gravidanza:

**Fase 1:** Condurre di ricerche sull'alimentazione sana dei clienti con bisogni specifici (vegani, donne in gravidanza).

**Fase 2:** Identificare le esigenze di ogni diversa tipologia di cliente.

**Fase 3:** Fare un elenco di consigli e raccomandazioni per l'alimentazione delle diverse tipologie di clienti.

## Soluzione “Nutrizione sana per diversi tipi di clienti”

### Suggerimenti per i clienti vegani<sup>50</sup>

1. Le verdure dovrebbero essere la base della tua dieta. Poiché contengono molte fibre, possono darti una sensazione di appagamento.
2. Includi nei tuoi pasti cibi che ti offriranno diversi nutrienti, come proteine, minerali, vitamine, ecc. Ad esempio, i fagioli e le lenticchie possono essere mangiati per le loro proteine e le patate dolci possono essere mangiate per la loro vitamina A.
3. Scambia i cereali raffinati con quelli integrali. Contengono ferro, vitamina A e possono darti una sensazione di soddisfazione.
4. Puoi facilmente ottenere proteine dai seguenti prodotti: tofu, tempeh, edamame (fagioli di soia), lenticchie, ceci, fagioli, noci, come mandorle e noci, e semi, come semi di girasole e zucca.
5. Puoi facilmente ottenere omega-3 dai seguenti prodotti: semi di lino, noci, olio di canola e soia.

### Suggerimenti per le clienti in gravidanza<sup>51</sup>

1. Le donne incinte hanno bisogno di consumare più proteine, ferro e calcio durante la gravidanza.
2. Le seguenti categorie di alimenti sono essenziali durante la gravidanza:
  - i. verdura e frutta per fibre, vitamine e minerali.
  - ii. Carne magra (pollame, pesce, tofu ecc.) per proteine.
  - iii. Latticini (latte, yogurt ecc.) per calcio e vitamina D.
3. Una donna incinta dovrebbe limitare il consumo di caffeina ed evitare completamente il consumo di alcol, cibi non pastorizzati e carne e pesce crudi con alti livelli di mercurio.
4. Un'altra parte importante della dieta di una donna incinta è l'acido folico di cui 400 microgrammi al giorno, durante la gravidanza, sono essenziali.
5. La dieta di una donna incinta in numeri su base giornaliera:
  - i. Cinque porzioni di frutta e verdura fresca.
  - ii. Sei porzioni di pane integrale arricchito e cereali
  - iii. Tre porzioni di latte scremato o magro o prodotti lattiero-caseari
  - iv. Da due a tre porzioni di carni extra magre, pollo senza pelle, pesce o fagioli e piselli secchi cotti.

<sup>50</sup> <https://www.eatingwell.com/article/279566/9-healthy-tips-to-help-you-start-eating-a-vegan-diet/>

<sup>51</sup> <https://www.livescience.com/45090-pregnancy-diet.html>