



**Università
San Raffaele**
Roma

PERFEZIONAMENTO/FORMAZIONE

Personal and Fitness Trainer

2^a Edizione

750 ore 30 CFU

Anno accademico 2025/2026

PERF021

Titolo	Personal and Fitness Trainer
Edizione	2 ^a Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	PERFEZIONAMENTO/FORMAZIONE
Anno accademico	2025/2026
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 750 ore corrispondenti a 30 CFU
Presentazione	L'integrazione e la sinergia tra ambiti disciplinari diversi risulta essere anche uno specifico suggerimento dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità, "Global strategy on diet physical activity and health", Ginevra, 2004) per il mantenimento di buone condizioni di salute e di benessere degli individui. Infatti, proprio un costante esercizio fisico insieme ad una sana ed equilibrata alimentazione rappresentano alcuni dei requisiti di base per il mantenimento di uno stile di vita salutare. Il piano di studio del corso P.F.T. (Personal Fitness Trainer) prevede i seguenti insegnamenti: anatomia, biologia, biomeccanica, biochimica, principi di nutrizione, teoria e metodologia del movimento umano, discipline motorie e sportive, medicina dello sport, fisiologia, psicologia, teoria dell'allenamento, teoria tecnica didattica e metodologia delle attività motorie per il benessere, sport e attività fisica in ambiente naturale, valutazione funzionale, neuropsicologia del controllo motorio, medicina predittiva, preventiva, personalizzata e partecipativa. Il P.F.T. sarà in grado di far eseguire l'attività fisica necessaria a prevenire o limitare l'evolversi delle malattie croniche non trasmissibili, prevenire alcune patologie lavorative muscolo-scheletriche, seguire un percorso di rieducazione funzionale post-riabilitativo, recuperare ed incrementare l'efficienza fisica e gestire lo stress. L'effettuazione dei tirocini porterà il P.F.T. a sperimentare direttamente in campo operativo-professionale le conoscenze acquisite. In particolare verrà favorito lo svolgimento dei tirocini in ambito di: allenamento, fitness, wellness, attività fisica finalizzata al benessere e agli stili di vita sani, al recupero delle abilità, al miglioramento della forma fisica, alle attività ludiche ed all'educazione motoria. I corsisti saranno seguiti da tutor qualificati che valuteranno puntualmente l'effettivo raggiungimento degli obiettivi. L'obiettivo del percorso formativo è di fornire ai P.F.T. specifiche competenze e conoscenze relative alla: promozione della salute fisica, mentale ed emotiva; assunzione di corretti stili di vita; comprensione dei meccanismi d'insorgenza delle patologie multifattoriali; progettazione e realizzazione di attività motorie preventive e adattate; gestione delle attività motorie per l'età evolutiva, adulta e anziana; comprensione della ricerca scientifica applicata alle scienze motorie.

Finalità	Il Corso ha l'obiettivo di formare P.F.T. (Personal Fitness Trainer) in grado di agire attraverso un approccio multidisciplinare per il mantenimento dello stato di salute e benessere degli individui.																																																																										
Contenuti	<table><tr><th></th><th>Modulo</th><th>Tematica</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr><tr><td>1</td><td>Mod. 1</td><td>STORIA DELL'EVOLUZIONE UMANA E DELL'ATTIVITA' MOTORIA, POSTURA, METODI DI OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE FUNZIONALE, MOTORIA ED ATTITUDINALE</td><td>BIOS-12/A</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>Mod. 2</td><td>ANATOMIA, FISILOGIA, ENDOCRINOLOGIA E BIOMECCANICA UMANA APPLICATA ALLE SCIENZE MOTORIE</td><td>MEDS-26/C</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>Mod. 3</td><td>FISILOGIA, BIOLOGIA E BIOCHIMICA APPLICATA CON ELEMENTI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE UMANA</td><td>MEDS-26/C</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>Mod. 4</td><td>COMPOSIZIONE CORPOREA PER LO SPORT E IL BENESSERE; MORFOTIPO BIOLOGICO; DIETA E ALLENAMENTO FUNZIONALE NEI METODI, FREQUENZA, PROGRESSIONE E PRECAUZIONI</td><td>BIOS-12/A</td><td>1</td></tr><tr><td>5</td><td>Mod. 5</td><td>ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PEDAGOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE</td><td>PSIC-02/A</td><td>1</td></tr><tr><td>6</td><td>Mod. 6</td><td>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA E CONTRO RESISTENZA, TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER L'ETA' EVOLUTIVA E ANTI-AGING</td><td>BIOS-12/A</td><td>1</td></tr><tr><td>7</td><td>Mod. 7</td><td>MEDICINA DELLO SPORT, FITNESS, WELLNESS E ATTIVITA' MOTORIE PER LA SALUTE, PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI</td><td>MEDS-26/C</td><td>3</td></tr><tr><td>8</td><td>Mod. 8</td><td>TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO SPORTIVO E DEFIBRILLATO, CHINESIOLOGIA, RIABILITAZIONE E PATOLOGIA DEL MOVIMENTO</td><td>MEDS-19/A</td><td>3</td></tr><tr><td>9</td><td>Mod. 9</td><td>ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA (DSA) (APA-AFA)</td><td>MEDS-19/B</td><td>3</td></tr><tr><td>10</td><td>Mod. 10</td><td>TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE INDIVIDUALI E DI GRUPPO, RICREATIVE, NATATORIE, OUTDOOR E INDOOR</td><td>MEDS-29/A</td><td>3</td></tr><tr><td>11</td><td>Tirocinio</td><td>Tirocinio</td><td></td><td>6</td></tr><tr><td>12</td><td>Esercitazioni e Prova Finale</td><td>Esercitazioni e Prova Finale</td><td></td><td>4</td></tr><tr><td colspan="2">Totale</td><td></td><td>30</td><td></td></tr></table>						Modulo	Tematica	SSD	CFU	1	Mod. 1	STORIA DELL'EVOLUZIONE UMANA E DELL'ATTIVITA' MOTORIA, POSTURA, METODI DI OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE FUNZIONALE, MOTORIA ED ATTITUDINALE	BIOS-12/A	3	2	Mod. 2	ANATOMIA, FISILOGIA, ENDOCRINOLOGIA E BIOMECCANICA UMANA APPLICATA ALLE SCIENZE MOTORIE	MEDS-26/C	1	3	Mod. 3	FISILOGIA, BIOLOGIA E BIOCHIMICA APPLICATA CON ELEMENTI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE UMANA	MEDS-26/C	1	4	Mod. 4	COMPOSIZIONE CORPOREA PER LO SPORT E IL BENESSERE; MORFOTIPO BIOLOGICO; DIETA E ALLENAMENTO FUNZIONALE NEI METODI, FREQUENZA, PROGRESSIONE E PRECAUZIONI	BIOS-12/A	1	5	Mod. 5	ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PEDAGOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE	PSIC-02/A	1	6	Mod. 6	TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA E CONTRO RESISTENZA, TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER L'ETA' EVOLUTIVA E ANTI-AGING	BIOS-12/A	1	7	Mod. 7	MEDICINA DELLO SPORT, FITNESS, WELLNESS E ATTIVITA' MOTORIE PER LA SALUTE, PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI	MEDS-26/C	3	8	Mod. 8	TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO SPORTIVO E DEFIBRILLATO, CHINESIOLOGIA, RIABILITAZIONE E PATOLOGIA DEL MOVIMENTO	MEDS-19/A	3	9	Mod. 9	ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA (DSA) (APA-AFA)	MEDS-19/B	3	10	Mod. 10	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE INDIVIDUALI E DI GRUPPO, RICREATIVE, NATATORIE, OUTDOOR E INDOOR	MEDS-29/A	3	11	Tirocinio	Tirocinio		6	12	Esercitazioni e Prova Finale	Esercitazioni e Prova Finale		4	Totale			30	
	Modulo	Tematica	SSD	CFU																																																																							
1	Mod. 1	STORIA DELL'EVOLUZIONE UMANA E DELL'ATTIVITA' MOTORIA, POSTURA, METODI DI OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE FUNZIONALE, MOTORIA ED ATTITUDINALE	BIOS-12/A	3																																																																							
2	Mod. 2	ANATOMIA, FISILOGIA, ENDOCRINOLOGIA E BIOMECCANICA UMANA APPLICATA ALLE SCIENZE MOTORIE	MEDS-26/C	1																																																																							
3	Mod. 3	FISILOGIA, BIOLOGIA E BIOCHIMICA APPLICATA CON ELEMENTI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE UMANA	MEDS-26/C	1																																																																							
4	Mod. 4	COMPOSIZIONE CORPOREA PER LO SPORT E IL BENESSERE; MORFOTIPO BIOLOGICO; DIETA E ALLENAMENTO FUNZIONALE NEI METODI, FREQUENZA, PROGRESSIONE E PRECAUZIONI	BIOS-12/A	1																																																																							
5	Mod. 5	ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PEDAGOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE	PSIC-02/A	1																																																																							
6	Mod. 6	TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA E CONTRO RESISTENZA, TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER L'ETA' EVOLUTIVA E ANTI-AGING	BIOS-12/A	1																																																																							
7	Mod. 7	MEDICINA DELLO SPORT, FITNESS, WELLNESS E ATTIVITA' MOTORIE PER LA SALUTE, PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI	MEDS-26/C	3																																																																							
8	Mod. 8	TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO SPORTIVO E DEFIBRILLATO, CHINESIOLOGIA, RIABILITAZIONE E PATOLOGIA DEL MOVIMENTO	MEDS-19/A	3																																																																							
9	Mod. 9	ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA (DSA) (APA-AFA)	MEDS-19/B	3																																																																							
10	Mod. 10	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE INDIVIDUALI E DI GRUPPO, RICREATIVE, NATATORIE, OUTDOOR E INDOOR	MEDS-29/A	3																																																																							
11	Tirocinio	Tirocinio		6																																																																							
12	Esercitazioni e Prova Finale	Esercitazioni e Prova Finale		4																																																																							
Totale			30																																																																								
Requisiti di ammissione	Il corso è aperto a diplomati in qualsiasi disciplina, senza necessità di precedenti esperienze specifiche nel settore del fitness.																																																																										
Termini iscrizione	30 Giugno 2026																																																																										

Quota di iscrizione	€ 220,00 ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione
Modalità pagamento	Modalità FAD : € 1.100,00 (millecento/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 220,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 400,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II e ultima rata di € 380,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas
Informazioni	PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI Step 1: Pre-iscrizione Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente: • modalità FAD tramite il seguente LINK: Modalità FAD Step 2: Immatricolazione Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo. Accedere alla sezione personale sul portale del Consorzio Universitario Humanitas con le proprie credenziali ed inserire il numero di matricola ricevuto dall'Ateneo. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.