



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO

Corso di laurea magistrale in

Scienza dell'attività motoria preventiva e adattata

scuola di

SCIENZE MOTORIE

Accesso

Libero, previa verifica dei requisiti curriculari.

Requisiti di accesso

- Laurea nella classe Scienze delle attività motorie e sportive (L-22) e nella corrispondente classe prevista dal D.M. 509/99 o Diploma I.S.E.F.
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica. I candidati che non praticano attività sportiva devono presentare il seguente certificato:
"Certificato di idoneità all'attività sportiva: certificazione rilasciata ad atleta non avente la qualifica di agonista, ex art. 4 D.M. 24/04/2013, per il quale sono stati eseguiti tutti gli accertamenti diagnostici previsti dallo stesso decreto ministeriale." – da fornire all'atto dell'immatricolazione.
- La verifica dell'adeguatezza della preparazione personale si baserà sull'esito riportato negli esami sostenuti nei settori scientifico disciplinari BIO e MEDF. Quando da ciò non si evinca la piena adeguatezza della preparazione personale, verrà richiesto il superamento di un colloquio individuale. Il colloquio orale verificherà le conoscenze di base di Anatomia degli Apparati e le conoscenze generali di Fisiologia Neuromuscolare Cardiorespiratoria e dell'Esercizio.

Lingua inglese

Per poter conseguire il titolo di studio è richiesta una conoscenza della lingua inglese di livello B2.

Tale livello può essere attestato, al momento dell'immatricolazione, tramite l'invio di una certificazione valida e riconosciuta dall'Ateneo, oppure verificato tramite Placement test erogato dallo SLAM-Centro Linguistico di Ateneo tra ottobre e gennaio.

In caso di non raggiungimento del livello richiesto, sarà necessario seguire i corsi erogati dallo SLAM-Centro Linguistico di Ateneo e superare il relativo test finale.

Coloro che non supereranno il test finale dovranno conseguire una certificazione esterna entro la laurea.

Obiettivi

Il Corso di Laurea Magistrale ha come obiettivo la formazione di laureate e laureati specialisti delle attività motorie preventive ed adattate che devono essere in grado, sia in autonomia che nell'ambito di un team interdisciplinare, di utilizzare strumenti metodologici e tecnico pratici per la programmazione e la somministrazione di differenti tipologie di attività fisica e sportiva adattate con lo scopo di promuovere e mantenere uno stile di vita sano e attivo.

In particolare, i laureati magistrali dovranno essere in grado di progettare, somministrare e valutare programmi di attività motoria e sportiva adattata in differenti fasce d'età, evolutiva adulta ed anziana, sia in soggetti sani che affetti da patologie, con l'obiettivo di promuovere un corretto accrescimento e un processo di invecchiamento in buone condizioni di salute fisico-motoria. Dovranno altresì saper programmare e valutare protocolli di attività motoria e sportiva adattata volti alla prevenzione dei vizi posturali e alla rieducazione motoria post-riabilitazione.

Sbocchi professionali

Le laureate e i laureati del Corso di Laurea potranno trovare impiego come specialisti chinesiofisiologi delle attività motorie preventive ed adattate (AMPA). Potranno pianificare e condurre programmi di attività motoria e sportiva adattata, sia individuale che di gruppo, presso strutture sanitarie, nell'ambito di equipe multidisciplinari, enti, associazioni, società sportive, in centri e impianti sportivi ma anche all'aperto. L'attività professionale dei laureati potrà prevedere interventi nel campo del fitness, dell'attività motoria e sportiva adattata nelle varie fasi evolutive, della motricità per le persone anziane, del movimento come contrasto alle patologie croniche connesse alla sedentarietà ed agli stili di vita poco o non attivi, dell'attività motoria per il recupero della funzionalità a seguito di traumi o malattie, dell'attività motoria e sportiva per soggetti con disabilità fisica e sensoriale. Potranno inoltre svolgere la loro attività lavorativa nell'ambito dell'insegnamento, della formazione e della divulgazione, con possibilità di operare anche nell'ambito del recupero e inclusione sociale.

Piano degli studi

I anno

INSEGNAMENTI	CREDITI
I semestre	
Biochimica muscolare e genetica dell'esercizio fisico	6
Fisiologia applicata all'attività motoria	6
II semestre	
Neuroscienze applicate all'attività motoria dallo sviluppo all'invecchiamento	6
Annuale	
Attività fisica adattata in persone con patologie croniche stabilizzate	10
Analisi del movimento, valutazione e tecnologie assistive	9
Aspetti psicopedagogici dell'attività motoria e sportiva	8
Programmazione e promozione di corretti stili di vita	10
Accertamento di lingua inglese (livello B2)	3

Il anno
(sarà attivato dall'a.a. 2027/2028)

INSEGNAMENTI	CREDITI
I semestre	
Invecchiamento attivo	6
II semestre	
Didattica dell'attività motoria in ambito scolastico	6
Nutrizione, esercizio fisico e sport	8
Annuale	
Attività fisica adattata in condizioni speciali	8

ULTERIORI ATTIVITÀ FORMATIVE	CREDITI
8 crediti a scelta dello studente tra le seguenti attività o altri insegnamenti attivati dall'Università degli Studi di Milano:	
- Calcio	8
- Comunicazione sportiva	6
- Corso base baseball e softball	6
- Etica e cultura dello sport	6
- Introduzione alla match analysis	6
- Scoliosi e attività fisica antalgica	4
- Sport e integrazione	6
- Sport e orientamento	6
- Il benessere sociale attraverso l'esercizio fisico	8
- Neurologia dello sport	8
- Meditazione. Yoga, tra sport e salute	8
- Yoga, la pedagogia dello sport tra corpo e mente	8
Tirocini formativi e di orientamento	16
Prova finale	10

INFO

🎓 **Classe di laurea:** Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate (LM-67 R)

🕒 **Durata del corso:** 2 anni (120 crediti)

📅 **Frequenza:** obbligatoria per il 70 % delle lezioni.

📍 **Sedi didattiche:**

lezioni teoriche:

- via Celoria, 10/20 - Milano
- via Golgi, 19 - Milano
- via Colombo, 71 - Milano
- via Venezian, 15 - Milano

lezioni pratiche:

- Centro Sportivo Comunale -
via M. Buonarroti, 44 - Cernusco sul Naviglio (MI)
- Centro Sportivo Schüster -
via Padre Lodovico Morell sj., 2 - Milano

📧 **Per informazioni:**

didattica.scienzemotorie@unimi.it

🌐 **Siti utili:**

afb.cdl.unimi.it

www.unimi.it



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO