



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO

Corso di  
laurea magistrale in  
**Scienza dell'attività fisica  
per il benessere**

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.
- In tutti i casi, ai fini dell'ammissione, l'adeguatezza della preparazione dei candidati sarà verificata mediante un colloquio che valuterà le conoscenze di base di Anatomia degli Apparati e le conoscenze generali di Fisiologia Neuromuscolare Cardiorespiratoria e dell'esercizio.

## Obiettivi

Il Corso ha come obiettivo la formazione di specialisti dell'attività motoria finalizzata alla promozione, conduzione, prevenzione e mantenimento di uno stile di vita attivo adattato allo sviluppo evolutivo e funzionale di soggetti sani o affetti da malattie croniche.

Il laureato sarà in grado di operare per il mantenimento del livello di efficienza prestativa anche in corso di infortunio o nella rieducazione dopo riabilitazione finalizzata al recupero della completa efficienza fisica.

## Sbocchi professionali

Il laureato, grazie alle competenze tecniche, didattiche e scientifiche adeguate alla ideazione, progettazione e conduzione dell'attività fisica di carattere ricreativo, educativo, sportivo, in strutture pubbliche e private, potrà coadiuvare personale sanitario e agire indipendentemente nel campo della prevenzione e tutela della salute.

L'attività professionale dei laureati si potrà prevedere in interventi nel campo del fitness, dell'attività motoria adattata alle varie fasi evolutive, della motricità per le persone anziane, del movimento come contrasto alle patologie croniche connesse alla sedentarietà e agli stili di vita poco o non attivi, dell'attività motoria per il recupero della funzionalità successivamente ad ipoattività anche a seguito di traumi o malattie, dell'attività motoria e sportiva per i disabili.

# Piano degli studi

I anno

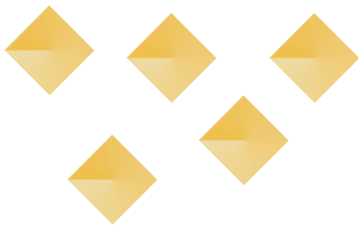
INSEGNAMENTI	CREDITI
<b>I semestre</b>	
Basi biologiche del benessere	9
Fisiologia dell'attività motoria e nutrizione associate al benessere	9
Monitoraggio e valutazione dell'efficacia dell'attività motoria	9
<b>II semestre</b>	
Esercizio fisico in ambiente acquatico	6
Metodiche per lo studio delle interazioni tra geni e ambiente sul metabolismo dell'esercizio fisico	6
<b>Annuale</b>	
Fisiopatologia e tecniche mediche applicate all'attività motoria preventiva ed adattata	11
Promozione e progettazione delle attività motorie rivolte a favorire corretti stili di vita	12

Il anno

INSEGNAMENTI	CREDITI
<b>I semestre</b>	
Teoria, tecnica, didattica e organizzazione dell'esercizio fisico in età adulta e anziana	9

ULTERIORI ATTIVITÀ FORMATIVE	CREDITI
8 crediti a scelta dello studente tra le seguenti attività o altri insegnamenti attivati dall'Università degli Studi di Milano:	
- Approccio correttivo al dolore dorso-lombare	8
- Prevenzione infortuni e rieducazione funzionale nello sport	4
- Il benessere sociale attraverso l'esercizio fisico	8
- Meditazione. Yoga, tra sport e salute	8
- Neurologia dello sport	8
- Recupero funzionale dell'atleta su campo nello sportivo	4
- Yoga, la pedagogia dello sport tra corpo e mente	8
Tirocini formativi e di orientamento	20
Prova finale	21

# INFO



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

🕒 **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, 46 - Milano
- via Venezian, 15 - Milano

lezioni pratiche:

- Centro Sportivo Comunale - via M. Buonarroti, 44 - Cernusco sul Naviglio (MI)

🌐 **Siti utili:**

[afb.cdl.unimi.it](http://afb.cdl.unimi.it)

[www.unimi.it](http://www.unimi.it)



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO