



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.
- La verifica dell'adeguatezza della preparazione personale si baserà sull'esito riportato negli esami sostenuti nei settori scientifico disciplinari BIO e M-EDF. 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 dicembre. 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 forma specialisti capaci di progettare, somministrare e valutare attività motorie preventive e adattate per promuovere stili di vita sani e attivi. I laureati acquisiscono competenze pratiche e metodologiche per operare con soggetti di ogni età, inclusi individui sani, persone con patologie croniche o disabilità, favorendo salute, prevenzione, rieducazione motoria, inclusività e benessere psicofisico.

## Sbocchi professionali 💡

I laureati operano come chinesioologi specialisti nelle attività motorie preventive e adattate (AMPA). Possono progettare e gestire programmi individuali o di gruppo rivolti a soggetti sani, con patologie croniche o disabilità, in diverse fasce d'età. Trovano impiego presso strutture sanitarie, centri sportivi, associazioni, enti pubblici e privati, anche in contesti outdoor.

Svolgono attività nell'ambito del fitness, della motricità per l'invecchiamento attivo, della rieducazione motoria post-riabilitazione, e dell'inclusione sociale attraverso il movimento. Operano inoltre nella formazione, nella divulgazione scientifica e nell'educazione alla salute, collaborando in equipe multidisciplinari per promuovere stili di vita sani e attivi. Potranno inoltre svolgere la loro attività lavorativa nell'ambito dell'insegnamento.

# 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
<b>II semestre</b>	
Metodiche per lo studio delle interazioni tra geni e ambiente sul metabolismo dell'esercizio fisico	6
<b>Annuale</b>	
Attività motoria e sportiva adattata	6
Fisiopatologia e tecniche mediche applicate all'attività motoria preventiva ed adattata	12
Monitoraggio e valutazione dell'efficacia dell'attività motoria	11
Promozione e progettazione delle attività motorie rivolte a favorire corretti stili di vita	12

Il anno

(sarà attivato dall'a.a. 2026/2027)

INSEGNAMENTI	CREDITI
<b>Il semestre</b>	
Esercizio fisico in ambiente acquatico	6
<b>Annuale</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 - Il benessere sociale attraverso l'esercizio fisico - Neurologia dello sport - Prevenzione infortuni e rieducazione funzionale nello sport - Meditazione. Yoga, tra sport e salute - Recupero funzionale dell'atleta su campo nello sportivo - Yoga, la pedagogia dello sport tra corpo e mente	8 8 8 4 8 4 8
Accertamento di lingua inglese (livello B2)	3
Tirocini formativi e di orientamento	18
Prova finale	11

# 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 Celfia, 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)

📧 **Per informazioni:**

[didattica.scienzemotorie@unimi.it](mailto:didattica.scienzemotorie@unimi.it)

🌐 **Siti utili:**

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

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



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO