



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO
MANIFESTO DEGLI STUDI A.A. 2020/21
LAUREA MAGISTRALE IN
SCIENZA DELL'ATTIVITA' FISICA PER IL BENESSERE (Classe LM-67)
immatricolati dall'a.a. 2014/2015

GENERALITA'

| | |
|--|---|
| Classe di laurea di appartenenza: | LM-67 SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE |
| Titolo rilasciato: | Dottore Magistrale |
| Durata del corso di studi: | 2 anni |
| Crediti richiesti per l'accesso: | 180 |
| Cfu da acquisire totali: | 120 |
| Annualità attivate: | 1°, 2° |
| Modalità accesso: | Libero con valutazione dei requisiti di accesso |
| Codice corso di studi: | Z32 |

RIFERIMENTI

Presidente Collegio Didattico

Prof. Giovanni Michielon

Docenti tutor

Prof. Fabio Esposito (Tutor per stage e tirocini)

Dott. Stefano Benedini, (Tutor per orientamento)

Dott.ssa Eliana Roveda (Tutor per ammissioni magistrali)

Sito web del corso di laurea

<https://afb.cdl.unimi.it/it>

Segreteria Didattica

via A. Kramer 4/a - Milano Tel. +39 02 5031 5156 Ricevimento telefonico: dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 Sportello studenti: lunedì, martedì e giovedì dalle 10.00 alle 12.00 <https://www.unimi.it/it/corsi/facolta-e-scuole/scienze-motorie>
Email: didattica.scienzemotorie@unimi.it

Segreteria Studenti

Via Santa Sofia 9/1 Milano Tel. +39 02 5032 5032 <https://www.unimi.it/it/node/359/>

CARATTERISTICHE DEL CORSO DI STUDI

Obiettivi formativi generali e specifici

Il corso di laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere 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.

Risultati di apprendimento attesi

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.

Il laureato magistrale saprà operare adeguatamente nelle attività di fitness sia con soggetti in buona salute che con limitazioni funzionali, nei vari periodi dell'età evolutiva, adulta ed anziana, con competenze tecniche, metodologiche e organizzative.

La didattica frontale e lo svolgimento dei tirocini previsti presso strutture esterne appositamente convenzionate, forniranno al laureato una specifica professionalità operativa sul campo nell'applicazione di programmi di attività motoria e finalizzata al mantenimento dello stato di salute ed al miglioramento della qualità della vita.

Profilo professionale e sbocchi occupazionali

Gli sbocchi professionali del laureato magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere (in possesso delle competenze tecniche, didattiche e scientifiche adeguate alla ideazione, progettazione e conduzione dell'attività fisica di carattere ricreativo, educativo, sportivo, in strutture pubbliche e/o private) saranno nel coadiuvare personale sanitario e/o 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 ed 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.

Conoscenze per l'accesso

Requisiti e conoscenze richieste per l'accesso

Per essere ammessi al Corso di Laurea Magistrale in "Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere" è richiesto il possesso di:

- Laurea triennale della classe 33 o della classe L-22
- Certificato medico di idoneità AGONISTICA.

Possono presentare la domanda di ammissione i candidati già in possesso della laurea e coloro che la conseguiranno entro il 31 dicembre 2020.

E' richiesta un'adeguata preparazione relativa alle conoscenze di base di Anatomia degli Apparati e le conoscenze generali di Fisiologia Neuromuscolare Cardiorespiratoria e dell'Esercizio.

Modalità di verifica delle conoscenze

Il corso di laurea magistrale è ad accesso libero, previo il superamento di un COLLOQUIO OBBLIGATORIO E SELETTIVO che valuterà le conoscenze di base di Anatomia degli Apparati e le conoscenze generali di Fisiologia Neuromuscolare Cardiorespiratoria e dell'Esercizio.

In caso di non idoneità non sarà possibile immatricolarsi.

IL COLLOQUIO SI TERRA' NEI GIORNI 17 E 18 SETTEMBRE 2020. Il calendario con la suddivisione dei candidati sarà pubblicato tramite avviso sul sito del corso all'indirizzo <https://afb.cdl.unimi.it/it> a chiusura iscrizioni.

La domanda di ammissione deve essere presentata on-line all'indirizzo <https://www.unimi.it/it/studiare/frequentare-un-corso-di-laurea/iscriversi/corsi-magistrali-biennali/magistrali-ad-accesso-libero> secondo le scadenze pubblicate sul sito d'Ateneo.

Per immatricolarsi al Corso di Laurea è necessario essere in possesso di un Certificato medico di idoneità AGONISTICA . Coloro i quali non effettuano attività sportiva devono presentare il seguente certificato: "Certificato di idoneità alla pratica sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, ex art. 4 D.M. 24/04/2013" (esami da eseguire: ECG BASALE E DOPO SFORZO, SPIROMETRIA, ESAME URINE) rilasciato dai Centri/Medici di Medicina Sportiva. Non sono accettati certificati medici di sana e robusta costituzione o di ogni altra natura diversa da quanto sopra descritto.

I candidati extracomunitari non soggiornanti in Italia dovranno fornire preventivamente all'atto della richiesta di ammissione on-line, gli esiti dei seguenti esami: ECG BASALE E DOPO SFORZO, SPIROMETRIA, ESAME URINE e se ammessi richiedere in Italia il certificato medico sopra indicato.

I candidati in possesso di un Certifica Medico Agonistico in corso di validità alla data del colloquio potranno effettuare l'upload del documento in fase di iscrizione al colloquio.

Coloro i quali non lo avessero fornito, dovranno presentarlo OBBLIGATORIAMENTE all'atto dell'immatricolazione on line.

Struttura del corso

Modalità della didattica e articolazione della stessa

Il corso magistrale, ad elevato percorso professionalizzante, è articolato in quattro semestri.

Nei primi due semestri (primo anno) verranno impartiti gli elementi fondamentali della specializzazione, in particolare di carattere biomedico, e delle metodologie e programmazione delle attività motorie finalizzate al benessere. Sono altresì previste specifiche attività di approfondimento e integrazione dei contenuti ritenuti più rilevanti per la professionalità del laureato magistrale in Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere.

I due semestri del secondo anno sono in gran parte destinati allo svolgimento di periodi di tirocini formativi presso: palestre e centri fitness, centri sportivi con attività motoria rivolta alla formazione e sviluppo dei bambini e giovani, centri ed istituti di riabilitazione motoria, centri di assistenza per anziani e per disabili, istituti per la riabilitazione e il recupero dell'efficienza fisica, ed eventuali soggiorni di studio presso altre Università estere nel quadro di accordi internazionali.

Fin dall'inizio del secondo anno è prevista l'elaborazione della tesi di laurea, il cui contenuto dovrà avere carattere innovativo e di originalità.

Articolazione degli insegnamenti

L'organizzazione degli insegnamenti prevede sia singoli insegnamenti semestrali che moduli e corsi integrati costituiti da più insegnamenti di diversi settori scientifico-disciplinari: detti insegnamenti avranno svolgimento o lungo un semestre, o in una singola annualità. I corsi integrati sono costituiti da più moduli didattici coordinati, impartiti anche da più docenti, con un unico esame finale.

Frequenza

La frequenza alle lezioni è obbligatoria per il 70%.

Per poter frequentare le lezioni i candidati devono aver conseguito il titolo triennale ed essere immatricolati al corso di laurea.

Presentazione del piano di studio

Al 1° anno di corso, secondo le scadenze indicate dalla Segreteria Didattica, è richiesto la scelta dell'insegnamento che lo studente frequenterà al 2° anno di corso nell'ambito dei crediti a scelta libera (8 CFU).

La Scuola propone l'attivazione di insegnamenti che verranno confermati in funzione delle scelte operate.

Lo studente può decidere di conseguire i crediti nell'ambito di altri insegnamenti attivi presso l'Università degli Studi di Milano, previa autorizzazione del Collegio Didattico che ne verificherà l'attinenza, e previa autorizzazione del Collegio Didattico di riferimento dell'insegnamento scelto.

Calendario attività didattiche

1° semestre: da ottobre a gennaio 2021

2° semestre da marzo a maggio 2021

Le specifiche date di inizio e fine semestre sono pubblicate nella pagina del sito relativa agli orari delle lezioni

<https://afb.cdl.unimi.it/it/studiare/orario-delle-lezioni>

Orario lezioni

Consultare il sito web all'indirizzo <https://afb.cdl.unimi.it/it/studiare/orario-delle-lezioni>

Esami

Per ogni insegnamento saranno previsti almeno 6 appelli d'esame, distribuiti nei seguenti periodi:

- febbraio 2021;

- giugno/luglio 2021;

- settembre 2021;

- gennaio 2022

L'iscrizione agli esami dovrà essere effettuata on line accedendo all'area riservata "UNIMIA" disponibile al link <https://www.unimi.it/it/studiare/servizi-gli-studenti/servizi-tecnologici-e-online/unimia>

I programmi degli insegnamenti saranno reperibili nella sezione relativa al corso di laurea <https://afb.cdl.unimi.it/it/insegnamenti/elenco-insegnamenti-z>

Caratteristiche Tirocinio

Il percorso formativo prevede un tirocinio obbligatorio di 20 CFU.

E' possibile conseguire i CFU in una di queste modalità

1. svolgendo uno stage, della durata pari o superiore a 500 ore.

2. richiedendo il riconoscimento di altre attività formative/professionalizzanti o di volontariato eventualmente svolte, in base a ben precisi criteri.

Caratteristiche della prova finale

Acquisiti, nel rispetto delle presenti norme regolamentari, i necessari 99 crediti formativi, lo studente è ammesso a sostenere la prova finale per il conseguimento del titolo.

L'esame di laurea consisterà nella discussione di una tesi con contenuti di originalità preparata dallo studente.

La tesi deve essere relativa ad un argomento o progetto di ricerca a carattere innovativo, svolta in autonomia dallo studente; la tesi dovrà documentare i risultati innovativi di ricerca ottenuti, nonché i collegamenti del lavoro svolto con lo stato attuale delle conoscenze nel settore delle scienze e tecniche delle attività motorie e preventive adattate.

Il punteggio massimo conseguibile nella prova finale è di 12 punti.

ESPERIENZA DI STUDIO ALL'ESTERO NELL'AMBITO DEL PERCORSO FORMATIVO

L'Università degli Studi di Milano sostiene la mobilità internazionale degli studenti, offrendo loro periodi di studio e di tirocinio all'estero, occasione unica per arricchire il proprio percorso formativo in un contesto nuovo e stimolante.

Gli accordi stipulati dall'Ateneo con oltre 300 università di 30 diversi Paesi nell'ambito del programma europeo Erasmus+ permettono agli studenti regolarmente iscritti di svolgere parte del proprio percorso di studi presso una delle università partner o seguire percorsi di tirocinio/stage presso imprese, centri di formazione e di ricerca e altre organizzazioni.

Analoghe opportunità di mobilità internazionale vengono garantite inoltre anche per destinazioni extra-europee, grazie ai rapporti di collaborazione stabiliti dall'Ateneo con diverse prestigiose istituzioni.

Cosa offre il corso di studi

All'interno del programma europeo Erasmus+, la Scuola di Scienze Motorie offre la possibilità agli studenti iscritti al corso di laurea magistrale in Scienze dell'attività fisica per il Benessere di poter eseguire parte della loro formazione, scegliendo all'interno di nove importanti università partner distribuite in Spagna, Portogallo, Francia, Austria, Norvegia, Polonia, Turchia e Ungheria. Gli studenti che intendono trascorrere un periodo di studio all'estero avranno a disposizione dai due ai dodici mesi per ciclo di studio. È da rilevare la richiesta da parte di alcune Università di una certificazione che attesti il livello di conoscenza della lingua come conditio sine qua non poter accedere alla fase di selezione. Durante il periodo trascorso all'estero, avranno la possibilità sia di partecipare a lezioni tipiche del proprio curriculum di studio, sia di integrare le proprie conoscenze con materie complementari e opzionali tipiche della zona geografica dell'Università partner (sport

acquatici condotti in ambiente marino, vela, sport invernali, sport di montagna...). Potranno alternativamente dedicare il loro soggiorno Erasmus+ alla ricerca, partecipando attivamente a progetti di ricerca, acquisendo così materiale da poter integrare nella tesi finale. Inoltre, si avrà la possibilità di poter svolgere le ore previste come tirocinio presso centri convenzionati con l'Università ospitante, arricchendo ancora di più il proprio bagaglio di esperienza. Gli esami superati e i relativi crediti conseguiti all'estero saranno convertiti secondo le tabelle di conversione ECTS/CFU in relazione alle norme vigenti nello Stato dell'Università ospitante, e integrati all'interno del piano di studi dello studente.

Modalità di partecipazione ai programmi di mobilità - mobilità Erasmus

Ai programmi di mobilità per studio – che durano dai 3 ai 12 mesi - gli studenti dell'Università Statale regolarmente iscritti possono partecipare solo con una procedura di selezione pubblica finalizzata a valutare, grazie a specifiche commissioni:

- la proposta di programma di studio all'estero del candidato
- la sua conoscenza della lingua straniera richiesta
- le motivazioni alla base della candidatura

Bando e incontri informativi

La selezione pubblica ha inizio in genere verso febbraio di ogni anno con la pubblicazione di un bando che indica: le destinazioni, con la rispettiva durata della mobilità, i requisiti richiesti e i termini per la presentazione della domanda online.

Ogni anno, prima della scadenza del bando, l'Ateneo organizza incontri informativi per illustrare agli studenti opportunità e regole di partecipazione.

Borsa di studio Erasmus +

Per i soggiorni all'estero che rientrano nel programma Erasmus+, l'Unione Europea assegna ai vincitori della selezione una borsa di studio a sostegno delle spese di mobilità, che viene integrata da un contributo dell'Ateneo per gli studenti in condizioni economiche svantaggiate.

Corsi di lingua

Gli studenti che superano le selezioni per i programmi di mobilità possono avvalersi dei corsi intensivi di lingue straniere proposti ogni anno dall'Ateneo.

Maggiori informazioni alla pagina <https://www.unimi.it/it/internazionale/studiare-allestero/partire-con-erasmus> .

Per assistenza:

Ufficio Mobilità internazionale

Via Santa Sofia 9 (secondo piano)

Tel. 02 503 13501-12589-13495-13502

mobility.out@unimi.it

Orario sportello: Lunedì-venerdì ore 9 - 12

MODALITA' DI ACCESSO: 1° ANNO LIBERO CON VALUTAZIONE DEI REQUISITI DI ACCESSO

Informazioni e modalità organizzative per immatricolazione

Le informazioni relative all'immatricolazione sono pubblicate all'indirizzo <https://www.unimi.it/it/studiare/frequentare-un-corso-di-laurea/isciversi/corsi-magistrali-biennali/magistrali-ad-accesso-libero>

I LAUREATI ammessi potranno immatricolarsi secondo le scadenze che verranno indicate al colloquio; i LAUREANDI ammessi potranno immatricolarsi dopo il conseguimento del titolo triennale (che dovrà avvenire entro e non oltre il 31 dicembre 2020) presentando l'autocertificazione del conseguimento del titolo tramite il Servizio Infomail delle Segreterie Studenti disponibile al link <https://www.unimi.it/it/studiare/servizi-gli-studenti/segreterie-infostudenti>.

L'immatricolazione dovrà comunque essere effettuata entro il 15 gennaio 2021

Gli studenti iscritti alla laurea triennale in Scienze motorie, sport e salute dell'Università degli Studi di Milano, che si laureano entro la sessione autunnale dell'anno accademico 2019/2020 e che intendono iscriversi alla laurea magistrale NON DEVONO effettuare il pagamento per il rinnovo dell'iscrizione all'anno accademico 2020/2021. Tale pagamento (prima rata) dovrà essere effettuato con la nuova immatricolazione alla laurea magistrale.

I candidati ammessi che si immatricoleranno al corso di laurea dovranno presentare per ogni anno di iscrizione il certificato medico di idoneità AGONISTICA, che abbia validità per l'intero Anno Accademico.

E' responsabilità dello studente provvedere alla presentazione di un nuovo certificato alla scadenza di validità del precedente, pena la sospensione dalla frequenza delle lezioni e dagli esami.

N° posti riservati a studenti extracomunitari non soggiornanti in Italia

2

| 1° ANNO DI CORSO Attività formative obbligatorie | | | | |
|---|---------------------------|-------------------------------|------------|----------------|
| Erogazione | Attività formativa | Modulo/Unità didattica | Cfu | Settore |
| | | | | |

| | | | | |
|------------------------|---|--|----|---|
| annuale | FISIOPATOLOGIA E TECNICHE MEDICHE APPLICATE ALL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA ED ADATTATA | | 11 | (3) MED/50, (5) MED/09, (3) MED/33 |
| annuale | PROMOZIONE E PROGETTAZIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE RIVOLTE A FAVORIRE CORRETTI STILI DI VITA | | 12 | (4) M-PSI/06, (3) M-PED/01, (5) SPS/08 |
| 1 semestre | BASI BIOLOGICHE DEL BENESSERE | | 9 | (9) MED/13, (9) BIO/10, (9) BIO/12 |
| 1 semestre | FISIOLOGIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA E NUTRIZIONE ASSOCIATE AL BENESSERE | | 9 | (6) BIO/09, (3) MED/49 |
| 1 semestre | MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA | | 9 | (5.5) ING-INF/06, (3.5) M-EDF/02 |
| 2 semestre | ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE ACQUATICO | | 6 | (6) M-EDF/01, (6) M-EDF/02 |
| 2 semestre | METODICHE PER LO STUDIO DELLE INTERAZIONI TRA GENI E AMBIENTE SUL METABOLISMO DELL'ESERCIZIO FISICO | | 6 | (3) MED/50, (3) MED/46 |
| Totale CFU obbligatori | | | 62 | |

2° ANNO DI CORSO Attività formative obbligatorie

| Erogazione | Attività formativa | Modulo/Unità didattica | Cfu | Settore |
|------------------------|--|------------------------|-----|----------|
| 1 semestre | TEORIA, TECNICA, DIDATTICA E ORGANIZZAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO IN ETA' ADULTA E ANZIANA | | 9 | M-EDF/02 |
| Totale CFU obbligatori | | | 9 | |

Attività a scelta

Lo studente dovrà scegliere 8 crediti da conseguire tra gli insegnamenti che verranno proposti dalla Scuola oppure tra gli insegnamenti attivati dall'Università degli Studi di Milano.

Gli insegnamenti proposti dalla Scuola vengono attivati in funzione delle scelte espresse dagli studenti.

Di seguito si elencano i possibili insegnamenti che verranno attivati nell'a.a 2020/2021:

| | | | | |
|------------|---|--|---|----------|
| annuale | ALLENAMENTO FISICO PER L'ATLETA CON DISABILITA' | | 8 | M-EDF/02 |
| annuale | ALLENAMENTO RESPIRATORIO E POSTURE FUNZIONALI ALLE TECNICHE SPORTIVE | | 8 | M-EDF/02 |
| annuale | APPROCCIO CORRETTIVO AL DOLORE DORSO LOMBARE (tot. cfu:8) | Unità didattica 1: Lezioni applicative | 4 | M-EDF/02 |
| | | Unità didattica 2: Lezioni teoriche | 4 | M-EDF/02 |
| annuale | STIMOLAZIONE RITMICA Uditiva e MOVIMENTO UMANO | | 6 | M-EDF/02 |
| 1 semestre | PREVENZIONE INFORTUNI E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE NELLO SPORT | | 4 | M-EDF/02 |
| 1 semestre | RECUPERO FUNZIONALE SUL CAMPO DELLA PERFORMANCE ATLETICA DELLO SPORTIVO | | 4 | M-EDF/02 |
| 1 semestre | WELFARE LEGATO ALL'ESERCIZIO FISICO E ALLO SPORT | | 8 | M-EDF/02 |

Attività conclusive

| | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|--|----|----|
| | PROVA FINALE | | 21 | NA |
| | TIROCINI FORMATIVI E DI ORIENTAMENTO | | 20 | NA |
| Totale CFU obbligatori | | | 41 | |