



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO
MANIFESTO DEGLI STUDI A.A. 2025/26
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:	2°
Modalità accesso:	Libero con valutazione dei requisiti di accesso
Codice corso di studi:	Z32

RIFERIMENTI

Presidente Collegio Didattico

Prof. Stefano Longo

Docenti tutor

Prof. Fabio Esposito (Tutor per stage e tirocini)

Dott. Stefano Benedini, (Tutor per orientamento)

Dott.ssa Eliana Roveda (Tutor per ammissioni magistrali - Tutor per stage e tirocini)

Sito web del corso di laurea

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

Segreteria Didattica

Centro Sportivo Comunale Cernusco sul Naviglio (Mi) Via Michelangelo Buonarroti, 44 - Via Giuseppe Colombo 71, Milano

Tel. 0250327103 Ricevimento in presenza su appuntamento scrivendo all'indirizzo didattica.scienzemotorie@unimi.it

<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. 0250325032 <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 presentare domanda di ammissione 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.

L'avviso di ammissione con l'indicazione delle modalità e scadenze per presentare la domanda, sarà disponibile all'indirizzo <https://afb.cdl.unimi.it/it/iscriversi>

Possono presentare la domanda di ammissione i candidati già in possesso del titolo triennale e coloro che lo conseguiranno entro il 31 dicembre 2024.

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 (non a numero chiuso).

L'accesso al corso sarà vincolato al superamento con esito positivo 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.

La domanda di ammissione deve essere presentata on-line entro il 25 agosto 2024 all'indirizzo <https://www.unimi.it/it/studiare/frequentare-un-corso-di-laurea/iscriversi/corsi-magistrali-biennali/magistrali-ad-accesso-libero>.

L'avviso di ammissione, con le modalità e scadenze dettagliate, è pubblicato all'indirizzo <https://afb.cdl.unimi.it/it/iscriversi>

Il colloquio si terrà nei giorni 5 e 6 settembre 2024.

Il calendario delle prove, con la suddivisione dei candidati nei giorni ed orari di convocazione, sarà pubblicato tramite avviso sul sito del corso all'indirizzo <https://afb.cdl.unimi.it/it> a chiusura iscrizioni.

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 Certificato 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 effettuare l'upload del documento obbligatoriamente prima dell'inizio delle lezioni all'indirizzo <https://afb.cdl.unimi.it/it/studiare/certificato-medico>.

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.

Presentazione del piano di studio

Al 1° anno di corso, secondo le scadenze indicate dalla Segreteria Didattica, è richiesto allo studente di indicare l'insegnamento che verrà frequentato al 2° anno, nell'ambito dei crediti a scelta libera (8 CFU).

Il piano studi viene approvato dal Collegio Didattico che, in funzione delle scelte operate dagli studenti, definisce quali insegnamenti attivare tra quelli proposti.

La scelta espressa al 1° anno è vincolante e non è possibile modificarla.

Per gli studenti che non esprimono preferenze al 1° anno, il Collegio Didattico si riserva di veicolare la frequenza degli insegnamenti secondo le esigenze organizzative del Corso di Studi.

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 dicembre 2024

2° semestre da febbraio a fine maggio 2025

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:

- gennaio 2026
- febbraio 2026
- giugno/luglio 2026
- settembre 2026
- gennaio 2027

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>

Obbligo di frequenza

La frequenza è obbligatoria per tutti gli insegnamenti. Per essere ammesso a sostenere la relativa verifica di profitto, lo studente deve aver frequentato almeno il 70% delle ore di attività didattica previste.

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 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 dei 27 Paesi dell'Unione nell'ambito del programma 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 numerose 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

Gli studenti dell'Università degli Studi di Milano partecipano ai programmi di mobilità Erasmus per studio e tirocinio tramite una procedura pubblica di selezione finalizzata a valutare, grazie a specifiche commissioni:

- la carriera accademica
- la proposta di programma di studio/tirocinio all'estero del candidato
- la conoscenza della lingua straniera di lavoro
- le motivazioni alla base della candidatura

Bando e incontri informativi

La selezione pubblica annuale per l'Erasmus studio si svolge in genere a febbraio e prevede la pubblicazione di un bando che specifica sedi, numero di posti e requisiti specifici richiesti.

Per quanto riguarda l'Erasmus Traineeship, vengono generalmente pubblicati due bandi all'anno che prevedono rispettivamente la possibilità di reperire autonomamente una sede di tirocinio o di presentare domanda per una sede definita tramite accordo inter-istituzionale.

L'Ateneo organizza incontri informativi generali e/o declinati per area disciplinare per illustrare le opportunità di mobilità internazionale e le modalità 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 mobilità a supporto delle spese sostenute, che può essere 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 dal Centro linguistico d'Ateneo SLAM.

<https://www.unimi.it/it/node/8/>

Maggiori informazioni alla pagina: <https://www.unimi.it/it/node/274/>

Per assistenza:

Ufficio Mobilità internazionale

Via Santa Sofia 9 (secondo piano)

Tel. 02 503 13501-12589-13495-13502

Contatti InformaStudenti; mobility.out@unimi.it

Orario sportello: prenotazioni da InformaStudenti

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 nel documento "Avviso di ammissione" disponibile al link <https://afb.cd.l.unimi.it/it/iscriversi>

I candidati ammessi che hanno già conseguito il titolo triennale potranno immatricolarsi successivamente al colloquio di ammissione ed entro e non oltre il 15 gennaio 2025.

I laureandi UNIMI ammessi potranno immatricolarsi entro e non oltre il 15 gennaio 2025, dopo il conseguimento del titolo triennale che dovrà avvenire entro e non oltre il 31 dicembre 2024.

I laureandi di Altro Ateneo ammessi, dovranno effettuare la procedura di pre immatricolazione successivamente al colloquio e completare la procedura di immatricolazione entro e non oltre il 15 gennaio 2025 dopo aver conseguito il titolo triennale (entro e non oltre il 31 dicembre 2024).

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

5

1° ANNO DI CORSO (disattivato dall'a.a.2025/26)Attività formative obbligatorie				
Erogazione	Attività formativa	Modulo/Unità didattica	Cfu	Settore
	FISIOPATOLOGIA E TECNICHE MEDICHE APPLICATE ALL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA ED ADATTATA		11	(3) MED/50, (5) MED/09, (3) MED/33
	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
	BASI BIOLOGICHE DEL BENESSERE		9	(3) MED/13, (3) BIO/10, (3) BIO/12
	FISIOLOGIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA E NUTRIZIONE ASSOCIATE AL BENESSERE		9	(6) BIO/09, (3) MED/49
	MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA		9	(3) ING-INF/06, (6) M-EDF/02
	ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE ACQUATICO		6	M-EDF/01, M-EDF/02
	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 al secondo anno di corso, tra gli insegnamenti che verranno proposti dalla Scuola oppure tra gli insegnamenti attivati in altri corsi di laurea dall' Ateneo. In questo ultimo caso lo studente dovrà richiedere l'approvazione preventiva al Collegio Didattico in modo da verificarne l'attinenza con il percorso formativo.				
Per i dettagli relativi alla modalità delle scelte e all'attivazione degli insegnamenti si rimanda al paragrafo "Presentazione del piano studi".				
Gli insegnamenti di "Prevenzione infortuni e rieducazione funzionale nello sport" e "Recupero funzionale sul campo della performance atletica dello sportivo" (4+4 cfu) devono essere scelti insieme.				
annuale	APPROCCIO CORRETTIVO AL DOLORE DORSO LOMBARE (tot. cfu:8)	Unita' didattica 1: Lezioni applicative	4	M-EDF/02
		Unita' didattica 2: Lezioni teoriche	4	M-EDF/02
1 semestre	PREVENZIONE INFORTUNI E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE NELLO SPORT		4	M-EDF/02
2 semestre	IL BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO		8	M-EDF/02
2 semestre	MEDITAZIONE.YOGA, TRA SPORT E SALUTE		8	M-EDF/02
2 semestre	NEUROLOGIA DELLO SPORT		8	M-EDF/02
2 semestre	RECUPERO FUNZIONALE SUL CAMPO DELLA PERFORMANCE ATLETICA DELLO SPORTIVO		4	M-EDF/02
2 semestre	YOGA, LA PEDAGOGIA DELLO SPORT TRA CORPO E MENTE		8	M-EDF/02
Attività conclusive				
	PROVA FINALE		21	NA
	TIROCINI FORMATIVI E DI ORIENTAMENTO		20	NA
		Totale CFU obbligatori	41	