UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO
MANIFESTO DEGLI STUDI A.A. 2026/27
LAUREA MAGISTRALE IN
SCIENZE DELL'ATTIVITA' FISICA PER IL BENESSERE (Classe LM-67 R)
Immatricolati dall'a.a. 2025/26

GENERALITA'

Classe di laurea di appartenenza:	LM-67 R 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:	ZBB

RIFERIMENTI

Presidente Collegio Didattico

Prof. Stefano Longo

Docenti tutor

Prof. Fabio Esposito (Tutor per stage e tirocini)
Prof. Stefano Benedini, (Tutor per orientamento)
Prof.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 Email: mail: 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 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 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 somministrare e valutare protocolli di attività motoria e sportiva adattata volti alla prevenzione dei vizi posturali e alla rieducazione motoria post-riabilitazione.
Acquisiranno inoltre la capacità di progettare e condurre programmi di attività motoria e sportiva adattata in soggetti diversamente abili, in condizioni di salute stabili e controllate, nonché di divulgare e comunicare la cultura dell'esercizio fisico come strumento in grado di agire sulla salute, sul benessere e sull'inclusività.

Il Corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Attività Fisica per il Benessere si pone i seguenti obiettivi specifici di formazione sulle conoscenze e competenze:
-la conoscenza dei benefici e dei rischi della somministrazione dell'attività motoria e sportiva adattata in relazione alle differenti fasce d'età, stato di salute fisica e mentale e abilità psico-motorie;
-l'apprendimento degli effetti dell'attività motoria e sportiva adattata su fattori di rischio e prognostici legati a patologie cardiovascolari, respiratorie, metaboliche, endocrine, oncologiche e di altra natura mettendo in atto strategie comportamentali per il miglioramento dello stile di vita in questi contesti;

-l'acquisizione degli adattamenti dell'organismo alla pratica di attività motoria adattata sia in soggetti sani che affetti da patologie croniche in condizioni cliniche stabili;
-la conoscenza degli effetti che la presenza di patologie cardiovascolari, respiratorie, metaboliche, endocrine ed oncologiche possono avere sulla prestazione fisica, nonché sulle risposte funzionali durante test di valutazione;
-la capacità di programmare, somministrare e valutare programmi di attività fisica e sportiva adattata individualizzata sulla base di indicazioni sanitarie con l'obiettivo di individuare la tipologia di esercizio, l'intensità e la frequenza adattandoli sia a soggetti con differenti patologie che a soggetti con disabilità fisica e psichica;
-la competenza nel riconoscere i sintomi indicativi di condizioni patologiche che necessitano di intervento sanitario sia nel corso di un test di valutazione sotto-massimale e massimale, sia durante la programmazione e lo svolgimento di una attività motoria e sportiva adattata;
-la conoscenza delle terapie farmacologiche usate più frequentemente a scopo profilattico e terapeutico, soprattutto in relazione agli effetti che queste potrebbero produrre sull?esercizio oltre che le alterazioni eventualmente causate dall'esercizio stesso sulla terapia in atto;
-la padronanza nell'applicazione delle procedure da mettere in atto in condizioni di emergenza cardio-respiratoria che possono insorgere in seguito ad un test di valutazione o in seguito una sessione di attività motoria e sportiva adattata;
-la direzione tecnica e la programmazione di attività motoria e sportiva adattata a gruppi di soggetti sani di età differenti, a soggetti con alterazioni posturali o con differenti patologie e quadri clinici purché in condizioni di stabilità, avendo la capacità di individuare in ciascuna categoria le precauzioni da adottare per prevenire possibili complicanze;
-la padronanza nell'utilizzo di strumenti per la valutazione dell?attività motoria e sportiva adattata in differenti popolazioni e in diverse condizioni patologiche, con riferimento alla capacità di analisi critica dei protocolli, delle misurazioni e dei risultati attesi;
-la messa in atto di interventi cognitivo-comportamentali finalizzati al miglioramento dell'adesione a programmi di attività motoria e sportiva adattata;
-l'acquisizione delle metodologie e tecniche psicomotorie rivolte a soggetti che necessitano di assistenza con la finalità di una rieducazione sociale e civile.

Risultati di apprendimento attesi

Le laureate e i laureati nel Corso di Laurea Magistrale in Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere avranno appreso:
-le basi fisiopatologiche delle patologie cardiovascolari, respiratorie, metaboliche, endocrine, oncologiche e di altra natura, finalizzate all?acquisizione della capacità di derivare le interazioni dell?attività motoria e sportiva adattata con esse;
-i processi di adattamento dell'organismo a differenti problematiche patologiche nell'ottica di pianificare un programma di attività motoria e sportiva adattata con lo scopo di prevenire possibili complicanze e mantenere una buona condizione di salute;
-la capacità di operare per il mantenimento e la rieducazione funzionale post-infortunio applicando protocolli di attività motoria adattata finalizzati al recupero della completa efficienza fisica;
-le modalità di approccio a soggetti con disabilità fisica e sensoriale proponendo programmi di attività motoria e sportiva finalizzata al recupero di funzioni adattate, all'inclusione e alla socialità;
-la capacità di operare adeguatamente con proposte di attività motoria e sportiva adattata sia con soggetti in buona salute che con limitazioni funzionali, nei vari periodi dell?età evolutiva, adulta ed anziana;
-lavorare all'interno di gruppi interdisciplinari in ambito sanitario, sociale ed educativo dialogando con esperti di diversi settori con lo scopo di proporre soluzioni di attività motoria e sportiva adattata efficaci nella risoluzione di specifiche problematiche;
-acquisire responsabilità di tipo decisionale attraverso la capacità di analizzare e risolvere problematiche complesse.

Profilo professionale e sbocchi occupazionali

Le laureate e i laureati del Corso di Laurea in Scienza dell'attività fisica per il benessere potranno trovare impiego come specialisti chinesiologi 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.

Struttura del corso

Modalità della didattica e articolazione della stessa

Il Corso di Laurea Magistrale in Scienza dell’attività fisica per il benessere ha la durata di due anni articolati in quattro semestri.
Nei primi due semestri del primo anno verranno erogati gli insegnamenti fondamentali per la specializzazione, in particolare di carattere biomedico, e delle metodologie e programmazione delle attività motorie e sportive adattate 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 saranno 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: dal 5 ottobre al 23 dicembre 2026
2° semestre: dal 22 febbraio al 28 maggio 2027

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 2027
-febbraio 2027
-giugno/luglio 2027
-settembre 2027
-gennaio 2028

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

Prove di lingua / Informatica

Per poter conseguire il titolo di studio è richiesta la conoscenza della lingua inglese di livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le lingue (QCER). Tale livello può essere attestato nei seguenti modi:
- tramite l'invio di una certificazione linguistica conseguita non oltre i 3 anni antecedenti la data di presentazione della stessa, di livello B2 o superiore (per la lista delle certificazioni linguistiche riconosciute dall'Ateneo si rimanda al sito: (https://www.unimi.it/it/node/39322). La certificazione deve essere caricata al momento dell'immatricolazione o, successivamente, sul portale http://studente.unimi.it/uploadCertificazioniLingue;
- tramite Placement Test, erogato dal Centro linguistico d'Ateneo SLAM esclusivamente durante il I anno, da ottobre a gennaio (dicembre per il triennio). In caso di non superamento del test, sarà necessario seguire i corsi erogati da SLAM.
Il Placement Test è obbligatorio per tutti coloro che non sono in possesso di una certificazione valida.
Coloro che non sosterranno il Placement Test entro gennaio (dicembre per i bienni e i cicli unici) oppure non supereranno il test finale del corso entro 6 tentativi, dovranno conseguire privatamente una certificazione entro la laurea.

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.

Attività tecnico pratiche (ATP)
Il percorso formativo prevede 20 CFU di attività tecnico pratiche (ATP) svolte all'interno degli insegnamenti dell'area delle Discipline Motorie e Sportive. Un CFU di ATP prevede 12 ore di esercitazione pratica, che sono espletate presso strutture universitarie o in strutture adeguate per dimensioni e caratteristiche tecniche e al numero degli studenti sotto la diretta responsabilità dell'Ateneo.

Caratteristiche Tirocinio

Il percorso formativo prevede un tirocinio obbligatorio di 18 CFU. È possibile conseguire i CFU in una di queste modalità:
1.svolgendo uno stage, della durata pari o superiore a 450 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 109 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 degli studenti, offrendo l'opportunità di svolgere periodi di studio e di tirocinio all'estero, arricchendo il proprio percorso formativo in un contesto internazionale 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.
L'Università degli Studi di Milano fa inoltre parte della 4EU+ European University Alliance, che offre opportunità di mobilità (virtuale, mista e fisica) tra gli 8 atenei multidisciplinari e fortemente orientati alla ricerca che costituiscono l'Alleanza. Fanno parte dell'Alleanza 4EU+, con il nostro ateneo, Charles University di Praga, Università di Heidelberg, Université Paris-Panthéon-Assas, Sorbonne Université di Parigi, Università di Copenaghen, Università di Ginevra e Università di Varsavia

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 richiesti.
Per quanto riguarda l'Erasmus Traineeship, vengono generalmente pubblicati due bandi all'anno che prevendono 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;
Orario sportello: prenotazioni da InformaStudenti

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

1° ANNO DI CORSO (disattivato dall'a.a.2026/27)Attività formative obbligatorie

Erogazione	Attività formativa	Modulo/Unità didattica	Cfu	Settore
	Accertamento di lingua inglese - livello B2 (3 CFU)		3	NN
	ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA ADATTATA		6	(3) M-EDF/01, (3) M-EDF/02
	FISIOPATOLOGIA E TECNICHE MEDICHE APPLICATE ALL'ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA		12	(3) MED/33, (3) MED/09, (6) M-EDF/01
	MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA		11	(5) ING-INF/06, (6) M-EDF/02
	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) BIO/10, (3) MED/13, (3) BIO/12
	FISIOLOGIA DELL'ATTIVITA' MOTORIA E NUTRIZIONE ASSOCIATE AL BENESSERE		9	(6) BIO/09, (3) MED/49
	METODICHE PER LO STUDIO DELLE INTERAZIONI TRA GENI E AMBIENTE SUL METABOLISMO DELL'ESERCIZIO FISICO		6	MED/49
		Totale CFU obbligatori	68	

2° ANNO DI CORSO Attività formative obbligatorie

Erogazione	Attività formativa	Modulo/Unità didattica	Cfu	Settore
annuale	TEORIA, TECNICA, DIDATTICA E ORGANIZZAZIONE DELL'ESECIZIO FISICO IN ETA' ADULTA E ANZIANA		9	M-EDF/02
2 semestre	ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE ACQUATICO		6	M-EDF/02
		Totale CFU obbligatori	15	

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	COMUNICAZIONE SPORTIVA		6	M-EDF/02
annuale	ETICA E CULTURA DELLO SPORT		6	M-EDF/02
annuale	INTRODUZIONE ALLA MATCH ANALYSIS		6	M-EDF/02
annuale	SCOLIOSI E ATTIVITA' FISICA ANTALGICA		4	M-EDF/02
annuale	SPORT E INTEGRAZIONE		6	M-EDF/02
annuale	SPORT E ORIENTAMENTO		6	M-EDF/02
1 semestre	APPROCCIO CORRETTIVO AL DOLORE DORSO LOMBARE		8	M-EDF/02
1 semestre	IL BENESSERE SOCIALE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO		8	M-EDF/02
1 semestre	NEUROLOGIA DELLO SPORT		8	M-EDF/02
1 semestre	PREVENZIONE INFORTUNI E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE NELLO SPORT		4	M-EDF/02
2 semestre	MEDITAZIONE. YOGA, TRA SPORT E SALUTE		8	M-EDF/02
2 semestre	RECUPERO FUNZIONALE SUL CAMPO DELLA PERFORMANCE ATLETICA DELLO SPORTIVO		4	M-EDF/02
2 settimana	YOGA, LA PEDAGOGIA DELLO SPORT TRA CORPO E MENTE		8	M-EDF/02

Attività conclusive

	PROVA FINALE		11	NN
	TIROCINI FORMATIVI E DI ORIENTAMENTO		18	NN
		Totale CFU obbligatori	29	