



**REGOLAMENTO DIDATTICO DEL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN  
SCIENZA DELL'ATTIVITÀ FISICA PER IL BENESSERE**

Il presente Regolamento disciplina l'organizzazione e il funzionamento del corso di laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere, appartenente alla classe delle lauree LM-67 - Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate, attivato presso l'Università degli Studi di Milano.

In ottemperanza a quanto disposto dall'art. 11, comma 2, della legge 19 novembre 1990, n. 341, dall'art. 12 del D.M. 22 ottobre 2004, n. 270 e dal Regolamento didattico d'Ateneo, il presente Regolamento specifica, nel rispetto della libertà di insegnamento e dei diritti doveri dei docenti e degli studenti, gli aspetti organizzativi e funzionali del corso di laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere, in analogia con il relativo Ordinamento didattico, quale definito nel Regolamento didattico d'Ateneo, nel rispetto della predetta classe di cui al D.M. 16 marzo 2007, alla quale il corso afferisce, e secondo le norme generali contenute nel Regolamento generale e didattico della Scuola di Scienze Motorie al quale si fa riferimento per tutti gli aspetti non disciplinati specificatamente dal presente Regolamento.

**Art. 1 - Obiettivi formativi specifici del corso di laurea e profili professionali di riferimento**

1. Concorrono al funzionamento del corso il Dipartimento di Scienze biomediche per la salute (referente principale), il Dipartimento di Biotecnologie mediche e medicina traslazionale (associato) e il Dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e l'ambiente (associato).

2. 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.

3. 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.

4. I risultati di apprendimento attesi, espressi tramite i Descrittori europei del titolo di studio (DM 16/03/2007, art. 3, comma 7), sono descritti come segue:

*Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)*

Il laureato magistrale avrà approfondita conoscenza del controllo del movimento nei soggetti sani in età evolutiva, adulta ed anziana. Conoscerà le situazioni di motricità post-traumatica successivamente alla riabilitazione nonché le caratteristiche fisiopatologiche dei più diffusi stati di malattia cronica e sarà dunque in grado di comprendere lo stato funzionale e psicomotorio del soggetto su cui opera.

Il laureato conoscerà le metodologie avanzate di promozione della salute per mezzo dell'attività fisica nelle situazioni più propriamente connesse alla pratica di esercizi per il fitness. Conoscerà le problematiche della motricità adattata a soggetti diversamente abili o comunque con limitazioni funzionali temporanee o definitive.

Il laureato conoscerà inoltre le procedure più adeguate di valutazione delle abilità motorie e sarà in grado di comprenderne con precisione le implicazioni per la progettazione ed applicazione della conseguente adeguata pratica motoria e sportiva.

Il laureato avrà le conoscenze per l'interazione con specialisti anche di ambito medico e per lo svolgimento di ricerca di base ed applicata nell'ambito motorio e sportivo.

#### *Capacità di applicare conoscenza e comprensione (applying knowledge and understanding)*

Il laureato magistrale sarà in grado di applicare i contenuti appresi nella progettazione e nell'attuazione dell'attività fisica per la promozione della salute nei vari momenti dell'età evolutiva, adulta e anziana di soggetti normalmente attivi. Avrà gli strumenti per conservare per quanto possibile in maniera differenziata e specifica il livello dell'efficienza prestativa durante l'infortunio. Saprà procedere alla pianificazione e realizzazione di interventi di recupero della piena funzionalità motoria per il ritorno allo stato di forma o di prestazione sportiva successivamente a situazioni di inattività per malattia, infortunio, sedentarietà.

Il laureato sarà in grado di progettare interventi mirati allo sviluppo e mantenimento di uno stile di vita attivo in soggetti diversamente abili e di studiare ed attuare programmi di allenamento sportivo ad essi rivolti.

Il laureato sarà in grado di progettare e condurre interventi specifici di attività fisica per il benessere in strutture pubbliche e/o private in attività sportive, ricreative, o rieducative in collaborazione con altri specialisti della salute.

#### *Autonomia di giudizio (making judgements)*

Il laureato magistrale procederà in piena autonomia nella progettazione e nella valutazione dell'attività fisica e sportiva adeguata alla capacità motoria e funzionale dell'utente. In particolare sarà in grado di proporre i programmi di attività motoria con responsabilità e con piena coscienza degli effetti e dei rischi che interventi non adeguati rappresenterebbero nelle varie fasi evolutive, in particolari condizioni di limitazione funzionale, in corso d'infortunio, in situazioni di ritorno al movimento dopo inattività, in soggetti diversamente abili.

Il laureato sarà inoltre in grado di valutare l'adeguata applicazione delle aggiornate informazioni scientifiche finalizzandole opportunamente in interventi di attività fisica per la prevenzione, mantenimento e miglioramento dello stato di benessere e della salute.

#### *Abilità comunicative (communication skills)*

Il laureato magistrale sarà in possesso delle abilità comunicative necessarie per la conduzione di attività motorie per il benessere. Avrà la capacità di agire motivando e coinvolgendo opportunamente gli utenti durante la pratica motoria e sportiva e saprà opportunamente rapportarsi ai soggetti con particolari problematiche dipendenti dalla disabilità.

Il laureato possiederà le opportune competenze terminologiche e comunicative per confrontarsi con altri professionisti del settore e intraprendere in modo critico ed appropriato interazioni, lavoro di team ed anche attività nell'ambito della ricerca applicata.

#### *Capacità di apprendimento (learning skills)*

Il laureato magistrale avrà acquisito gli strumenti culturali e la motivazione necessaria a procedere con una costante formazione ed attività di aggiornamento ed avrà la capacità e necessità di integrare con continuità la propria competenza e professionalità. Sarà capace di approcciare con senso critico le informazioni scientifiche reperite, verso le quali avrà sviluppato curiosità ed interesse, anche in direzione dell'attività di ricerca.

5. Il corso magistrale, ad elevato contenuto 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' previsto anche l'approfondimento delle metodologie e della programmazione delle attività motorie finalizzate al 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.

6. 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.

Il laureato magistrale avrà certamente competenze riconducibili alle professioni propriamente connesse all'istruzione o all'ambito sportivo in generale, ma anche competenze più proprie dell'attività di tipo assistenziale o comunque di supporto alla persona o di promozione e mantenimento della salute

## **Art. 2 - Accesso**

Per essere ammessi al corso di laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere è richiesto il possesso di una laurea triennale della classe L-22 (o classe 33 ex DM 509/99).

Il corso di laurea magistrale è ad accesso libero, previo superamento di un colloquio che valuterà, oltre le reali motivazioni che hanno portato il candidato a scegliere tale indirizzo, anche e soprattutto le reali conoscenze di base negli ambiti disciplinari biomedico e delle discipline motorie e sportive.

Le modalità di svolgimento del colloquio di valutazione saranno dettagliate nel manifesto degli studi relativamente alle indicazioni per l'ammissione al primo anno di corso.

## **Art. 3 - Organizzazione del corso di laurea**

1. Gli insegnamenti ufficiali del corso di laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere, definiti nell'ambito dei settori scientifico-disciplinari previsti dall'ordinamento didattico di riferimento, sono elencati nel successivo Art. 4. Essi possono essere attivati direttamente o mutuati dagli altri corsi di laurea della Scuola di Scienze Motorie e, ove necessario, dell'Ateneo, nonché, sulla base di specifici accordi, di altri Atenei.

Ciascun insegnamento ufficiale comprende di norma:

a) la trattazione di elementi introduttivi riguardanti i caratteri e i connotati propri della disciplina oggetto dell'insegnamento anche in relazione al settore scientifico-disciplinare di riferimento;

b) opportune forme di approfondimento, anche graduate nell'impegno richiesto, consistenti, in relazione alle caratteristiche e specificità dell'insegnamento, nella trattazione in maniera organica dei principali aspetti della disciplina ovvero nella progettazione ed esecuzione di atti motori anche complessi;

c) eventuali esercitazioni e seminari diretti ad approfondire e a consolidare le conoscenze e le competenze acquisite in relazione ai due punti precedenti.

2. Gli insegnamenti ufficiali del corso di laurea magistrale danno luogo all'acquisizione di crediti nella misura stabilita nel curriculum di cui al successivo Art. 5.

L'organizzazione degli insegnamenti/moduli 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.

Il numero massimo degli esami da superare per accedere alla prova finale per il conseguimento della laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere è di 12.

La caratterizzazione della professionalità del laureato verrà completata attraverso l'esperienza di tirocinio formativo presso strutture pubbliche e/o private opportunamente convenzionate, sotto il controllo e la supervisione di docenti della Scuola di Scienze Motorie.

E' prevista e quantificata in crediti l'attività presso strutture sportive e laboratori per attività di ricerca sperimentale.

3. Il carico orario corrispondente ad ogni CFU (25 ore) è di norma così suddiviso: 6 ore per le lezioni frontali in relazione al contenuto meramente teorico e/o pratico (le rimanenti 19 sono dedicate allo studio ed alla rielaborazione personale); 12 ore per le esercitazioni pratiche (le rimanenti 13 sono dedicate allo studio ed alla rielaborazione personale); 25 ore per i tirocini. L'acquisizione da parte dello studente dei crediti stabiliti per ciascun insegnamento, nonché, nel caso di insegnamenti articolati in più moduli dove ciò sia previsto, è subordinata al superamento delle relative prove d'esame che danno luogo a votazione in trentesimi, ai sensi della normativa d'Ateneo e della Scuola di Scienze Motorie.

4. Lo studente ha la possibilità di personalizzare il proprio curriculum scegliendo la destinazione di 8 crediti relativi ad attività formative che il Collegio Didattico attiverà ed organizzerà in funzione delle richieste o delle risorse disponibili, le quali saranno previste ed articolate nella programmazione annuale del manifesto degli studi.

Gli 8 crediti potranno altresì essere destinati del tutto o in parte in attività scelte tra tutti gli insegnamenti attivati nell'Ateneo, purché coerenti con il proprio progetto formativo.

La destinazione degli 8 crediti a scelta dello studente dovrà essere riportata nel piano di studio ed approvata dal Collegio Didattico.

#### **Art. 4 - Settori scientifico-disciplinari e relativi insegnamenti**

1. Gli insegnamenti ufficiali del corso di laurea magistrale in Scienza dell'attività fisica per il benessere, definiti in relazione ai suoi obiettivi formativi, nell'ambito dei settori scientifico-disciplinari di pertinenza, sono i seguenti:

- Basi biologiche del benessere (BIO/10, BIO/12, MED/13)
- Fisiopatologia e tecniche mediche applicate all'attività motoria preventiva e adattata (MED/09, MED/33, MED50)
- Esercizio fisico in ambiente acquatico (M-EDF/01, M-EDF/02)
- Fisiologia dell'attività motoria e nutrizione associata al benessere (BIO/09, MED/49)
- Metodiche per lo studio delle interazioni tra geni e ambiente sul metabolismo dell'esercizio fisico (MED/50, MED/46)
- Monitoraggio e valutazione dell'efficacia dell'attività motoria (ING-INF/06, M-EDF/02)
- Promozione e progettazione delle attività motorie rivolte a favorire corretti stili di vita (SPS/08, PSI/06, M-PED/01)
- Teoria, tecnica, didattica e organizzazione dell'esercizio fisico in età adulta e anziana (M-EDF/02)

Eventuali insegnamenti aggiuntivi, nell'ambito dei settori sopra riportati, sono inseriti su proposta del Consiglio del Dipartimento o Dipartimenti competenti, approvata dal Senato Accademico. In casi eccezionali e motivati, eventuali insegnamenti aggiuntivi possono essere inseriti direttamente nel manifesto degli studi.

La struttura e l'articolazione specifica, gli obiettivi e i risultati di apprendimento di ciascun insegnamento e delle altre attività formative, con l'indicazione di ogni elemento utile per la relativa fruizione da parte degli studenti iscritti, sono specificati annualmente, tramite l'immissione nel gestionale w4, nel manifesto degli studi e nella guida ai corsi di studio

predisposta dalle competenti strutture dipartimentali. In tale guida sono altresì riportati i programmi di ogni insegnamento.

#### Art. 5 - Piano didattico

1. Il percorso formativo del curriculum, con il corrispettivo di crediti precisato per ciascun insegnamento e per ciascuna attività formativa, è riportato nella Tabella seguente:

Insegnamenti	SSD	Dettaglio CFU per attività		CFU
Basi biologiche del benessere	BIO/10	3	caratterizzanti	9
	MED/13	3	caratterizzanti	
	BIO/12	3	caratterizzanti	
Fisiologia dell'attività motoria e nutrizione associate al benessere	BIO/09	6	caratterizzanti	9
	MED/49	3	affini o integrative	
Promozione e progettazione delle attività motorie rivolte a favorire corretti stili di vita	SPS/08	5	caratterizzanti	12
	M-PSI/06	4	caratterizzanti	
	M-PED/01	3	caratterizzanti	
Metodiche per lo studio delle interazioni tra geni e ambiente sul metabolismo dell'esercizio fisico	MED/50	3	affini o integrative	6
	MED/46	3	affini o integrative	
Esercizio fisico in ambiente acquatico	M-EDF/01-02	6	caratterizzanti	6
Monitoraggio e valutazione dell'efficacia dell'attività motoria	ING-INF/06	3	affini o integrative	9
	M-EDF/02	6	caratterizzanti	
Fisiopatologia e tecniche mediche applicate all'attività motoria preventiva e adattata	MED/50	3	affini o integrative	11
	MED/09	5	caratterizzanti	
	MED/33	3	caratterizzanti	
Teoria, tecnica, didattica e organizzazione dell'esercizio fisico in età adulta e anziana	M-EDF/02	9	caratterizzanti	9
Totale crediti formativi (attività caratterizzanti e affini o integrative)				71
A scelta dello studente (art.10, comma 5, lettera a)				8
Ulteriori attività formative (art.10, comma 5, Ulteriori conoscenze linguistiche lettera d) - Tirocini formativi e di orientamento				20
Prova finale (art.10, comma 5, lettera c)				21
			<b>Totale</b>	<b>120</b>

2. Gli studenti possono caratterizzare negli insegnamenti a scelta e nelle ulteriori attività formative di tirocinio ed orientamento il proprio curriculum presentando, con modalità e termini che verranno previsti nel Manifesto degli studi annuale, il piano di studi individuale, che dovrà essere esaminato ed approvato dal Collegio Didattico.

Nel caso lo studente non assolvesse a tale dovere nei termini stabiliti, sarà tenuto ad adeguarsi ad un piano di studio stabilito dal Collegio Didattico.

3. La struttura e l'articolazione specifica di ciascun insegnamento e delle altre attività formative, con l'indicazione di ogni elemento utile per la relativa fruizione da parte degli studenti iscritti, sono specificati annualmente nel manifesto degli studi e nella guida ai corsi di studio predisposta dalla Scuola di Scienze Motorie.

4. Conseguimento della laurea, 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 (21 CFU) è di 12 punti.

5. Modalità di riconoscimento di crediti

I CFU acquisiti dallo studente a seguito di percorsi formativi diversi, sono valutati dal Collegio Didattico che può riconoscerli integralmente, parzialmente, o non riconoscerli nel piano degli studi individuale. Il riconoscimento, che deve essere formalmente richiesto dallo studente, è subordinato alla coerenza con i risultati di apprendimento attesi dal corso di laurea ed alla eventuale obsolescenza dei contenuti corrispondenti.

## **Art. 6 - Organizzazione della Assicurazione della Qualità**

In conformità al modello delineato dal Presidio di Qualità di Ateneo ai fini della messa in opera del Sistema di Gestione della Qualità, è stato nominato un Referente AQ incaricato di diffondere la cultura della qualità nel corso di studio, supportare il Presidente del Collegio nello svolgimento dei processi di AQ e, fungendo da collegamento tra il CdS e il PQA, favorire flussi informativi appropriati.

Il Referente AQ partecipa attivamente alle attività di autovalutazione del CdS (monitoraggio e riesame) come componente del Gruppo di Riesame; il Gruppo di Riesame è presieduto dal Presidente del Collegio e vede la partecipazione di almeno un rappresentante degli studenti, oltre ad altre figure individuate all'interno del Collegio. Inoltre il Referente AQ supporta il PQA nella complessa attività di comunicazione e di sensibilizzazione circa le Politiche della Qualità d'Ateneo.

Oltre che con il Collegio didattico e le strutture dipartimentali di riferimento, il Referente AQ si relaziona con la Commissione Paritetica docenti-studenti competente per il Corso di Studio.

In particolare esprime un proprio parere circa le iniziative attuate o ritenute da attuarsi in merito alle aree di carattere didattico e professionale.

Il Gruppo di Gestione dell'Assicurazione della Qualità si riunisce periodicamente, di norma con cadenza quadrimestrale.