

Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Il Corso di Studio in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67) ha durata biennale e prevede l'acquisizione di 120 CFU. Il percorso è offerto dal Dipartimento di Promozione delle Scienze Umane e della Qualità della Vita dell'Università Telematica San Raffaele Roma ed è erogato in modalità prevalentemente a distanza, in lingua italiana.

La laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate ha il fine di preparare laureati che siano in grado, con ampi poteri decisionali ed autonomia, di utilizzare avanzati strumenti culturali, metodologici e tecnico-pratici necessari per:

- la progettazione e l'attuazione di programmi di attività motorie finalizzati al raggiungimento, al recupero e al mantenimento delle migliori condizioni di benessere psicofisico per soggetti in varie fasce d'età ed in diverse condizioni fisiche, con attenzione alle specificità di genere;
- l'organizzazione e la pianificazione di particolari attività e stili di vita utili per la prevenzione delle malattie ed il miglioramento della qualità della vita mediante l'esercizio fisico;
- la prevenzione dei vizi posturali e il recupero motorio post-riabilitativo finalizzato al mantenimento dell'efficienza fisica;
- la programmazione, il coordinamento e la valutazione di attività motorie adattate a persone diversamente abili o ad individui in condizioni di salute clinicamente controllate e stabilizzate.

A tal fine, i laureati devono acquisire, in relazione a obiettivi specifici professionalizzanti del corso, adeguate tecniche motorie mediante tirocini formativi.

Devono altresì possedere conoscenze approfondite:

- sulle modificazioni e sugli adattamenti funzionali derivanti dall'esercizio fisico;
- sui metodi di valutazione dello stato di efficienza fisica e di programmazione dell'esercizio, sia per soggetti sani che per individui disabili o con limitazioni funzionali stabilizzate di vario tipo, derivanti da patologie che possono trarre vantaggio dall'esercizio fisico;
- sulle metodologie e le tecniche educative, comunicative e psico-motorie rivolte ai soggetti praticanti l'esercizio;
- di almeno una lingua scritta e orale dell'unione Europea oltre all'italiano.

Le competenze specifiche e caratterizzanti di un laureato magistrale di questa classe dovranno quindi primariamente riguardare:

- i benefici e i rischi della pratica delle attività motorie in soggetti di diversa età, genere, condizione psico-fisica, abilità psico-motorie, e il livello di rischio legato a esiti cronici di varie malattie;
- la direzione tecnica e la supervisione di programmi motori adattati ad adulti sani, adolescenti, anziani, soggetti con vizi posturali o con quadri clinici stabilizzati riguardanti diversi organi e apparati, conoscendo le possibili complicanze che l'esercizio fisico può comportare in ciascuna categoria e le precauzioni per prevenirle;
- la programmazione e la supervisione di proposte individualizzate di esercizio fisico, basandosi su indicazioni sanitarie e dati di valutazione motorie, stabilendo tipo di esercizio, intensità, durata, frequenza, progressione, precauzioni, per un'ampia varietà di patologie croniche e di condizioni di disabilità fisica e psichica;
- gli adattamenti delle funzioni vitali dell'organismo umano in risposta alle pratiche di attività fisica, in relazione al genere, età, stato di salute o condizione clinica di ciascun soggetto;
- i test di valutazione dell'esercizio fisico post-riabilitativo, in termini di modalità, protocolli, misurazioni fisiologiche e risultati attesi, specifici per differenti popolazioni, inclusi soggetti con patologie cardiovascolari, polmonari, metaboliche e di altra natura in fase stabilizzata dal punto di vista clinico e riabilitativo, i bambini e gli anziani; le modificazioni funzionali e le controindicazioni assolute e relative ai test di esercizio, il riconoscimento di soggetti che necessitano della supervisione sanitaria durante test di esercizio sotto-massimale e massimale, nonché di soggetti che richiedono una valutazione sanitaria prima di impegnarsi in un programma motorio;
- i fattori di rischio per soggetti con patologie cardiovascolari, polmonari, metaboliche e d'altra natura, e la comprensione degli indicatori prognostici per soggetti ad alto rischio; nonché la conoscenza degli effetti di tali malattie sulla prestazione fisica e la salute del soggetto durante i test e la pratica dell'esercizio fisico;
- le condizioni tecniche e i sintomi clinici che impongono l'arresto di un test di esercizio;
- le strategie farmacologiche più frequentemente utilizzate a scopo profilattico e terapeutico nelle malattie causa di disabilità nelle diverse fasce d'età, gli effetti di queste sulle risposte ai test di esercizio, nonché le modifiche dell'attività dei farmaci indotte dall'esercizio fisico stesso;
- le procedure per fare fronte a situazioni di emergenza cardio-respiratoria, che possono insorgere prima, durante e dopo un test di esercizio o una sessione di attività motoria guidata;
- le strategie comportamentali necessarie per le modificazioni degli stili di vita, comprendenti l'esercizio, l'alimentazione e i metodi di affrontare stress e malattie;
- il riconoscimento dei sintomi di disadattamento e/o incapacità di fare fronte a problemi patologici o socio-ambientali che possono richiedere un consulto di operatori qualificati in campo psicologico;

- elementari interventi cognitivo-comportamentali utili per migliorare l'adesione ai programmi di attività motoria e la perseveranza nella loro prosecuzione;
- le metodologie e le tecniche educative, comunicative e psico-motorie rivolte a disabili, bambini, adulti, anziani e a soggetti che necessitano di assistenza e rieducazione sociale e civile.

Il tirocinio e la prova finale, parte integrante del percorso formativo, sono strettamente mirati a caratterizzare l'esperienza delle figure professionali in uscita.

Le attività formative sono erogate interamente on-line attraverso una piattaforma dedicata all'interno dell'infrastruttura tecnologica di Ateneo.

L'Ateneo mette a disposizione degli studenti numerosi servizi accessibili on-line attraverso il portale e la piattaforma didattica.

Obiettivi formativi

Tenendo in considerazione gli obiettivi formativi qualificanti si ritiene opportuno che la laurea Magistrale LM-67 in "Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate" abbia la finalità di fare acquisire e perfezionare conoscenze interdisciplinari e scientifiche nel campo della prevenzione e dell'educazione motoria adattata e di preparare professionisti esperti nella prescrizione e somministrazione di un programma di allenamento personalizzato, in funzione delle esigenze fisico-organiche di coloro che intendono svolgere attività motorie in modo sistematico.

L'obiettivo di base del Corso è quello di fare acquisire ai laureati magistrali conoscenze scientifiche avanzate nel campo delle attività motorie dell'uomo, con particolare riguardo alle aree preventiva e adattativa.

Nel percorso formativo vengono acquisite conoscenze per il mantenimento della migliore efficienza fisica, lungo l'arco dell'intera vita, sia in soggetti normali che in popolazioni predisposte a - o affette da - patologie correlate con la sedentarietà, o con scorretti stili di vita, adattando le attività motorie anche alle esigenze di soggetti con disabilità motorie, o affetti da patologie che possono trarre beneficio dall'esercizio fisico, includendo anche l'acquisizione di competenze mirate alla prevenzione e al recupero, mediante l'attività motoria, da situazioni di disagio infantile e adolescenziale.

Gli altri insegnamenti focalizzano l'attenzione sull'attività motoria preventiva nell'età evolutiva, adolescenziale e adulta e sui metodi epidemiologici e sociologici per la valutazione della qualità della vita e degli stili di vita. Successivamente verranno sviluppati insegnamenti rivolti alla progettazione di attività motorie per l'età anziana, di attività motorie e sportive per soggetti diversamente abili e di attività motorie e sportive del tempo libero ed in ambiente naturale.

Il percorso formativo sarà organizzato in modo tale da riservare 20 CFU per attività di tirocinio da svolgersi presso strutture idonee appositamente identificate

Infine, massima libertà di scelta sarà lasciata agli studenti tra i corsi attivi presso l'Ateneo per le attività a scelta libera (art. 10, comma 5, lettera a).

L41 - Piano di studi

ANNO	Insegnamento	CFU
1	Basi biochimiche e molecolari del benessere della persona	9
1	Anatomia e Fisiologia dell'attività motoria adattata	11
1	Metodologia della prevenzione: controllo ormonale ed elementi di dietetica	10
1	Teoria, tecnica, didattica dell'esercizio fisico adattato alle diverse fasce d'età	12
1	Metodi di valutazione, gestione dei dati e della conoscenza, applicati alle attività motorie	10
2	Teoria Tecnica e Didattica e attività motorie per popolazioni speciali	10
2	Aspetti psicopedagogici e sociologici delle attività motorie	12
2	Traumatologia e riabilitazione dell'apparato locomotore	6
2	Inglese	2
3	Valutazione Funzionale e ricondizionamento neuromuscolare	4
3	Neurologia e Sport	4
3	Diritto delle persone e della privacy	4
3	Corretti stili di vita nella prevenzione per la tutela della salute	4
3	Adattamenti dell'apparato muscoloscheletrico all'esercizio fisico	4
3	Neuroscienze applicate alle attività motorie	4
3	Prevenzione e risoluzione delle patologie associate a disturbi dell'apparato muscolo scheletrico	4
3	L'Educazione Fisica e Sportiva scolastica: aspetti e approfondimenti culturali	4
3	Tecniche posturali per un miglioramento della qualità della vita	4
3	Recupero funzionale dell'atleta	4
3	Tecnologie avanzate per il benessere e l'invecchiamento	4
3	Tirocinio	20
3	Prova finale	10

Sbocchi occupazionali

I laureati del Corso in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate, in ragione delle competenze acquisite, potranno trovare occupazione nei settori:

- ✓ della salute
- ✓ della disabilità
- ✓ della prevenzione
- ✓ del recupero funzionale e dell'attività adattata
- ✓ dello sport paralimpico
- ✓ scolastico.

Tale laurea specialistica favorisce i seguenti sbocchi professionali:

- ✓ programmatori, conduttori e consulenti di attività motorie presso Enti pubblici o consorzi di enti pubblici, strutture sanitarie ove si pratici esercizio fisico adattato alle diverse patologie (diabete, ipertensione, obesità), strutture pubbliche e private per anziani, strutture pubbliche e private per disabili. Tali attività comprendono le attività motorie e ricreative per gli anziani finalizzate alla prevenzione dei deficit psicomotori correlati con la senilità; attività motorie finalizzate alla prevenzione delle patologie correlate con la sedentarietà e gli scorretti stili di vita, nonché quelle rivolte a gruppi di popolazione con specifiche patologie, nelle quali l'esercizio fisico può portare beneficio; attività motorie adattate ai disabili con finalità educative e sportive e per il loro inserimento nel tessuto sociale; attività motorie finalizzate al recupero psicofisico e sociale per gli utenti degli istituti di rieducazione e di pena e per le comunità di aggregazione e recupero.
- ✓ programmatori, consulenti e addetti alla gestione e controllo delle attività motorie compensative nelle Industrie pubbliche e private, comprendenti le attività motorie utili alla prevenzione di patologie acute e croniche legate alla specifica attività lavorativa;
- ✓ programmatori, responsabili e consulenti delle attività motorie nelle industrie turistiche e termali, comprendenti quelle finalizzate al raggiungimento, mantenimento e recupero dell'efficienza fisica e del benessere psicofisico;
- ✓ accesso al TFA (Tirocinio formativo attivo);
- ✓ accesso alle scuole di dottorato di riferimento;
- ✓ ricercatori in Università ed Enti di ricerca pubblici o privati.

Il corso prepara quindi, secondo le codifiche ISTAT, alle seguenti professioni:

- ✓ Istruttori di discipline sportive non agonistiche - (3.4.2.4.0)

Conoscenze e abilità richieste per l'accesso

Ai sensi dell'art. 6, comma 2, del D.M. 270/04, per l'accesso al corso di studio sono richiesti particolari requisiti curriculari nonché il possesso di un'adeguata preparazione personale.

Requisiti Curriculari:

1. Possesso del Diploma di Laurea o di altro titolo di studio equipollente, anche conseguito all'estero, riconosciuto idoneo ai sensi delle leggi vigenti, nelle seguenti classi:
 - laurea triennale conseguita nella classe 33 (D. M. 509/1999);
 - lauree in scienze delle attività motorie e sportive (o titolo equipollente);

- laurea triennale conseguita nella classe L-22 – scienze delle attività motorie e sportive;
 - laurea quadriennale in Scienze motorie conseguita secondo la precedente normativa (ante Riforma);
 - titolo conseguito all'estero e riconosciuto idoneo in ambito motorio sportivo o comunque di contenuti coerenti con le finalità del corso.;
2. altro titolo di studio triennale appartenente a classi di laurea diverse rispetto a quelle precedentemente indicate purché in possesso di almeno:
- 34 CFU nell'ambito delle discipline motorie e sportive
 - 18 CFU nell'ambito biomedico
 - 9 CFU nell'ambito biologico
 - 6 CFU nell'ambito medico-clinico
 - 15 CFU nell'ambito psicologico, pedagogico e sociologico
 - 4 CFU nell'ambito giuridico e statistico
 - 4 CFU nell'ambito giuridico-storico-economico

Eventuali carenze nei requisiti curriculari devono essere colmate dallo studente prima dell'iscrizione al Corso di Laurea magistrale, acquisendo dei crediti formativi mediante l'iscrizione a specifici corsi singoli o ad un altro Corso di Laurea.

1. Possesso di adeguata conoscenza della lingua inglese che risulti da una delle seguenti opzioni:
- aver sostenuto un esame universitario per l'apprendimento della lingua inglese, almeno di livello B1;
 - essere in possesso di una certificazione ufficiale di livello almeno B1;
 - aver acquisito un titolo di primo livello erogato ufficialmente in lingua inglese

ADEGUATEZZA DELLA PREPARAZIONE PERSONALE

Oltre al possesso dei requisiti curriculari predeterminati, l'ammissione al corso di laurea magistrale sarà subordinata all'accertamento dell'adeguatezza della preparazione personale, che avverrà per il tramite di un test d'ingresso.

Costi, iscrizione e convenzioni

Il costo della retta è di € **3000** per anno accademico. Per gli studenti iscritti ad una delle associazioni, sindacati o enti convenzionati con l'Ateneo, sono previste particolari agevolazioni economiche.

Il pagamento può essere effettuato online in modalità e-commerce o a mezzo bonifico bancario. Oltre al costo della retta universitaria, lo studente è tenuto anche al versamento del bollo e dei diritti di segreteria, pari a euro

50,00 e della tassa Regionale pari a euro 140,00 da versare a Lazio DisCo. Per maggiori informazioni scrivi a segreteria@unisocrates.it oppure a orientamento@unisocrates.it.

Iscriversi è semplicissimo, ed è possibile farlo in **qualsunque periodo dell'anno**, senza alcun costo aggiuntivo.