

## Palestra del Benessere

LAUREA MAGISTRALE

### Il corso di laurea

Il curriculum "Palestra del benessere" del corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute (classe delle lauree magistrali LM-67, Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive Adattate) propone l'acquisizione di conoscenze teoriche, metodologiche e tecnico-pratiche nell'ambito della progettazione, gestione e conduzione di programmi di attività motoria finalizzati al raggiungimento, al recupero e al mantenimento dell'efficienza fisica ed adattati alle diverse fasce d'età, al genere, alle diverse capacità e abilità motorie del soggetto e alla presenza di patologie croniche stabilizzate riguardanti diversi organi e apparati.

### Obiettivi

Gli obiettivi del curriculum Palestra del benessere consistono nel far acquisire allo studente:

- › conoscenze e competenze per la progettazione e conduzione di interventi di attività motoria in soggetti adulti e anziani finalizzati al raggiungimento, al recupero e al mantenimento dell'efficienza fisica in relazione al genere e alle diverse capacità e abilità motorie;
- › conoscenze e competenze per la progettazione e conduzione di interventi di attività motoria in soggetti adulti e anziani finalizzati alla prevenzione primaria, secondaria e terziaria delle patologie croniche stabilizzate, e al trattamento dei distorsioni e delle limitazioni funzionali del sistema muscoloscheletrico mediante esercizio fisico (rieducazione motoria);
- › conoscenze e competenze per valutazioni di carattere antropometrico, ergonomico e delle capacità motorie in popolazioni speciali;
- › conoscenze e competenze per la promozione della salute e degli stili di vita sani;
- › competenze di tipo comunicativo-relazionale e psicologico-pedagogico per l'interazione prevista con quelli che saranno i beneficiari dell'attività motoria somministrata dal laureato ed anche per l'interazione in équipe

di lavoro di tipo multidisciplinare;

- › capacità di auto-apprendimento e di aggiornamento continuo sulle tematiche scientifiche riguardanti il rapporto tra attività fisica e salute.

### Didattica

Le modalità di acquisizione delle conoscenze e delle competenze dichiarate nel paragrafo precedente consistono in strumenti di didattica erogativa ed interattiva, integrate dall'interazione costante degli studenti con i docenti di riferimento ed i tutor disciplinari nelle aule virtuali. Sono altresì presenti attività esercitative e laboratoriali in presenza associate a quota parte dei CFU degli insegnamenti che prevedono tali attività. Le attività di tirocinio curriculare, richieste dal percorso didattico, sono svolte in strutture convenzionate con l'Ateneo e distribuite su tutto il territorio nazionale sotto la supervisione dei docenti del corso.

### Sbocchi Occupazionali e Professionali

- › centri fitness e wellness: il laureato LM-67 si occupa della progettazione, gestione e conduzione di programmi di attività motoria mirata al mantenimento o miglioramento dell'efficienza fisica in adulti ed anziani;
- › centri di riabilitazione ortopedica, neurologica, metabolica e cardiovascolare: in équipe con medici dello sport, ortopedici, fisiatri, endocrinologi e cardiologi, il laureato LM-67 si occupa della progettazione, gestione e conduzione di programmi di attività motoria mirata alla prevenzione e al trattamento delle malattie croniche stabilizzate di vari organi e apparati.
- › auto-imprenditorialità nei settori del fitness e del wellness;

## Piano di studi



I Anno	Insegnamento	Crediti
	Valutazione antropometrica e della composizione corporea di cui attività di laboratorio	6
	Ergonomia dell'esercizio fisico	2
	Fitnes e wellness di cui attività di laboratorio	6
	Psicologia sociale della salute e della qualità della vita	9
	Pedagogia delle attività motorie adattate	6
	Lingua inglese	3
	Esame a scelta	6
	Tirocini	10

II Anno	Insegnamento	Crediti
	Alimentazione per il benessere e l'attività fisica	6
	Medicina dello sport	6
	Teorie e tecniche nella gestione delle risorse umane	6
	Valutazione motoria nelle popolazioni speciali di cui attività di laboratorio	6
	Attività motoria preventiva, compensativa e rieducativa di cui attività di laboratorio	2
	Attività motoria preventiva, compensativa e rieducativa di cui attività di laboratorio	9
	Fondamenti di sociologia del corpo e del benessere	3
	Esame a scelta	6
	Tirocini	10
	Prova finale	10

### Insegnamenti a scelta dello studente

Motivazione e benessere personale	6
Nutraceutici, integratori, functional foods	6
Fisiologia dei nutrienti	6
Attività motoria per le patologie oncologiche	6
Dispositivi intelligenti a supporto della salute e del benessere	6
Fisica medica	6