

# Palestra del Benessere

LAUREA MAGISTRALE LM-67

**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 dismorfismi 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 esercitativa 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 Insegnamento	CFU	II Insegnamento	CFU
Valutazione antropometrica e della composizione corporea <i>di cui attività di laboratorio</i>	6 2	Alimentazione per il benessere e l'attività fisica	6
Ergonomia dell'esercizio fisico <i>di cui attività pratiche</i>	9 4	Medicina dello sport	6
Fitness e wellness <i>di cui attività pratiche e laboratori</i>	15 9	Teorie e tecniche nella gestione delle risorse umane	6
Psicologia sociale della salute e della qualità della vita	7	Valutazione motoria nelle popolazioni speciali <i>di cui attività pratiche e laboratori</i>	9 6
Pedagogia delle attività motorie adattate	6	Attività motoria preventiva, compensativa e rieducativa <i>di cui attività pratiche e laboratori</i>	15 9
Lingua inglese	3	Esame a scelta	6
Esame a scelta	6	Tirocini	5
Fondamenti di sociologia del corpo e del benessere	6	Prova finale	9
<b>Insegnamenti a scelta dello studente</b>			
Motivazione e benessere personale	6		
Fisiologia dei nutrienti	6		
Dispositivi intelligenti a supporto della salute e del benessere	6		
Fisica medica	6		
Sport da combattimento e prevenzione delle cadute	6		
Malattie dell'apparato locomotore	6		
Medicina fisica e riabilitativa <i>di cui attività di laboratorio</i>	6 2		
Sistemi di analisi dei dati biomedicali del movimento umano <i>di cui attività di laboratorio</i>	6 2		
Bioingegneria dell'apparato locomotore <i>di cui attività di laboratorio</i>	6 2		
Principi, legislazione e management scolastico	6		
Didattica dell'inclusione	6		
Mindfulness psicosomatica e tecniche di meditazione e rilassamento	6		