

San Raffaele LM67 Scienze e Tecniche Attività Motorie Preventive e Adattate

Il Corso di studio in Scienze delle attività motorie preventive e adattate (Classe LM-67) è progettato e strutturato al fine di fornire ai propri laureati magistrali competenze scientifiche avanzate nel campo dell'esercizio fisico con particolare riguardo alle aree preventiva e adattativa. Nel Corso di studio vengono pertanto 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.

Le scienze motorie prevedono lo studio sistematico del movimento umano. E' questo un settore della fisiologia che concerne la comprensione del come e del perché le persone si muovono nonché dei fattori che limitano o accrescono la nostra capacità di muoverci. Lo scopo disciplinare precipuo di questo campo di studio è l'analisi del movimento umano, sia a livello individuale che inserito nell'ambiente sociale; per esempio, nel contesto di un impegno giornaliero in un'attività fondamentale (come camminare ed attività di flessione-estensione), nel portare a termine compiti occupazionali (quali l'uso di attrezzi o lavori manuali), nella pratica sportiva, della pratica dell'esercizio per il benessere fisico o per il recupero delle funzioni di arti lesi.

Lo studio delle scienze motorie ha quindi come duplice scopo l'acquisizione di conoscenze attraverso l'analisi di fenomeni di base e l'applicazione di tali conoscenze a beneficio della società.

In effetti, il movimento umano è un fenomeno fondamentale sia dal punto di vista biologico che sociale.



Laurea Magistrale

**Scienze
e Tecniche
delle Attività
Motorie
Preventive
e Adattate**

 **Università
San Raffaele**
Roma

CONTATTACI ORA

Significato biologico del movimento umano

Lo studio del movimento è prioritario per la comprensione della biologia umana poiché il movimento volontario è una proprietà fondamentale dell'organismo animale. Il movimento umano offre un valido mezzo per lo studio di fenomeni biologici quali quelli legati allo sviluppo durante l'arco della vita (fenomeni evolutivi, cambiamenti che avvengono a causa dell'invecchiamento come conseguenza di processi involutivi), nonché quelli inerenti all'adattamento (cambiamenti che avvengono come risposta a processi ambientali) e alle interazioni fra fattori genetici ed ambientali che impongono la realizzazione del fenotipo umano. Le principali sub discipline biofisiche delle scienze motorie sono: l'anatomia funzionale, la biomeccanica, la fisiologia dell'esercizio, il controllo motorio ed elementi di psicologia dello sport e dell'esercizio.

Significato socio-culturale del movimento umano

Il movimento umano, specialmente quando avviene in ambito collettivo, come nel corso di pratiche sportive organizzate in classi di educazione fisica o in gruppo per il mantenimento del benessere fisico, ha una componente essenziale socio-culturale. Comprendere le motivazioni individuali o di gruppo e le opportunità e barriere al coinvolgimento in differenti tipi di movimento umano, per esempio, fornisce un'importante finestra sulla natura della società umana. Le discipline socio-culturali quali la pedagogia, la psicologia sociale hanno lo scopo di descrivere, analizzare e spiegare le influenze contestuali che incidono su tutte le forme di attività fisica.

L'applicazione delle conoscenze del movimento umano a beneficio della società

Un'adeguata comprensione delle basi fisiologiche del movimento umano è richiesta per tutte le attività e professioni che nella nostra società richiedano esercizio fisico e per il miglioramento della nostra capacità di spostarci e di adottare uno stile di vita salutare. Importanti aree di applicazione delle conoscenze derivanti dallo studio del movimento umano sono: lo sport, l'educazione fisica, la sanità pubblica ("fitness" e salute), la riabilitazione e la prevenzione di determinate patologie nei luoghi di lavoro. Larghi settori della popolazione generale possono trarre beneficio da questo tipo di studi.

Il movimento, in conclusione, gioca un ruolo fondamentale nell'esistenza umana. Lo studio delle scienze motorie richiede l'applicazione e l'integrazione di metodi, teorie e conoscenze di un vasto gruppo di discipline. L'approfondita conoscenza base degli studi del movimento umano permetterà lo sviluppo di strategie a livello personale, di piccoli gruppi, di comunità, nazionale ed internazionale attraverso le quali l'attività fisica potrà essere usata quale mezzo di miglioramento della qualità della vita di tutta la popolazione, di sviluppo e realizzazione di capacità atletiche, di conservazione dell'autonomia in tarda età nonché di recupero funzionale dopo traumi e malattie. E' ormai accertato infatti il valore terapeutico dell'esercizio fisico in talune patologie quali la sindrome metabolica (diabete di tipo II, ipertensione, dislipemie).

All'approccio classico basato sulla fisiologia dell'esercizio e sulla biomeccanica del movimento, solo in tempi più recenti è stata ravvisata l'importanza, nella prestazione motoria, degli aspetti psicologici e psico-fisiologici. Questi vanno dalla gestione dell'ansia pre-gara alla comprensione di quella fisica 'intuitiva' che permette agli atleti, ma anche a tutti noi, di adattare in tempo reale la nostra 'macchina' locomotoria alle perturbazioni che minerebbero il risultato finale.

Oggi parlare di scienze motorie include anche avere competenze di management e di microeconomia che consentono di avviare e gestire le molte attività di gruppo che riguardano l'esercizio fisico, dai centri fitness alle strutture riabilitative, dai circoli ricreativi alle squadre di elite.

Modalità di iscrizione

Possono essere ammessi i candidati che siano in possesso di Laurea triennale in Scienze Motorie (classe 33/ L22) o di un titolo estero equipollente. Per i candidati in possesso di altro tipo di Laurea l'accesso è subordinato ad una prevalutazione da richiedere all'apposita commissione che definirà l'eventuale iscrizione con debito formativo e le modalità di recupero dello stesso.

L'Ammissione al Corso di Laurea OnLine dell'Università Telematica San Raffaele Roma in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Classe di Laurea LM67 è subordinato alla compilazione del [modulo predisposto](#).

Sbocchi professionali

Il Corso di 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 e/o 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 all'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 al 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.

Risorse e vincoli

Il corso di Laurea specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e adattate sarà erogato on line, il che permetterà di personalizzare tempi e modalità di studio senza i vincoli della presenza in aula, e di organizzare il proprio percorso a seconda del carico di lavoro che si è in grado di sostenere. **La comunicazione diretta tra studenti, tutor e docenti sarà assicurata dai moderni strumenti telematici e dalla frequenza della classe virtuale di appartenenza.**

Sarà utilizzata una piattaforma ICT per l'erogazione di formazione in remoto per la realizzazione di soluzioni di generazione knowledge-based in grado di consentire un salto di qualità conoscitivo.

Il Diploma di Laurea Specialistica offerto dall'Università Telematica San Raffaele Roma è equivalente a quelli tradizionali offerti dalle università italiane, appartenenti alla medesima classe di

laurea; **il corso inoltre è tenuto da docenti selezionati sulla base delle proprie competenze e professionalità specifiche.**

Parametri e Crediti

L'offerta formativa si compone dei seguenti insegnamenti, suddivisi come segue per anno e CFU (indicati tra parentesi):

Basi biochimiche e molecolari del benessere della persona (I, 9)
Anatomia e fisiologia dell'attività motoria adattata (I,6)
Corretti stili di vita nella prevenzione per la tutela della salute (I,7)
Metodologia della prevenzione: controllo ormonale ed elementi di dietetica (I,6)
Metodi di valutazione, gestione dei dati e della conoscenza, applicati alle attività motorie (I,10)
Teoria, tecnica, didattica dell'esercizio fisico adattato alle diverse fasce d'età (I, 14)
Teoria, tecnica, didattica e attività motorie per popolazioni speciali (II,8)
Aspetti psicopedagogici e sociologici delle attività motorie (II, 12)
Traumatologia e riabilitazione dell'apparato locomotore (II, 8)

Altre attività:

A scelta dello studente (8)
Inglese (2)
Tirocini formativi(20)
Prova finale (10)

A ciascun CFU possono corrispondere da uno a due moduli formativi.

Ciascun modulo è progettato per assicurare 25 ore di attività dello studente ed in particolare un numero base di 7 ore di didattica e le rimanenti in autoapprendimento.

Collaborazioni e attività

L'Università Telematica San Raffaele Roma ha progettato un formato didattico che integra in modo coerente **tutti gli aspetti chiave di un'esperienza di formazione OnLine: didattica, tecnologia, organizzazione.**

Le principali attività proposte allo **Studente** sono:

- **studio individuale** (sviluppato secondo il ritmo suggerito dai docenti) basato su materiali didattici online e offline che propongono i contenuti di base di ciascun insegnamento in versione multimediale, SAI (Software di Autointerrogazione), esercizi commentati, risorse specifiche messe online dai docenti durante il corso (slide, video, spiegazioni, appunti)
- **forme di apprendimento collaborativo online**, insieme ad altri studenti, tutor e docenti utilizzando strumenti asincroni (forum, e-mail, ecc.) e strumenti sincroni (sessioni live).
- **prove di auto valutazione online** periodiche su ciascuna materia laddove previste dal **Docente**

Dotazioni necessarie

Lo studente per potersi interfacciare correttamente con le attività on line dell'Università Telematica San Raffaele Roma deve poter usufruire di:

- una connessione Internet di tipo ADSL o altre tecnologie che consentano una velocità di connessione simile o superiore;
- un PC di tipo multimediale, dotato di web cam;
- un browser di recente rilascio;

Attività collaborative online

I processi di apprendimento della Laurea OnLine si svolgono per la maggior parte in rete attraverso un'**intensa interazione fra gli studenti, i tutor e i docenti** secondo due modalità distinte

- **attività asincrone** attraverso la mail, il forum e le bacheche che non richiedono l'utilizzo simultaneo da parte di docenti e studenti dello stesso strumento, ma ognuno lo utilizza in tempi diversi per sviluppare attività di approfondimento condividendo e confrontando i propri elaborati con quelli degli altri studenti e comunicare tra loro e/o con il corpo docente (tutor e professori), scambiandosi informazioni, spiegazioni, correzioni, chiarimenti.
- **attività sincrone** dove gli studenti, divisi per classi, si collegano a un orario prestabilito alle cosiddette sessioni live, un sistema che integra una chat testuale, una video, con una lavagna virtuale, sistemi per la condivisione di file, test in tempo reale, per seguire una spiegazione integrativa, chiarire punti critici, porre delle domande e avere subito la risposta dialogando simultaneamente con il resto della classe. I computer in dotazione/suggeriti agli studenti sono dotati di telecamera integrata per interagire in video con altri 3 utenti. Ciò consente di formare piccoli gruppi di studio e di colloquiare con il docente durante gli orari di 'ricevimento'.

Strumenti didattici

Ogni studente è dotato di **username e password** per l'accesso alla piattaforma didattica e a tutti i materiali didattici in essa contenuti.

All'interno della piattaforma lo studente trova, per ciascuna materia, uno **spazio dedicato alla sua classe virtuale**, in cui oltre a una bacheca in cui viene dato spazio alle comunicazioni del docente, si trovano le lezioni e i materiali didattici relativi alle singole lezioni e al corso oltre alle risorse didattiche integrative (esercizi, ulteriori materiali, etc..). Inoltre è disponibile un forum, dedicato alla discussione e richieste di chiarimenti, oltre ad alcune sessioni live ove previste dal docente all'interno del corso.

L'Ateneo ha come piattaforma didattica una personalizzazione di Moodle che è il Learning management System (LMS) più diffuso al mondo. Noto soprattutto per la sua ergonomia, Moodle è stato realizzato seguendo la teoria pedagogica del **costruttivismo sociale** ma risulta molto **versatile** per la grande quantità di moduli disponibili ed è altamente personalizzabile grazie alla disponibilità del codice sorgente. Partendo da questa piattaforma, **MediaTouch** ha sviluppato una **soluzione completa** mediante la realizzazione di **moduli aggiuntivi, personalizzazioni e integrazioni** con altri componenti software, allo scopo di soddisfare appieno le richieste dei docenti e dei coordinatori didattici dell'Università Telematica San Raffaele Roma e di fornire nel contempo servizi connessi di **assistenza tecnica** (basati su sistemi di *troubleshooting*).

Informazioni Generali

Per ogni insegnamento saranno fornite le seguenti informazioni:

- Docente
- Numero di crediti formativi (*)
- Obiettivi formativi
- Programma/Contenuti
- Testi/Bibliografia
- Modalità di verifica dell'apprendimento:

Test in itinere che si svolgeranno durante il corso relativamente alle parti del programma man mano svolte con valore di autoverifica e preparazione all'esame

Prova scritta consiste in quesiti a scelta multipla e domande a risposta aperta breve. E' necessario ottenere la sufficienza per l'ammissione al colloquio orale.

Colloquio orale mira a valutare la maturazione delle conoscenze e le capacità di collegamento tra le varie parti della disciplina.

- Strumenti di supporto alla didattica:

forum per discussioni, richieste di chiarimenti, approfondimenti

bacheca per gli annunci di tipo organizzativo

buca delle lettere per la consegna degli esercizi e degli elaborati richiesti dal docente

- Link ed altre eventuali informazioni
- Orario di ricevimento:

sessione live ambiente virtuale attivato in orari e giorni stabiliti per ciascuna materia.

chat testuale con una lavagna virtuale, sistemi per la condivisione di file e per "visite guidate" di siti Internet.

(*) 1 CFU = 25 ore: 10 Didattica + 5 Didattica integrativa e laboratori virtuali, verifiche in itinere + 10 Studio individuale, attività collaborative on line.

Valutazione

All'esame di laurea si accede dopo aver sostenuto con esito positivo tutti gli esami degli insegnamenti presenti nel piano degli studi. Ciascun esame, per essere superato, può prevedere una prova orale e/o scritta, da svolgere rigorosamente in presenza presso una delle sedi dell'Ateneo. In aggiunta, ciascun docente può prevedere dei momenti didattici valutativi in itinere. Essi possono comprendere ad esempio: la realizzazione di un elaborato, la partecipazione ad un'attività collaborativa, la somministrazione di un test di domande a risposta multipla, ecc.

Le date delle **sessioni d'esame** vengono comunicate 30 giorni prima della relativa apertura. È prevista la possibilità di attuare sessioni straordinarie previa delibera del CdS, sulla base della valutazione delle esigenze degli studenti. Per quanto il conseguimento della laurea, è prevista una prova che consiste nella discussione di una relazione in una seduta pubblica di fronte ad una commissione di docenti che esprime una valutazione in 110/110

Piano degli Studi Magistrale A.A. 2022/2023

Piano degli studi per il Corso di Laurea Magistrale in "Scienze delle attività motorie preventive e adattate" (Classe LM-67)

Primo Anno

Insegnamenti	CFU
Basi biochimiche e molecolari del benessere della persona	9
Anatomia e Fisiologia dell'attività motoria adattata	11
Metodologia della prevenzione: controllo ormonale ed elementi di dietetica	10
Teoria, tecnica, didattica dell'esercizio fisico adattato alle diverse fasce d'età	12

Primo Anno

Metodi di valutazione, gestione dei dati e della conoscenza, applicati alle attività motorie	10
Totale	52

Secondo Anno

Insegnamenti	CFU
Teoria Tecnica e Didattica e attività motorie per popolazioni speciali	10
Aspetti psicopedagogici e sociologici delle attività motorie	12
Traumatologia e riabilitazione dell'apparato locomotore	6
Inglese	2
Totale	30

Esami a scelta dello studente

Insegnamenti	CFU
Valutazione Funzionale e ricondizionamento neuromuscolare	4
Neurologia e Sport	4
Diritto delle persone e della privacy	4
Corretti stili di vita nella prevenzione per la tutela della salute	4
Ordinamento e responsabilità professionale: aspetti civili e penali	4
Adattamenti dell'apparato muscoloscheletrico all'esercizio fisico	4
Neuroscienze applicate alle attività motorie	4
Prevenzione e risoluzione delle patologie associate a disturbi dell'apparato muscolo scheletrico	4
L'Educazione Fisica e Sportiva scolastica: aspetti e approfondimenti culturali	4
Tecniche posturali per un miglioramento della qualità della vita	4
Totale	8
Tirocinio	20
Prova Finale	10

Totale percorso di studi 120

Costi, Iscrizione e Agevolazioni Economiche

Il costo della retta è di € 2500,00 per anno accademico. Tassa regionale € 140,00 e €16,00 spese di bollo. Per gli studenti che intendono iniziare il loro percorso con UniWork, sono previste particolari agevolazioni economiche con servizi esclusivi.

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