

D.R. n°130 del 30/04/2026

L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

presenta la VII edizione del Master di I livello in

“Preparazione Fisica Controllata”

(A.A. 2025/2026)

| | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo | PREPARAZIONE FISICA CONTROLLATA (EFFICIENZA ERGONOMICA) |
| Direttore | Prof.ssa Elvira Padua |
| Coordinatore | Prof. Michele Panzarino |
| Vicedirettore | Dott.ssa Francesca Campoli |
| Obiettivi | <p>Il Master si propone di formare figure con competenze specifiche e qualificate nel campo della preparazione fisica, dall'intervento singolo all'intervento di grandi gruppi sportivi, nonché all'intervento adattato alle diverse fasce di età ed a soggetti con disabilità. Al termine del Master gli iscritti dovranno essere in grado di progettare, valutare chinesiologicalamente, condurre e gestire attività motorie per adulti, anziani e pluridisabilità. Gli iscritti acquisiranno specifiche competenze per la somministrazione di programmi di lavoro finalizzati al raggiungimento, al mantenimento e al recupero, mediante l'esercizio fisico, del quadro ottimale di salute, di efficienza e di benessere psicofisico.</p> <p>La preparazione di base in ambito biomedico sarà integrata con i contenuti e i metodi innovativi, proposti nel Master, fondamentali sia per le discipline motorie sia per quelle sportive, e sarà finalizzata alla progettazione, conduzione e gestione di appropriati programmi di attività motoria, mirati alla promozione, mantenimento e sviluppo dello stato di salute e del benessere individuale. Sarà inoltre valorizzata la capacità di condurre ricerche</p> |

Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.

| | |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>bibliografiche, utili per approfondire le conoscenze, aggiornarsi in modo continuo e redigere elaborati scientifici.</p> <p>A seguito del conseguimento del titolo, i Corsisti saranno in grado di operare tanto nelle Associazioni quanto nelle Strutture pubbliche e private per anziani e per disabili, essendo in grado di progettare e attuare programmi motori e sportivi di tipo post-riabilitativo, rieducativo e ricreativo, adattati e personalizzati ai diversi livelli di età, abilità e alla presenza di patologie croniche stabilizzate.</p> <p>Tra i possibili sbocchi professionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preparatore fisico e metodologico per le popolazioni speciali con particolare attenzione alla popolazione anziana, accompagnando il percorso dalla rieducazione chinesiofisica fino all'eventuale avviamento allo sport agonistico. • specialista in preparazione fisica adattata; • specialista in ginnastica ergonomica; • professionista del movimento controllato nelle popolazioni speciali; • personal trainer qualificato in esercizi adattati per soggetti con ipocinesia. <p>Il suo ruolo sarà quello di sviluppare un programma di attività fisica graduale, mirato a migliorare la mobilità, la forza muscolare, la resistenza e la normalizzazione della postura, monitorando costantemente i progressi e prevenendo il rischio di infortuni.</p> |
| <p>Articolazione e metodologia del master</p> | <p>Il Master sarà erogato in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24h/24, e in presenza. Le attività pratiche in presenza verranno svolte in 4 fine settimana, previste per un incontro al mese a partire dal mese di settembre 2026 salvo eventuali deroghe o spostamenti.</p> <p>L'inizio del Master è fissato il 20 luglio 2026</p> <p>Al termine del Master è previsto il superamento di un esame finale di profitto, quale verifica delle competenze acquisite durante le lezioni e con lo svolgimento e la discussione, in presenza, di un elaborato finale valutato da una Commissione appositamente nominata.</p> <p>In seguito al superamento dell'esame anzidetto, i Corsisti conseguiranno il Diploma di Master di I livello in "Preparazione Fisica Controllata", cui saranno attribuiti 60 CFU (Crediti Formativi Universitari).</p> |

| Programma | AREA | DISCIPLINA | CFU | SSD | | |
|-----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------|---------------|-------------|
| Didattico | Biomedica | Basi biochimiche e molecolari del benessere della persona | 9 | BIO/10, MED/07 | Teledidattica | |
| | | Anatomia e fisiologia dell'attività motoria adattata | 10 | BIO/09, BIO/16 | | |
| | | Metodologia della prevenzione: controllo ormonale ed elementi di dietetica | 9 | MED/13 MED/49 | | |
| | Tecnico sportiva | Teoria, tecnica, didattica dell'esercizio fisico adattato a popolazioni speciali. - aspetti psicologici e sociali dell'anziano - approccio alla ricerca in letteratura scientifica | 12 | M-EDF/01 M-EDF/02 | | |
| | | Valutazione funzionale nel ricondizionamento neuromuscolare e posturale. - Valutazione dall'assetto corporeo e valutazione muscolare. - Nuove metodologie di intervento chinesiologico (Metodo P.F.C.) - metodiche di allungamento muscolare | 5 | M-EDF/01 M-EDF/02 | | In presenza |
| | | Speciali attività per le disabilità motorie e sensoriali (Metodo P.F.C.) | 5 | M-EDF/01 M-EDF/02 | | |
| | | Strategie d'intervento con attrezzi ginnici codificati e non per l'attività motoria adattata (Metodo P.F.C.) - attività motorie e attrezzature innovative adattate | 5 | M-EDF/01 M-EDF/02 | | |
| | Totale discipline | | | | 55 | |
| | Prova finale | | | | 5 | |
| | Totale master | | | | 60 | |

| | |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Destinatari e requisiti di ammissione</p> | <p>Per l'iscrizione al Master è richiesto il possesso di:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) laurea in Scienze Motorie conseguita secondo gli ordinamenti didattici precedenti il decreto ministeriale 3 novembre 1999 n.509; 2) lauree in Scienze Motorie ai sensi del D.M. 509/99 e ai sensi del D.M. 270/2004; 3) Laurea specialistica in scienze motorie ai sensi del D.M. 509/99 e lauree magistrali ai sensi del D.M. 270/2004; Diploma Isef 4) Eventuali altre lauree verranno valutate da un'apposita Commissione didattica. <p>Possono, inoltre, presentare domanda di ammissione i candidati in possesso di un titolo accademico conseguito all'estero equiparabile per durata e contenuto al titolo accademico italiano richiesto per l'accesso al Master.</p> <p>L'iscrizione, tuttavia, resta subordinata alla valutazione della idoneità del titolo da parte degli organi accademici ai soli fini della stessa. Per difetto dei requisiti prescritti, l'Ufficio Formazione post-laurea potrà disporre, in qualsiasi momento e con provvedimento motivato, l'esclusione dal Master.</p> <p>I candidati in possesso di titolo di studio straniero non preventivamente dichiarato equipollente da parte di una autorità accademica italiana potranno chiedere al Comitato Scientifico il riconoscimento del titolo ai soli limitati fini dell'iscrizione al corso. Il titolo di studio straniero dovrà essere corredato da traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore a cura delle Rappresentanze diplomatiche italiane nel Paese in cui il titolo è stato conseguito.</p> |
| <p>Attività e adempimenti</p> | <p>Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lezioni introduttive on-line corredate di slide; – materiale di studio scaricabile – lezioni pratiche in presenza <p>Verranno forniti a tutti gli iscritti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - abbigliamento ginnico - libro di testo: Bellucci M., Cilia G., Padua E., Pantanella L., Panzarino M. (2022) La terminologia tecnica del movimento umano. Calzetti Mariucci ISBN 8860286743 |

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • studio individuale del materiale didattico fornito; • partecipazione alle attività di rete (seminari); • partecipazione obbligatoria al 70% delle attività in presenza a Roma a partire dal mese di settembre 2026 (4 weekend venerdì, sabato e domenica); • superamento dell'esame finale di profitto, quale verifica delle competenze acquisite durante le lezioni e con lo svolgimento e la discussione di una tesina, in presenza di una Commissione appositamente nominata |
| Domanda di iscrizione | <p>Per iscriversi al Master si dovrà procedere con una registrazione dei propri dati anagrafici nel sito ufficiale di Ateneo www.uniroma5.it e allegare la seguente documentazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scansione dell'autocertificazione del titolo di Laurea; • Scansione di un documento valido di riconoscimento (fronte/retro); • Scansione del codice fiscale (fronte/retro); • Scansione della foto formato tessera. <p>L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di 20, numero massimo 35 iscrizioni.</p> <p>Qualora il Master non dovesse raggiungere il numero minimo di iscritti, la quota versata verrà interamente restituita.</p> |
| Durata del corso | <p>Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impiego complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (CREDITI FORMATIVI UNIVERSITARI).</p> |
| Iscrizione | <p>La quota di iscrizione è di € 3.400 (tremilaquattrocento/00).</p> <p>Il pagamento può essere effettuato in un'unica soluzione oppure in n. 4 rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I rata € 1000,00 contestualmente all'iscrizione; - II rata € 1000,00 entro il 31/05/2026 - III rata € 1000,00 entro il 30/06/2026 - IV rata € 400,00 entro il 31/07/2026 <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p> |

| | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di sottoscrizione del modulo di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una Raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, Via di Val Cannuta 247, 00166 Roma.</p> <p>Le richieste informazioni del Master dovranno pervenire al seguente indirizzo di posta elettronica: masterpfc@uniroma5.it è possibile consultare il sito: www.preparazionefisicacontrollata.it</p> |
| Scadenze | <p>Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il 19 luglio 2026 salvo eventuali proroghe.</p> <p>I corsi inizieranno il 20 luglio 2026 salvo eventuali proroghe. La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.</p> |

Roma, 30/04/2026

Il Rettore

(Prof. Vilberto Stocchi)



Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.