

LE **MINI** GUIDE



**SCIENZE
MOTORIE**



LUMSA
UNIVERSITÀ

WWW.LUMSA.IT



OPEN DAY

ROMA

13 Luglio 2024 – ore 9.30

PALERMO

13 Luglio 2024 – ore 9.30

7 Settembre 2024 – ore 9.30

REGISTRATI SU WWW.LUMSA.IT

L'EDITORIALE

di **Mariano Berriola**

Direttore Corriere dell'Università, CorriereUniv.it



SCEGLIERE UN LAVORO, UNA PROFESSIONE CHE SI AMA, SIGNIFICA PIÙ BENESSERE PSICO-FISICO

Cari ragazzi,

anche quest'anno abbiamo lavorato alle guide di orientamento per la scelta degli studi all'indomani dell'esame di maturità. Ne abbiamo preparate ben 27 per cercare di dare spazio ad ogni area, così da intercettare tutti i percorsi possibili: da Economia a Medicina, da Moda a Design, da Ingegneria a Psicologia, per citarne alcune.

Nelle pagine di orientamento delle guide vi invitiamo, come facciamo sempre, a leggere ed elaborare le informazioni e i consigli del caso, per arrivare ad una scelta "autonoma e consapevole".

Ecco, credo siano proprio queste le parole chiave da tenere a mente quando stiamo per prendere una decisione, e non soltanto in tema di studi e di università.

Troppo spesso il potere di prendere delle decisioni lo cediamo all'esterno, subendo le pressioni e le richieste di chi ci sta intorno. È molto importante il confronto con i genitori, con la famiglia, con i docenti e con i propri amici, ma non cadete nell'errore di affidare ad altri quella che è una scelta che riguarda solo voi e la vostra vita.

Tocca prendersi la propria responsabilità ed evitare scelte affrettate, superficiali o peggio ancora condizionate.

Dico questo perché i dati sugli abbandoni universitari al primo anno non sono così incoraggianti e ancor più quello che emerge dal numero di studenti che arrivano in fondo a conseguire un titolo di laurea: una percentuale ancora molto bassa nel nostro Paese.

Nelle guide trovate tante interviste a studenti, docenti e professionisti, che raccontano la loro esperienza; un prezioso contributo per darvi un'idea di quel che vi potete aspettare in termini di materie di studio, di sbocchi lavorativi o professionali, da quel determinato corso.

Il mio consiglio prima di scegliere qualunque corso di laurea e relativo ateneo, è quello di fare tantissime interviste alle persone che vivono quelle facoltà, quel mondo, quelle professioni. Solo così capirete se fa per voi, se risponde alle vostre aspettative, ai vostri desideri, alle vostre ambizioni.

Cito sempre il dato di medicina: sapete quanti ragazzi e ragazze abbandonano la Facoltà dopo qualche anno?

Sono in tanti, moltissimi, quegli stessi che avevano studiato e preparato il difficile test di ingresso, ma che poi si erano

“ Nelle pagine di orientamento delle guide vi invitiamo ad una scelta **“autonoma e consapevole”**. ”

resi conto di non aver fatto la scelta giusta soltanto una volta iniziato il tirocinio, e toccato con mano la realtà, se vogliamo, a tratti dura di quel mondo.

Mi chiedo, non sarebbe stato più opportuno andare in giro fra ospedali e strutture sanitarie, prima di iscriversi alla Facoltà? Ecco questo è quello che vi invito a fare: andate in giro a capire cosa fa l'ingegnere, l'architetto, il chirurgo, il giornalista, l'astronauta, e poi se sognate di fare quella vita, quella carriera, vi scegliete il corso di studi che più vi può spingere verso la realizzazione dei vostri sogni.

Del resto, scegliere un lavoro, una professione che si ama, per la quale si nutre interesse, curiosità e passione, equivale a fare una vita di maggior soddisfazione, di maggior benessere psico-fisico.

Le dirette sulla scelta dell'università

Al giornale (Corriereuniv.it) stiamo preparando delle dirette sull'orientamento e la transizione scuola, università, lavoro. Credo possano essere di vostro interesse sia per quanti vogliono scegliere l'università, sia per quelli che stanno pensando di cercare da subito un lavoro.

Parleremo del fatto che da qui al 2030 ci sarà una radicale trasformazione del mondo del lavoro: alcune professioni o mestieri si trasformeranno, altri verranno fuori come nuovi. La spinta tecnologica, l'intelligenza artificiale, l'economia circolare, la sensibilità ai temi dell'ambiente, della sostenibilità, imporranno radicali cambiamenti nei lavori e nelle aziende. È opportuno per voi capire in che direzione va questo cambiamento, così da prepararvi alle future richieste di competenze e di conoscenze da parte delle aziende e delle Istituzioni. Oggi, queste competenze vanno apprese ed allenate costantemente. Sono importanti quanto i titoli di studio e il talento naturale delle persone. Vengono chiamate soft skills o competenze trasversali, le trovate riportate all'interno delle guide, dategli uno sguardo, sono molto importanti.

Vi lascio alla vostra lettura non prima di avervi augurato un bellissimo esame di maturità, ed una scelta, qualunque essa sia, che vi possa dare la serenità e le soddisfazioni che meritate.

In bocca al lupo!

direttore@corriereuniv.it

LE MINI GUIDE

SOMMARIO

2 L'EDITORIALE

4 UNIVERSIMONDO

13 I PASSI DELLA SCELTA

15 FOCUS ON

OBIETTIVI FORMATIVI

SBOCCHI OCCUPAZIONALI

DOVE SI STUDIA

21 PARLA IL DOCENTE

23 LE PROFESSIONI

25 LE 8 SKILLS CHIAVE

DIRETTORE RESPONSABILE

Mariano Berriola

direttore@corriereuniv.it

CONTENUTI DI ORIENTAMENTO

A cura di Italia Education

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Camilla Appelius, Amanda Coccetti,
Maria Diaco, Marco Vesperini

GRAFICA E IMPAGINAZIONE

A cura di Camilla Schiavone

EDIZIONE 2024

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, dei contenuti inseriti nel presente prodotto senza espressa autorizzazione dell'editore.

UNIVERSIMONDO

LA GUIDA PER LO STUDENTE

ATENEI DIPARTIMENTI E SCUOLE

Ateneo

Ente d'istruzione terziaria al quale è possibile accedere al termine della scuola secondaria di secondo grado. Si tratta di Università, Accademie, Conservatori.

Dipartimento di studi

Definizione del comparto strutturato al quale afferiscono i corsi di studi universitari. Il termine facoltà è ormai in estinzione, viene per lo più sostituito dall'accezione Dipartimento che può afferire ad una scuola o a un'area.

Scuole

In relazione al singolo statuto d'Ateneo si possono costituire le Scuole che coordinano le attività didattiche esercitate nei corsi di laurea, nei corsi di laurea magistrale, nelle scuole.



ATTENZIONE!

Le scuole, intese come aree, non vanno confuse con le Scuole Superiori Universitarie la cui offerta formativa, a seconda dello statuto, può essere integrativa ai corsi di laurea ordinaria, o rivolta alla didattica post laurea triennale, didattica dottorale e didattica post-dottorale.



CORSI DI LAUREA

Classe di laurea

S'intende una macro area all'interno della quale si raggruppano corsi di studio del medesimo livello e ambito disciplinare che presentano gli stessi obiettivi formativi qualificanti e le stesse attività formative caratterizzanti. Dunque, la classe di laurea è un contenitore dei corsi di studio con il medesimo valore legale, gli stessi obiettivi formativi, ma indirizzi diversi.

La tipologia di indirizzo determina il fatto che all'interno di una classe possano afferire diversi corsi di laurea.

CFU (Credito formativo universitario)

Il credito è un'unità di misura che attesta il lavoro in termini di apprendimento richiesto ed equivale in media a 25 ore di studio.

il conseguimento del titolo universitario. Ogni livello e tipologia di laurea prevede il raggiungimento di un determinato numero di crediti formativi.

Voto d'esame

Si considera superato un esame quando si consegue un voto calcolato in trentesimi.

Si va da un minimo di 18 ad un massimo di 30 crediti con lode.



ATTENZIONE!

Il numero dei crediti corrispondenti all'esame superato non ha nessun legame con il voto dell'esame.

Corso di laurea primo livello (L)

Il corso di laurea triennale offre una solida preparazione di base. Il titolo d'accesso è il diploma quinquennale di scuola secondaria di secondo grado.

I regolamenti universitari definiscono i requisiti di accesso e ne determinano, laddove risulti necessario, gli strumenti di verifica ed eventuali attività formative propedeutiche.

Al termine dei tre anni viene rilasciato il titolo universitario di primo livello a fronte di una discussione della tesi finale.

Prevede il raggiungimento di 180 crediti.

Corso di Laurea magistrale a ciclo unico (LMU)

Percorso che si intraprende a conclusione del ciclo di studi di istruzione secondaria di II grado.

Si tratta di percorsi unitari che hanno una durata complessiva di 5 o 6 anni non suddivisa in livelli.

Prevede il raggiungimento di 300 crediti

(Architettura; Chimica e tecnologia farmaceutiche, Farmacia, Giurisprudenza, Medicina Veterinaria, Ingegneria, Edile-architettura; Scienze della formazione primaria) e 360 crediti (Medicina e Chirurgia).

Corso di Laurea magistrale o di secondo livello (LM)

Il corso di laurea biennale offre una maggiore specializzazione formativo-professionale.

A conclusione dei due anni previsti viene rilasciato il titolo accademico di Laurea Magistrale a fronte di una discussione della tesi finale.

Questo percorso ha la finalità di arricchire la formazione degli studenti e studentesse al fine d'indirizzarsi verso attività professionali di elevata qualificazione.

Si devono raggiungere 120 crediti.

Titolo di ammissione: laurea triennale di primo livello.





Orientamento | Università | Lavoro | Estero | Fare impresa

9/11 OTTOBRE
2024

R O M A

XVI edizione

www.younginternationalforum.com

ATENEIO

ATENEIO CHE VAI, CORSO CHE TROVI

Data la multidisciplinarietà di determinati corsi di studi, vi segnaliamo la possibilità di ritrovarli all'interno di Dipartimenti diversi in relazione all'ateneo d'appartenenza. Alcuni esempi:



Servizio Sociale

Scienze Umanistiche, Scienze Politiche, Scienze della Formazione, Economia, Giurisprudenza.

Scienze del Turismo

Scienze Umanistiche, Scienze Politiche, Economia, Sociologia, Scienze della Formazione, Lingue e Letterature straniere.

Scienze Motorie

Medicina e Chirurgia, Scienze della Formazione o Scienze del Benessere.

Psicologia

Medicina e Chirurgia, Scienze della Formazione, Scienze Umanistiche.

Scienze Politiche

Giurisprudenza, Economia, Scienze Politiche.

Scienze della Comunicazione

Scienze Umanistiche, Scienze della Formazione, Scienze Politiche.



MODALITÀ DI ACCESSO

TEST VINCOLANTI E NON VINCOLANTI

ACCESSO AI CORSI

Verifica delle conoscenze non vincolante ai fini dell'immatricolazione

Alcuni corsi di laurea prevedono un test di valutazione delle conoscenze dello studente, che non ne vincola l'iscrizione ma che può prevedere degli Obblighi Formativi Aggiuntivi, i cosiddetti OFA, da integrare nel corso del primo anno di studi.

Accesso ai corsi a numero programmato a livello nazionale

L'ammissione ai corsi a numero programmato avviene in seguito al superamento di un test, in date stabilite a livello nazionale, predisposto dal Ministero dell'Università e Ricerca (MUR) o dai singoli atenei.

Per i seguenti corsi di laurea le prove di accesso sono predisposte dal Mur

- » Medicina e chirurgia
- » Odontoiatria e protesi dentaria
- » Medicina e chirurgia in inglese
- » Medicina veterinaria
- » Architettura



Il test per l'ammissione ai Corsi di Laurea in Medicina e Odontoiatria e Veterinaria per l'a.a 2024-25 si svolgerà in modo simile al test del 2022.

Il test si svolge in due sessioni distinte:

Il test per i Corsi di Laurea Magistrale a ciclo unico in Medicina e Chirurgia e in Odontoiatria e protesi dentaria erogati in lingua italiana si svolgerà in due date:

- » martedì 28 maggio 2024
- » martedì 30 luglio 2024

La prova, invece, Corsi di Laurea Magistrale a ciclo unico in Medicina Veterinaria si svolgerà:

- » mercoledì 29 maggio 2024
- » mercoledì 31 luglio 2024

Test Medicina e Odontoiatria 2024

Il test è unico e di contenuto identico in tutte le sedi in cui si effettua per ciascuna delle due date.

Il test sarà cartaceo, composto da 60 domande a risposta multipla da svolgere in 100 minuti.

Test Veterinaria 2024

Il test è unico e di contenuto identico in tutte le sedi in cui si effettua per ciascuna delle due date.

Il test sarà cartaceo, composto da 60 domande a risposta multipla da svolgere in 100 minuti.

Test di ammissione alle Professioni Sanitarie e IMAT (International Medical Admission Test): le date non sono ancora disponibili.



Accesso a numero programmato a livello locale

Si tratta di un accesso vincolante ai fini dell'immatricolazione che viene stabilito a livello locale. Pertanto può variare da ateneo ad ateneo, con conseguenti diverse date delle prove di accesso.

Test di ammissione di Architettura

La data del test architettura 2024 verrà fissata da ciascuna università in autonomia, purché sia entro il 30 settembre. Ciascun ateneo gestisce autonomamente la prova d'ingresso secondo le indicazioni riportate nel bando del Ministero. La prova è composta da 50 domande da completare in 100 minuti.

Bando di ammissione la Bibbia di ogni futura matricola

Ogni corso di laurea ha un bando che esplicita in modo esaustivo:

- » Tipologia di accesso
- » Eventuali materie da studiare per il test di immatricolazione
- » Tempi di iscrizione
- » Referente per chiedere informazioni

Non siate timidi nel rivolgervi al referente del corso di laurea, chiedete le informazioni di cui avete bisogno e, perché no, condividete eventuali dubbi non ancora sciolti.

Accesso Cisia

Molti dipartimenti di Ingegneria, Economia e Scienze, hanno pensato di rendere omogeneo il test d'ingresso per la verifica delle conoscenze e il test a numero programmato a livello locale con lo scopo di far rientrare il punteggio in una graduatoria comune. Le università interessate a questo progetto hanno fondato il Consorzio Interuniversitario dei Sistemi Integrati per l'Accesso (CISIA).

Per i corsi di laurea ad accesso programmato di solito occorre svolgere il test necessariamente nella sede in cui ci si vuole iscrivere in via cartacea. Per le prove non selettive è possibile svolgere il test anche on-line tramite il così detto TOLC* presso i Dipartimenti del consorzio CISIA. Il TOLC erogato con modalità telematiche si svolge in diverse sessioni. Di solito da marzo a settembre. Per maggiori informazioni visitare il sito www.cisiaonline.it.



ATTENZIONE!

Leggere sempre per ogni corso di laurea il bando di ammissione.

PIANO DI STUDI

ESAMI, TIROCINIO, TESI...

DURANTE GLI STUDI

Piano di studi

Ogni corso di laurea ha un piano di studio, composto da esami obbligatori, opzionali e a libera scelta.

Il piano di studi è un documento ufficiale che attesta l'insieme degli esami e i crediti corrispondenti di un corso di laurea.

Ed è costituito da:

- » Esami obbligatori
- » Esami opzionali (lo studente può scegliere tra più esami proposti)
- » Esami a scelta libera dello studente
- » Idoneità (informatiche, linguistiche..)

Il Piano di Studi deve essere consegnato alla Segreteria Didattica di Dipartimento.

Sono dichiarati validi solo gli esami contenuti in tale documento.

Sessioni d'esame

Si tratta di periodi di tempo durante i quali vengono stabiliti gli appelli, ossia le date per sostenere gli esami. In genere le sessioni annuali sono tre: invernale, estiva e autunnale; la variabilità è a discrezione sempre dei singoli Atenei.

Tirocinio curriculare

Durante il periodo universitario si può svolgere il tirocinio, un'esperienza formativa che lo studente o la studentessa fa presso un ente convenzionato con l'università per entrare in contatto con il mondo del lavoro. Il tirocinio previsto nel piano di studi corrisponde ad un determinato numero di CFU.

Non rappresenta un rapporto di lavoro.

Tesi di laurea

Si tratta di un elaborato finale su un argomento deciso dallo studente e dalla studentessa in accordo con il/la docente scelta/o come relatore/relatrice. La stesura, nel pieno rispetto delle linee guida del/della docente, deve dimostrare l'autonomia del/della discente



all'interno della disciplina pre-scelta. È l'ultimo passo del percorso di laurea. Il punteggio della tesi viene stabilito dalla Commissione di laurea.

Voto finale

Il voto di laurea è espresso in 110 con eventuale lode.

Il punteggio finale si calcola moltiplicando per 110 la media ponderata degli esami e dividendo per 30.

La Commissione di Laurea parte da suddetto risultato, per assegnare il voto di laurea.

Titoli congiunti

Alcuni percorsi di studio prevedono il rilascio finale del titolo congiunto (joint degree) e del titolo doppio o multiplo (double/multiple degree). Entrambi sono possibili esiti di un corso di studio integrato, ossia di un percorso che prevede un curriculum progettato in comune tra due o più università, previo accordo.

Il double/multiple degree include, al termine del corso di studio, il rilascio del titolo dell'università di appartenenza e al contempo l'assegnazione del titolo da parte delle università partner.

Mentre il joint degree consiste nell'ottenimento di un unico titolo riconosciuto e validato da tutte le istituzioni che hanno promosso il percorso di studi congiunto.

Diploma supplement o supplemento di diploma

Il diploma supplement è un documento integrativo che gli studenti e le studentesse al termine del percorso di studi universitari devono richiedere alla segreteria. Fa parte degli strumenti del pacchetto Europass finalizzati a favorire il riconoscimento professionale e universitario a livello comunitario.



ATTENZIONE!

Si dovrebbe chiedere anche al termine della scuola secondaria di secondo grado.

ERASMUS+

UN'OPPORTUNITÀ PER LO STUDENTE

Il nome s'ispira a quello del teologo e filosofo olandese Erasmo da Rotterdam che viaggiò in tutto il continente europeo per conoscere le singole culture e realizzare una comunità dei popoli in cui la diversità fosse un valore aggiunto e non motivo di divisione e contrasto.

IL PROGETTO ERASMUS

Erasmus

Il progetto Erasmus (European Region Action Scheme for the Mobility of University Student), nato nel 1987, consente agli studenti e alle studentesse che frequentano l'università di proseguire il percorso di studi fuori dai confini nazionali per un periodo variabile dai 3 ai 12 mesi. Si tratta di una vera e propria opportunità di crescita personale, attraverso un'esperienza formativa che permette il confronto con culture e tradizioni diverse.

Sul bando dell'università sono specificate le indicazioni per i requisiti d'accesso e la presentazione dei documenti nel rispetto dei termini stabiliti dal regolamento. Prima di partire va firmato un accordo (**Erasmus agreement**) fra l'università d'appartenenza e l'ateneo di destinazione. Un accordo, dunque, che stabilisce i diritti e doveri delle parti. Infine viene rilasciata una carta dello studente Erasmus+ che definisce i diritti e doveri dello studente e della studentessa durante la permanenza all'estero.

Erasmus +, non solo studio

Il programma Erasmus+ prevede i tirocini (esperienza lavorativa, apprendistato, ecc.) all'estero per gli studenti e le studentesse iscritti/e a un corso di laurea triennale. In questo modo si ha la possibilità di sviluppare competenze linguistiche, interculturali in una dinamica lavorativa, così come le competenze di imprenditoria in senso lato.

Erasmo da Rotterdam, in latino Desiderius Erasmus Roterodamus, è stato un presbitero, teologo, umanista filosofo e saggista olandese.





ATTENZIONE!

Di seguito l'elenco dei requisiti comuni richiesti da tutti gli Atenei:

- » **Essere regolarmente iscritti** per tutta la durata dell'Erasmus a un corso di laurea triennale/magistrale, dottorato di ricerca o specializzazione
- » **Aver completato il primo anno** di università
- » **Essere in regola** con il pagamento delle tasse universitarie
- » Per la graduatoria vengono considerati i **crediti acquisiti**
- » Per la graduatoria viene presa in esame la **media dei voti** di tutti gli esami
- » Per la graduatoria ha un'importanza decisiva anche la **motivazione**
- » **Non avere la residenza** presso il Paese prescelto
- » **Non aver superato il numero massimo di mesi di mobilità** consentito dal programma Erasmus
- » **Non avere un'altra borsa di studio** finanziata dall'Unione Europea

COME INFORMARSI ONLINE

Ogni Ateneo costruisce un sito con una propria struttura grafica, quindi sarebbe auspicabile individuare subito le voci essenziali per la ricerca che naturalmente possono variare: dipartimento, scuola, facoltà, offerta formativa, didattica, corsi di laurea triennale, corsi di laurea magistrale a ciclo unico.

Di certo una denominazione chiave è piano di studi dove è possibile rinvenire nel dettaglio tutti gli esami. Importante è anche soffermarsi sugli obiettivi professionali dei singoli corsi che focalizzano l'attenzione sul mondo del lavoro.

Per ricevere maggiori dettagli si possono prendere contatti con la segreteria didattica, con i professori responsabili dei corsi e con gli orientatori presenti in ogni ateneo.

Infine, per una maggiore comprensione sarà utile consultare riviste e siti specializzati per entrare nel campo formativo-professionale d'interesse.



ATTENZIONE!

È un diritto usufruire di tutti i servizi che l'università mette a disposizione per offrire informazioni chiare ed esaustive. Inoltre non tutti sanno che le lezioni universitarie sono aperte e quindi potrebbe essere interessante seguirne alcune per essere maggiormente consapevoli di quello che si andrà a studiare.



I PASSI DELLA SCELTA

CHI VOGLIO DIVENTARE?

Scelgo io.

Nel senso che ognuno deve decidere il proprio percorso in autonomia, con senso critico e con spirito di responsabilità.

Infine, scelgo io in quanto la scelta d'orizzonte tocca anche la sfera personale, implica inevitabilmente la domanda esistenziale: chi voglio diventare?

PRIMO PASSO

Uno sguardo attraverso se stessi

Quando ci si appresta alla scelta post diploma si dà l'avvio ad un processo ricco e articolato che comporta un'indagine ben strutturata di sé.

L'autoconoscenza non si risolve in un atto spontaneo ed istintivo, bensì in un percorso articolato che si dipana nel tempo.

Il primo passo da compiere è dunque comprendere i propri desideri, le proprie ambizioni, le proprie necessità. Si tratta di avere finalmente consapevolezza di attitudini, capacità, passioni ed aspirazioni, imparando ad ascoltare suggestioni ed intuizioni.

Una pratica da esercitare nel proprio percorso di scelta è l'individuazione dei punti di forza posseduti e di quelli da rafforzare in vista di una professione. Che cosa so fare? Cosa mi piace fare?

Guardare alla propria vita quotidiana offre materiale utile a capire quale ambito di studi e di lavoro potrebbe davvero essere la meta da perseguire. Durante l'adolescenza si sommano diverse esperienze che possono fare da ponte verso il mondo del lavoro (sport, volontariato, passioni artistiche...).

Ancora, determinante per la scelta è riconoscere i propri valori. I valori hanno valore, costituiscono ciò che è davvero importante per una persona; valori come la giustizia, la famiglia, l'amicizia sono un'autentica base di costruzione del profilo formativo-professionale.



ATTENZIONE!

Impariamo a distinguere ciò che realmente ci piace e ci appassiona dai "fuochi di paglia". Ve ne accorgete dal perdurare di questi interessi o dal loro svanire in fretta.

SECONDO PASSO

Informazione

La riflessione sul da farsi dopo la maturità rappresenta un momento di confronto tra le proprie aspirazioni, i propri sogni e quello che il mondo realmente propone come offerta formativa e sbocco occupazionale.

Essenziale diviene, l'osservazione, la lettura di guide, di siti, di riviste, insomma ogni elemento di conoscenza e di esperienza è un tassello in più per elaborare il proprio progetto.

Tuttavia, la ricerca e la raccolta di informazioni per intraprendere un percorso è un lavoro che richiede tempo, impegno e soprattutto metodo. Senza dubbio internet ha prodotto un sovraccarico di informazioni: le fake news virtuali sono virali!



La "sindrome da iper informazione" può colpire tutti assumendo diverse forme: ad esempio può capitare di accogliere più dati di quanti se ne possano gestire, oppure ci si può perdere a cercare notizie non direttamente funzionali all'obiettivo preposto.

La gestione della proliferazione di notizie e false notizie è fondamentale.

Dunque, si tratta di nuovo di saper scegliere: le fonti, i dati, l'utilità della notizia per l'obiettivo che si vuole raggiungere.



ATTENZIONE!

Le tematiche parallele, le false notizie, i pregiudizi sono sempre in agguato!

È bene difendersi con determinazione, concentrazione e giudizio critico, tutti validi dispositivi di sicurezza!

TERZO PASSO

Confronto

La scelta post diploma è un atto da compiere in autonomia. Eppure, una conversazione mirata con professionisti, esperti, docenti può certamente risultare determinante per sciogliere dubbi e perplessità.

Ad esempio i raccontidi chi ha già fatto un certo percorso sono estremamente utili, possono, cioè, essere impiegati per comprendere a pieno una professione e il corso di studi corrispondente. Si sa, le cose immaginate sono spesso legate a idealizzazioni e a stereotipi, non sempre in linea con la realtà dei fatti.



ATTENZIONE!

Ispiratori principali delle scelte dei ragazzi sono i genitori, la famiglia.

È indubbio che sia utile un confronto con loro, è ancora più importante, però, che non se ne subiscano i condizionamenti.

QUARTO PASSO

Diario di Bordo

Un buon orientamento, dunque, chiarifica la rotta!

Pertanto, come capitani di ventura, sarebbe opportuno tenere un diario di bordo dove appuntare caratteristiche e peculiarità personali, interessi, passioni, competenze, insomma quanto ci appartiene e ci contraddistingue come individui.

Inoltre, nel taccuino andrebbero segnalati anche i dati raccolti dal confronto con parenti, amici, esperti e docenti. Insomma, nel file del futuro va inserito quanto collezionato passo dopo passo.

In ultimo, non meno importante, l'invito è quello di elencare tutte le informazioni ricavate da un'attenta lettura di questa guida.

Elogio del Dubbio

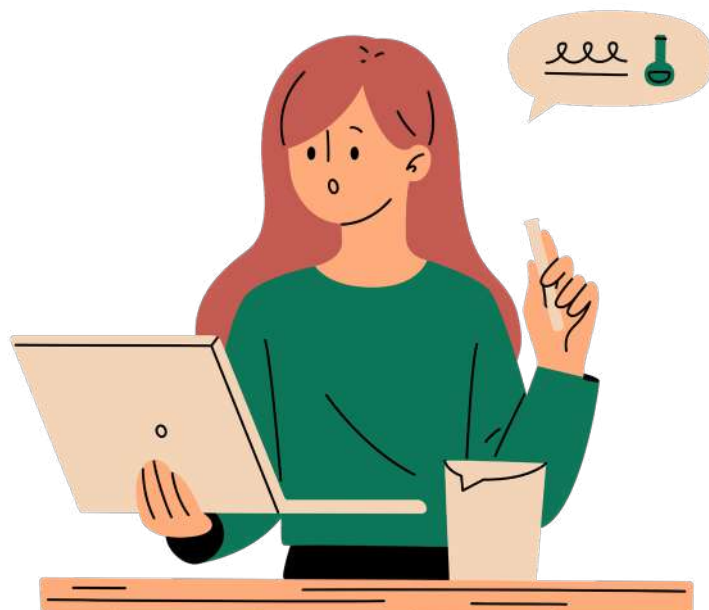
Dubitare humanum est, dicevano i latini.

Tuttavia perseverare nell'incertezza può diventare dannoso, talvolta diabolico.

Sebbene il dubbio sia motore del pensiero e dunque lecito, uno stato di indecisione prolungato può diventare cronico e trasformarsi in fattore di stasi.

La passività è un'abitudine a cui è facile assuefarsi e da cui è arduo liberarsi. In virtù di ciò diviene importante prendere tempo senza, però, perdere tempo.

Coraggio.



FOCUS ON

SCIENZE MOTORIE

Le scienze motorie e sportive costituiscono nel loro complesso l'insieme di quelle particolari discipline che si occupano delle attività fisiche e dello sport, attraverso lo studio trasversale della medicina, della psicologia, della fisiologia e della didattica dello sport. Il corso di laurea è di 3 anni (I livello) e 2 di laurea specialistica, oggi magistrale (II livello), prevedendo per quest'ultima tre distinti percorsi: preventivo (attività motorie preventive ed adattate), economico-manageriale (management delle attività motorie e sportive) e scientifico-tecnico (scienze e tecniche dello sport).

OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivi Formativi

Sviluppare conoscenze teoriche e pratiche per esercitare attività motorie e sportive nelle strutture pubbliche e private, a livello individuale e di gruppo, finalizzate allo sviluppo, al mantenimento, al potenziamento e al recupero di abilità motorie e del benessere psicofisico ad esse correlato. Questo percorso di studio offre una ampia preparazione scientifica e di cultura dello sport finalizzata all'inserimento in ambiti educativi, della prevenzione, dell'animazione sportiva, dell'allenamento in genere.

SBOCCHI OCCUPAZIONALI

Sbocchi Occupazionali.

Chi si laurea in Scienze Motorie e Sportive può scegliere uno sbocco occupazionale in vari settori che spaziano da società sportive a organizzazioni no-profit; in alternativa può orientarsi verso enti pubblici e privati che erogano servizi rivolti alla persona in un'ottica di sviluppo, mantenimento e recupero del benessere psico-fisico. Un/una professionista che guarda alla salute come concetto ampio che comprende non solo l'assenza di malattia, bensì il benessere psico-fisico.



PROFESSIONI

Le professioni

Istruttore, istruttore di discipline non agonistiche, specialista nell'educazione e nella formazione di soggetti diversamente abili, guida ed accompagnatore naturalistico e sportivo, allenatore e tecnico di discipline sportive agonistiche, procuratore sportivo, personal trainer, organizzatore di eventi sportivi, giudice di gara per qualsiasi sport riconosciuto dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).



COSA SI STUDIA?

MATERIE DI STUDIO

Ecco quali sono le materie di studio del corso:



Materie di studio L22 Scienze Motorie e sportive

teorie, metodologie e didattiche dell'educazione motoria, economia e gestione delle imprese sportive, teorie e metodologia dell'allenamento, igiene generale, sociologia dello sport, fisiologia del movimento umano, medicina del lavoro, fondamenti di biomeccanica del movimento umano, metodologia della valutazione motoria, scienze tecniche dietetiche applicate, didattica e rieducazione funzionale.



DOVE SI STUDIA?

ELENCO DEGLI ISTITUTI

L30 SCIENZE E TECNOLOGIE FISICHE

Università degli studi di Bari A. Moro

Dipartimento di scienze mediche di base,
neuroscienze e organi di senso
Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Università degli studi di Bergamo

Dipartimento di Scienze Umane e Sociali
Scienze Motorie e Sportive

Università degli studi di Bologna Alma Mater

Dipartimento di scienze per la qualità della vita
Scienze delle Attività Motorie e Sportive,
Rimini, Bologna

Università degli studi di Brescia

Dipartimento Scienze cliniche e sperimentali
Scienze Motorie

Università degli studi di Cagliari

Dipartimento Scienze Mediche e Sanità Pubblica
Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Università degli studi di Cassino e del Lazio Meridionale

Dipartimento Scienze Umane, Sociali e
della Salute
Scienze Motorie, Cassino

Università degli studi di Catania

Dipartimento di scienze biomediche e
biotecnologiche
Scienze Motorie

Università degli studi "Magna Graecia" di Catanzaro

Dipartimento Scienze Mediche e Chirurgiche
Scienze motorie e sportive



Università degli studi "G. d'Annunzio"

Chieti - Pescara

Dipartimento di medicina e Scienze
dell'invecchiamento
Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Chieti

UKE Università di Enna Kore

Facoltà di Scienze dell'uomo e della Società
Scienze delle attività Motorie e Sportive

Università degli studi di Ferrara

Dipartimento di scienze biomediche e chirurgico
specialistiche
Scienze motorie

Università degli studi di Firenze

Dipartimento di Medicina sperimentale e clinica
Scienze Motorie, Sport e Salute

Università degli studi di Foggia

Dipartimento di medicina clinica e sperimentale
Scienze delle attività motorie e sportive

Università degli studi di Genova

Dipartimento di Medicina sperimentale
Scienze Motorie, Sport e Salute, Savona

Università degli studi dell'Insubria Varese-Como

Dipartimento di medicina e chirurgia
Scienze Motorie, Varese

Università degli studi de L'Aquila

Dipartimento di Scienze cliniche applicate e
biotecnologiche
Scienze motorie e sportive

Università degli studi di Messina

Dipartimento Scienze Biomediche, Odontoiatriche
e delle Immagini Morfologiche e Funzionali
Scienze motorie, sport e salute

Università degli studi di Milano

Dipartimento di Scienze biomediche per la salute
Scienze motorie, sport e salute

Università Cattolica del Sacro Cuore

Facoltà di scienze della formazione
Scienze motorie e dello sport

Università degli studi del Molise

Dipartimento di Medicina e di Scienze della Salute
Scienze Motorie e Sportive, Campobasso

Università degli studi di Napoli Parthenope

Dipartimento di Scienze motorie e del benessere
Scienze Motorie

Università degli studi di Padova

Dipartimento di scienze biomediche
Scienze motorie

Università degli studi di Palermo

Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche,
dell'Esercizio Fisico e della Formazione
Scienze delle attività motorie e sportive

Università degli studi di Parma

Dipartimento di Medicina e chirurgia
Scienze Motorie, Sport e Salute

Università degli studi di Pavia

Dipartimento di sanità pubblica, medicina
sperimentale e forense
Scienze Motorie, Pavia, Voghera

Università degli studi di Perugia

Dipartimento di Medicina sperimentale
Scienze motorie e sportive

Università degli studi di Pisa

Dipartimento di Medicina sperimentale
Scienze Motorie

Università degli studi di Roma Foro Italico

Dipartimento di Scienze motorie, umane e della salute
Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Università degli studi di Roma Tor Vergata

Dipartimento di Medicina Sperimentale
Scienze Motorie

Università degli studi del Salento

Dipartimento di scienze e tecnologie biologiche
ed ambientali
Scienze Motorie e dello Sport, Lecce

Università degli studi di Salerno

Dipartimento di scienze umane, filosofiche e della
formazione
Scienze delle attività motorie, sportive e
dell'educazione psicomotoria, Fisciano

Università degli studi di Sassari

Dipartimento di Scienze biomediche
Scienze motorie, sportive e benessere dell'uomo

Università Telematica E-Campus

Facoltà di psicologia
Scienze delle attività motorie e sportive, Novedrate

Università Telematica San Raffaele Roma

Dipartimento di Promozione delle Scienze Umane
e della Qualità della Vita
Scienze motorie

Università Telematica degli studi IUL

Facoltà di Scienze della formazione
Scienze motorie, pratica e gestione delle attività
sportive, Firenze

Università Telematica Pegaso

Facoltà di Scienze Umanistiche
Scienze motorie Napoli

**UNICUSANO Università degli studi Niccolò Cusano
– Telematica Roma**

Scienze Motorie, Roma

Università degli studi di Torino

Dipartimento di Scienze della vita e biologia dei sistemi

Scienze delle attività motorie e sportive, Torino, Asti, Cuneo

Università degli studi di Udine

Dipartimento di Area Medica

Scienze motorie, Gemona Del Friuli

Università degli studi di Urbino Carlo Bo

Dipartimento di scienze biomolecolari

Scienze Motorie, sportive e della salute

Università degli studi di Verona

Dipartimento Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

Scienze delle attività motorie e sportive



PARLA IL DOCENTE

ANTONIO TESSITORE

Professore Associato, insegna Metodi e didattiche delle attività sportive all'Università di Roma "Foro Italico"



Quali sono le conoscenze di entrata necessarie per lo studio di Scienze Motorie?

Non esiste un corso di studio privilegiato rispetto agli altri, e neppure la pratica di uno sport può essere considerata tale perché il corso in Scienze Motorie consente di accedere alla gestione ed all'insegnamento dell'attività motoria in generale, e praticare uno sport può essere d'aiuto ma non è indispensabile. È necessario avere una certificazione medica per l'esercizio di attività sportiva agonistica, questo è finalizzato a poter frequentare in sicurezza i corsi pratici ed i tirocini.

Che tipo di percorso deve aspettarsi uno studente?

Un percorso che parte dalle basi biologiche e fisiologiche del

movimento per arrivare alla comprensione del gesto motorio e alle implicazioni che può avere la sua esecuzione non solo in termini di efficienza e di performance ma anche per la riduzione dei danni quando non eseguito correttamente. Questo è reso possibile anche per la presenza di discipline che supportano, altrettanto correttamente, i contesti in cui si svolge, e che riguardano perciò gli aspetti psicologici e pedagogici, la gestione delle attività legate allo sport (giuridici e di marketing), fino all'adeguatezza delle scelte alimentari.

Quali sono gli sbocchi lavorativi a cui si può aspirare?

Un laureato in Scienze Motorie svolge funzioni in ambito motorio e sportivo con particolare riferimento alla conduzione, gestione e valutazione di attività motorie individuali e di gruppo a carattere compensativo, adattativo, educativo, ludico-ricreativo, sportivo finalizzate al mantenimento del



benessere psico-fisico mediante la promozione di stili di vita attivi. Inoltre, i laureati in Scienze motorie potranno operare in veste di tecnici sportivi o indirizzarsi alla carriera di direttori tecnici di palestre o di dirigenti di organizzazioni sportive.

Quale consiglio darebbe alle future matricole?

La chiave di volta è a mio parere l'uso quotidiano dell'approccio scientifico, che significa per uno studente essere curioso e aperto alla discussione, significa guardare avanti sempre e non stancarsi di cercare questi "punti di contatto", trovandoli magari quando meno se lo aspetta. E scoprire così che studiare la fisica non è noioso ma mi consente di capire il gesto dal punto di vista della sua meccanica ed avere così lo strumento per migliorarlo.



LE PROFESSIONI DI SCIENZE MOTORIE



Ecco alcune delle professioni legate alla facoltà, ti consigliamo di approfondirne lo studio per capire se è il tipo di lavoro o professione che si adatta alle tue caratteristiche, alle tue aspettative.

Istruttori di discipline sportive non agonistiche

professionista abilitato ad allenare e addestrare alla pratica di discipline sportive non agonistiche, attraverso lezioni individuali o di gruppo. Un lavoro di dimostrazione e spiegazione delle tecniche sportive, valutandone la natura e la struttura e verificando le adeguate condizioni fisiche dell'allievo e allieva. Laddove è possibile la preparazione atletica può essere organizzata in spazi comuni attraverso allenamenti sportivi di gruppo.

Allenatori e tecnici di discipline sportive agonistiche

i laureati possono anche seguire la preparazione atletica di soggetti e squadre per le competizioni. In vista delle gare, oltre a garantire la migliore prestazione fisica possibile, lavorano sulla motivazione del singolo/a e del gruppo in un'ottica di lavoro comune e di squadra. Grande importanza assume la capacità di implementare la spinta agonistica nell'atleta o nella squadra.

Specialisti nell'educazione e nella formazione di soggetti diversamente abili

si tratta di un lavoro molto particolare perché si svolge a stretto contatto con persone che presentano disabilità fisiche e mentali. In primis, il/la professionista deve valutare quale disciplina sportiva e abilità motoria insegnare in linea con le difficoltà di apprendimento e le disabilità fisiche e mentali del gruppo classe o della persona che ha di fronte. Il fine è assistere e supportare provando, laddove possibile, a scoprire metodi e tecniche per compensare le limitazioni poste dalla specifica disabilità.

Guide ed accompagnatori naturalistici e sportivi

si tratta di guide che accompagnano singoli o gruppi di turisti in scalate in montagna o in altri itinerari di particolare interesse naturalistico e sportivo. Quindi organizzano le escursioni, scelgono percorsi in relazione alle difficoltà, preparano tutte le attrezzature; in situazioni di difficoltà intervengono supportando gli escursionisti fino a fornire il primo soccorso in caso di incidenti o malesseri improvvisi.

Personal trainer

professionista che si impegna nel progettare ed erogare programmi d'allenamento personalizzati, lavorando singolarmente con il/la cliente. Tenendo conto delle esigenze, dei bisogni e delle possibilità individuali stabilisce in maniera strutturata gli obiettivi fisico-atletici da raggiungere. I motivi che spingono le persone a scegliere un personal trainer sono molteplici: perdere peso, tonificare e ridefinire il fisico, raggiungere il benessere del corpo e mentale, ottenere un equilibrio psico-fisico. In relazione alle motivazioni individuali, il Personal Trainer interviene concordando un piano personalizzato di allenamento. Fondamentale diviene la capacità di modellare il percorso sportivo alla situazione individuale della persona che richiede la sua consulenza. Dunque, la sua competenza fondamentale riguarda l'abilità di cogliere a pieno le necessità e le caratteristiche psico-fisiche del cliente e di individuare gli esercizi corrispondenti in un piano d'allenamento specifico. Dunque, deve saper fare l'anamnesi, ossia la raccolta dei dati e delle informazioni sullo stato fisico e psichico del cliente. In questo modo impara a conoscere il suo passato sportivo, se è completamente a digiuno di sport, quale sono gli obiettivi, quanto impegno è disposto a mettere in termini di tempo e frequenza. A questo fine può proporre, oltre un'intervista, un test di valutazione generale e di composizione corporea e altri test specifici (ad esempio il test di resistenza muscolare). Dopo un'attenta analisi può redigere il programma di allenamento personalizzato, compatibile con la situazione fisica del cliente e sostenibile nel tempo.



LE 8 SKILLS CHIAVE

ECCO COSA CI SERVE PER CRESCERE E VIVERE IN ARMONIA

Vivere bene, avere buone relazioni, un equilibrio personale, un lavoro che ci soddisfa è senz'altro questione di competenze. Diamo spesso per scontato la loro conoscenza, ma non è così. Apprendiamole, ma soprattutto ricordiamoci che una competenza non è per sempre. Vanno allenate tutta la vita.

Il termine competenza indica un insieme ben strutturato di conoscenze, abilità e attitudini. Uno studente o una studentessa competente sa fare con ciò che sa, sa cioè mobilitare in maniera autonoma e consapevole sapere, saper fare e saper essere per affrontare un determinato compito; dunque sa agire in contesti di studio e lavoro.

COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE

1

La capacità di comprendere, esprimere, creare e interpretare concetti, sentimenti, fatti e opinioni, in forma sia orale sia scritta, utilizzando materiali visivi, sonori e digitali attingendo a varie discipline e contesti. Essa comprende il pensiero critico e la capacità di valutare informazioni e di servirsene.

A seconda del contesto, la competenza alfabetica funzionale può essere sviluppata nella lingua madre, nella lingua dell'istruzione scolastica e/o nella lingua ufficiale di un paese o di una regione.

COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE

2

La capacità di utilizzare diverse lingue in modo appropriato ed efficace allo scopo di comunicare. Comprende la capacità di comprendere, esprimere concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta in maniera appropriata ai contesti sociali e culturali.



COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZA IN SCIENZE, TECNOLOGIE E INGEGNERIA

3

La competenza matematica

La capacità di sviluppare e applicare il pensiero e la comprensione matematici per risolvere i problemi nel quotidiano. Si tratta di una solida padronanza della competenza aritmetico matematica che pone l'accento sugli aspetti del processo e dell'attività oltre che sulla conoscenza. Quindi comporta la capacità di usare modelli matematici di pensiero e di presentazione (formule, modelli, costrutti, grafici, diagrammi).

La competenza in scienze

La capacità di spiegare il mondo usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie, comprese l'osservazione e la sperimentazione, per identificare le problematiche e trarre conclusioni basate su fatti empirici.

Le competenze in tecnologie e ingegneria

Sono applicazioni di tali conoscenze e metodologie per dare risposta ai desideri o ai bisogni avvertiti dagli esseri umani.

COMPETENZA DIGITALE

4

Presuppone l'interesse per le tecnologie digitali e il loro utilizzo con dimestichezza e spirito critico per apprendere, lavorare e partecipare alla società. Comprende l'alfabetizzazione informatica e digitale, la comunicazione e la collaborazione, la creazione di contenuti digitali, la sicurezza (cybersicurezza), la risoluzione di problemi e il pensiero critico.

LA COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E LA CAPACITÀ DI IMPARARE A IMPARARE

5

La capacità di utilizzare diverse lingue in modo appropriato ed efficace allo scopo di comunicare. Comprende la capacità di comprendere, esprimere concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta in maniera appropriata ai contesti sociali e culturali.

COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA

6

La capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.

COMPETENZA IMPRENDITORIALE

7

La capacità di agire sulla base di idee e opportunità e di trasformarle in valori per gli altri. Si fonda sulla creatività, sul pensiero critico e sulla risoluzione di problemi, sull'iniziativa e sulla perseveranza, sulla capacità di lavorare in modalità collaborativa per realizzare progetti.

COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI

8

La comprensione e il rispetto di come le idee e i significati vengano espressi creativamente e comunicati in diverse culture e tramite una serie di modi e contesti.



#giovani
#scuola
#università
#lavoro



ORIENTASUD
your.future.is.you

your.
future.
is.you

**6/8 NOVEMBRE
2024**

N A P O L I
XXV EDIZIONE

www.orientasud.it