

# SCIENZE MOTORIE

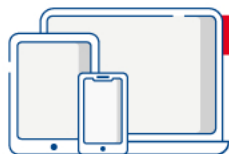
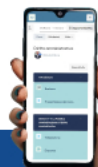
**Teoria ed esercizi commentati**  
per la preparazione ai test di ammissione

X Edizione

Valido anche per il **TOLC-F**  
e per l'Università **Cattolica**

**CONTENUTI  
MULTIMEDIALI**

Inquadra i **QR Code**  
e accedi a esercizi  
svolti e  
spiegazioni



**IN OMAGGIO**

Software di simulazione  
Contenuti extra

Teoria &  
Test

Teoria  
ed esercizi commentati



3000  
Quiz

Raccolta di quesiti suddivisi  
per materia e argomento

## SCIENZE MOTORIE

### Teoria & Test

Tutte le **conoscenze teoriche** necessarie e una raccolta di **quiz svolti** per affrontare la prova di ammissione ai corsi di laurea in **Scienze Motorie**, oltre a una serie di informazioni utili relative alla struttura del test e all'offerta formativa.

Organizzato in due sezioni, il volume offre una preparazione completa: la prima sezione, **Studio**, comprende tutte le **materie d'esame** (Logica, Cultura generale, Cultura matematico-scientifica, Cultura sportiva) trattate in maniera approfondita sulla base delle prove degli ultimi anni; la seconda sezione, **Esercitazione**, raccoglie numerosi quesiti a risposta multipla risolti e commentati. I **quiz, ripartiti per materia e argomento**, consentono un utile ripasso delle nozioni teoriche e al contempo offrono la possibilità di mettersi alla prova con quesiti analoghi a quelli realmente somministrati.



In **omaggio** il **software di simulazione** che replica la struttura del test reale e ulteriori risorse disponibili tramite **Qr Code**.

# AMMISSIONE.IT

Il primo portale dedicato all'orientamento universitario e ai test di ammissione

Test attitudinali, simulazioni d'esame, consigli degli esperti, le principali news su università e test di accesso, ma anche decreti, bandi e materiali di interesse

Seguici sui social editest



  edises.it  
 ammissione.it



€ 32,00



# Teoria & Test

Teoria ed **esercizi** commentati  
per la preparazione ai **test di ammissione**

## SCIENZE MOTORIE

### Accedi ai servizi riservati

Il codice personale contenuto nel riquadro dà diritto a servizi esclusivi riservati ai nostri clienti. Registrandoti al sito **www.edises.it** dalla tua area riservata potrai accedere a:



#### • Infinite esercitazioni

Scegli se esercitarti su singole materie, sulle prove degli anni precedenti o se simulare una prova d'esame con le stesse modalità del test reale



#### • Ulteriori materiali di interesse

Contenuti extra, test attitudinali, prospettive e sbocchi occupazionali ed altro ancora su **www.ammissione.it**

### CODICE PERSONALE



Grattare delicatamente la superficie per visualizzare il codice personale.  
Le **istruzioni per la registrazione** sono riportate nella Prefazione.  
Il volume NON può essere venduto né restituito se il codice personale risulta visibile.



# Teoria & Test

Teoria ed **esercizi** commentati  
per la preparazione ai **test di ammissione**

---

## SCIENZE MOTORIE

Edi**TEST**

EdiTest – Teoria & Test per Scienze motorie – X Edizione  
Copyright © 2026, EdiSES edizioni S.r.l. – Napoli  
I edizione 2011

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
2030 2029 2028 2027 2026

*Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata*

*A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale,  
del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.*

L'Editore

#### **Autori**

**Piero Bartolucci**, docente di Informatica e Sistemi informativi, Università degli studi di Roma  
“La Sapienza”

**Fabio Biancalani**, psicologo del lavoro e delle organizzazioni; consulente aziendale

**Domenico Bruni**, docente di Lettere e Filosofia


**Giuseppe Del Vecchio**, docente di Matematica e Fisica

**Micaela Mander**, dottore di ricerca in Storia dell'arte

**Palmira Masillo**, docente di Biologia, Chimica e Scienze della Terra

**Pietro Montesano**, dottore di ricerca in Management sportivo e docente presso il Dipartimento  
di Scienze motorie e del Benessere dell'Università degli Studi di Napoli “Parthenope”

**Antonio Sannino**, avvocato e docente di Economia e Diritto

*Progetto grafico:*  curvilinee

*Cover Design and Front Cover Illustration:* Digital Followers S.r.l.

*Fotocomposizione:* EdiSES edizioni S.r.l.

*Stampato presso:* PrintSprint S.r.l. – Napoli

*per conto della* EdiSES edizioni S.r.l. – Piazza Dante, 89 – Napoli

ISBN 978 88 9362 823 5

**www.edises.it**  
**assistenza.edises.it**

I curatori, l'editore e tutti coloro in qualche modo coinvolti nella preparazione o pubblicazione di quest'opera hanno posto il massimo impegno per garantire che le informazioni ivi contenute siano corrette, compatibilmente con le conoscenze disponibili al momento della stampa; essi, tuttavia, non possono essere ritenuti responsabili dei risultati dell'utilizzo di tali informazioni e restano a disposizione per integrare la citazione delle fonti, qualora incompleta o imprecisa.

Realizzare un libro è un'operazione complessa e, nonostante la cura e l'attenzione poste dagli autori e da tutti gli addetti coinvolti nella lavorazione dei testi, l'esperienza ci insegna che è praticamente impossibile pubblicare un volume privo di imprecisioni. Saremo grati ai lettori che vorranno inviarci le loro segnalazioni e/o suggerimenti migliorativi sulla piattaforma *assistenza.edises.it*

# PREFAZIONE

Rivolto a tutti i candidati agli esami di ammissione in **Scienze motorie** e corsi di laurea affini questo volume costituisce un utile strumento di preparazione.

Il testo comprende tutte le **conoscenze teoriche** necessarie e una **raccolta di quiz svolti** per affrontare la prova d'esame, oltre a una serie di **informazioni utili** relative alla struttura e ai contenuti del test e all'offerta formativa.

Organizzato in due sezioni, il volume offre una preparazione completa su tutto il programma, dando ampia importanza non solo all'acquisizione delle nozioni ma anche alla fase esercitativa. La prima sezione, **Studio**, include tutte le **materie d'esame** trattate in maniera approfondita sulla base delle prove realmente svolte negli ultimi anni:

- Logica
- Cultura generale
- Cultura matematico-scientifica
- Cultura sportiva

All'inizio di ogni capitolo è presente un **QR code** che rimanda a contenuti aggiuntivi quali quiz commentati e spiegazioni approfondite. Per fruirne, è necessario accedere e registrarsi su **edises.it**.

La seconda sezione, **Esercitazione**, raccoglie numerosi quesiti a risposta multipla risolti e commentati. I **quiz, ripartiti per materia e argomento**, consentono un utile ripasso delle nozioni teoriche e allo stesso tempo offrono la possibilità di mettersi alla prova con quesiti analoghi a quelli realmente somministrati.

Il **codice personale**, contenuto nella prima pagina del volume, dà accesso a una serie di servizi riservati ai clienti:

- il **software di simulazione online** (infinite esercitazioni per materia e simulazioni d'esame gratuite);
- materiali di approfondimento e **contenuti extra**.

Tutti i materiali e i servizi associati al volume sono accessibili dall'**area riservata** che si attiva mediante registrazione al sito **edises.it**. Per accedere alla tua area riservata segui le istruzioni riportate nella pagina successiva.

# ISTRUZIONI PER ACCEDERE AI CONTENUTI E AI SERVIZI RISERVATI

## Collegati al sito [edises.it](http://edises.it)



### • Se sei registrato al sito

- clicca su **Accedi al materiale didattico**
- inserisci email e password
- inserisci le ultime 4 cifre del codice ISBN, riportato in basso a destra sul retro di copertina
- inserisci il tuo **codice personale** per essere reindirizzato automaticamente all'area riservata



### • Se non sei già registrato al sito

- clicca su **Accedi al materiale didattico**
- registrati al sito **edises.it**
- attendi l'email di conferma per perfezionare la registrazione
- torna sul sito **edises.it** e segui la procedura già descritta per utenti registrati

Per problemi tecnici connessi all'utilizzo dei supporti multimediali e per informazioni sui nostri servizi puoi contattarci sulla piattaforma **assistenza.edises.it**.



# INDICE GENERALE

## L'ESAME DI AMMISSIONE

1 • Caratteristiche del test .....	XI
2 • Come affrontare la prova .....	XV
3 • Offerta formativa e sbocchi occupazionali .....	XXIV

## STUDIO

### SEZIONE 1 | Logica

1 • Logica verbale .....	7
2 • Ragionamento critico .....	76
3 • Logica numerica .....	103
4 • Ragionamento astratto e attitudine visuo-spaziale .....	147

### SEZIONE 2 | Cultura generale

1 • Letteratura italiana .....	165
2 • Storia .....	215
3 • Educazione civica .....	289
4 • Geografia .....	310

### SEZIONE 3 | Cultura matematico-scientifica

1 • Matematica .....	355
2 • Fisica .....	402
3 • Chimica .....	442
4 • Biologia .....	465

### SEZIONE 4 | Cultura sportiva

1 • Sport individuali .....	521
2 • Sport di squadra .....	580



## ESERCITAZIONE

### VERIFICA 1 | Logica

Quesiti .....	611
Risposte commentate .....	647

### VERIFICA 2 | Cultura generale

Quesiti .....	717
Risposte commentate .....	741

### VERIFICA 3 | Cultura matematico-scientifica

Quesiti .....	763
Risposte commentate .....	788

### VERIFICA 4 | Cultura sportiva

Quesiti .....	817
Risposte commentate .....	828

## ESTENSIONI ONLINE



### STORIA DELL'ARTE

Verifica

### INFORMATICA

Verifica

# L'ESAME DI AMMISSIONE

1 • Caratteristiche del test .....	XI
1.1 • Il test a risposta multipla .....	XI
1.2 • Struttura della prova, contenuti e attribuzione del punteggio .....	XI
1.3 • Modalità di svolgimento della prova .....	XIII
2 • Come affrontare la prova .....	XV
2.1 • Consigli generali .....	XV
2.2 • Gestione del tempo .....	XV
2.2.1 • Metodi di lettura veloce .....	XVI
2.3 • Tecniche per eliminare i distrattori e identificare la risposta corretta .....	XVII
3 • Offerta formativa e sbocchi occupazionali .....	XXIV
3.1 • Lauree in Scienze delle attività motorie e sportive .....	XXV





# L'esame di ammissione

## 1 • Caratteristiche del test

I corsi di laurea in Scienze motorie non sono regolati dalla normativa sull'accesso programmato nazionale, pertanto le singole università possono scegliere se vincolare o meno le iscrizioni a un **test di ingresso obbligatorio** limitando così i posti disponibili per l'immatricolazione.

Nel caso dei corsi di laurea ad accesso libero alcuni atenei possono prevedere un **test di orientamento all'entrata**, che non ha un valore selettivo, ma serve unicamente a valutare il livello e la qualità della preparazione iniziale degli studenti. Per questo tipo di prova viene generalmente indicato un punteggio minimo che corrisponde alla sufficienza; a chi ottiene un punteggio inferiore a tale soglia, non viene preclusa l'iscrizione, vengono tuttavia indicati specifici obblighi formativi da soddisfare nel primo anno di corso. Oltre ad assicurare un'adeguata preparazione iniziale, gli esami di orientamento hanno anche lo scopo di indirizzare gli studenti verso corsi di studio più adatti alle proprie inclinazioni o capacità; in caso di risultato insufficiente, infatti, l'iscrizione non è preclusa ma "sconsigliata".

Indipendentemente dal tipo di prova prevista, se obbligatoria o di orientamento, è necessario imparare a confrontarsi con tali strumenti di valutazione che consistono generalmente in **quiz a risposta multipla** elaborati dalle singole università.

### 1.1 • Il test a risposta multipla

Le prove d'esame a risposta multipla si sono affermate come un valido strumento di valutazione e trovano ampissimo impiego oltre che a livello universitario (sotto forma di esami di ammissione e orientamento, prove intercorso, selezioni a master e specializzazioni), anche in ambito lavorativo (selezioni in grandi aziende, esami di abilitazione professionale, concorsi nelle amministrazioni pubbliche). Un sistema di selezione così standardizzato presenta, però, limiti evidenti, rivelandosi del tutto inadeguato a valutare fattori caratteriali quali la motivazione, la determinazione e le capacità relazionali e comunicative, fattori questi che possono condizionare in modo significativo la buona riuscita degli studi, ma anche della vita professionale di una persona.

Nonostante ciò, l'**ottimizzazione dei tempi** (possibilità di valutare in breve tempo un numero elevato di candidati) e l'**oggettività** (capacità di svincolare il risultato dal giudizio "soggettivo" dell'esaminatore) hanno reso il test a risposta multipla il più diffuso sistema di selezione.

### 1.2 • Struttura della prova, contenuti e attribuzione del punteggio

Non essendovi una normativa nazionale specifica per l'accesso ai corsi di laurea in Scienze motorie, ciascuna università stabilisce l'opportunità di istituire un esame di ammissione o una prova di orientamento; pertanto le modalità di svolgimento, la

struttura, i contenuti e i criteri di valutazione delle prove sono definiti autonomamente da ogni ateneo, che deve renderli pubblici mediante bando.

Generalmente gli esami di ammissione prevedono un **numero variabile di quiz** a risposta multipla con quattro o cinque alternative di cui una sola esatta. Le materie su cui vertono le prove comprendono di solito la Logica, la Cultura generale, la Cultura matematico-scientifica e la Cultura sportiva<sup>1</sup>.

Per queste prove viene di solito attribuito un punteggio positivo a ciascuna risposta corretta (+1), un punteggio nullo a ciascuna risposta omessa e un punteggio negativo per ciascuna risposta errata (-0,20 o -0,25).

Diversi atenei si affidano per l'elaborazione del test al **CISIA** (Consorzio Interuniversitario Sistemi Integrati per l'Accesso), che predispone in versione online un test con finalità selettive di ingresso, per i corsi di studio a numero programmato, e orientative per i corsi ad accesso libero al fine di verificare le competenze iniziali degli studenti. In particolare, il TOLC (Test On Line CISIA) è uno strumento di valutazione delle conoscenze erogato su piattaforma informatizzata in apposite aule informatiche accreditate presso le sedi universitarie partecipanti. Numerosi atenei adottano per i corsi in Scienze motorie il **TOLC-F**, pensato per i corsi di Farmacia, Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e Scienze motorie e somministrato secondo un calendario stabilito dal CISIA; si tratta di un test individuale, diverso da studente a studente, e composto da quesiti estratti in maniera automatica e casuale da un database gestito dal Consorzio; tutte le prove generate hanno difficoltà analoga.

Il TOLC-F è composto da **50 quesiti** suddivisi in 5 sezioni da risolvere in un tempo complessivo di 1 ora e 12 minuti come indicato nella tabella di seguito:

TOLC-F		
Sezioni	Numero quesiti	Tempo a disposizione
Biologia	15	20 minuti
Chimica	15	20 minuti
Matematica	7	12 minuti
Fisica	7	12 minuti
Logica	6	8 minuti

Per la valutazione della prova si seguono i seguenti criteri:

- 1 punto per ogni risposta corretta;
- 0 punti per ogni risposta non data;
- -0,25 punti per ciascuna risposta sbagliata

Ogni università "traduce" il risultato del TOLC-F secondo un proprio sistema di valutazione stabilendo a quali sezioni riconoscere un peso maggiore rispetto alle altre e indicando una propria soglia di superamento.

Al termine del TOLC-F viene assegnata una sezione aggiuntiva per la **valutazione della conoscenza della lingua Inglese**, composta da **30 quiz** da risolvere in 15 minuti. Per la sezione di Inglese non è prevista alcuna penalizzazione nel caso di risposte sbagliate.

<sup>1</sup> È da notare che i programmi d'esame possono presentare differenze significative tra una sede e l'altra, pertanto si consiglia di consultare con attenzione le indicazioni contenute nei bandi di concorso che le università hanno l'obbligo di pubblicare entro 60 giorni dallo svolgimento della prova.

te: si assegna 1 punto per ciascuna risposta corretta e 0 punti per ogni risposta errata o non data. Il punteggio ottenuto alla prova di Inglese non viene sommato a quello totalizzato al TOLC-F, piuttosto vengono fornite indicazioni sul livello di preparazione iniziale dello studente e sugli eventuali corsi da frequentare per colmare le lacune. Si consiglia infatti:

- se si totalizza un punteggio inferiore a 6, di far seguire un corso d'inglese a livello principiante (A1);
- se si totalizza un punteggio tra 7 e 16, di far seguire un corso d'inglese di primo livello (A2);
- in caso di punteggio compreso tra 17 e 23, di far seguire un corso d'inglese di livello intermedio (B1);
- in caso di punteggio compreso tra 24 e 30, di far sostenere l'esame d'inglese di livello B1 senza necessità di seguire alcun corso.

**Il test di ammissione a Scienze motorie e dello sport presso l'Università Cattolica è composto da 60 domande a risposta multipla così suddivise:**

- 18 di Cultura generale e ragionamento logico;
- 12 di Chimica e Biologia (con elementi di fisica e matematica);
- 30 di Cultura motorio-sportiva.

La prova ha una durata di 60 minuti e il punteggio viene così calcolato:

- 1 punto per ogni risposta esatta;
- 0 punti per ogni risposta errata o non data.

Per ottenere l'idoneità i candidati devono totalizzare almeno 31 punti. Vengono, inoltre, assegnati massimo 5 punti bonus per eventuali titoli sportivi che devono essere dichiarati nella lettera anamnestico-sportiva da compilare e caricare all'atto dell'iscrizione alla prova.

La prova si tiene online da remoto.

### 1.3 • Modalità di svolgimento della prova

La prova di ammissione genera nei candidati un notevole stress emotivo: mentre la scuola secondaria tende a favorire un rapporto di collaborazione tra gli studenti, per la prima volta vi troverete a competere con gli altri candidati e verosimilmente dall'esito di tale confronto dipenderà il vostro futuro. Per minimizzare gli effetti di tale tensione emotiva, può essere utile conoscere in anticipo le modalità di svolgimento della prova: cosa dovrete aspettarvi in sede d'esame.

Sebbene possano sembrare osservazioni scontate, normalmente un numero non trascurabile di prove viene annullato per vizi di forma.

#### Leggere attentamente il bando di concorso

Ciascun esame di ammissione è disciplinato da un bando pubblico che indica il giorno e l'ora di svolgimento della prova, eventuali titoli necessari per accedervi, le materie su cui verterà la prova e altre informazioni utili ai candidati affinché non commettano errori dal momento che in sede d'esame si potrebbe non avere la serenità necessaria per porre la giusta attenzione ai dettagli formali.

●○○ Attenersi scrupolosamente alle modalità di partecipazione al test

Il **TOLC** si può sostenere in due modalità:

- presso l'aula universitaria (TOLC@UNI);
- presso un la propria abitazione (TOLC@CASA)

Il TOLC (nella modalità @casa e all'università) può essere prenotato in una qualsiasi sede universitaria, anche se diversa da quella in cui ci si vuole immatricolare.

Gli strumenti necessari per poter svolgere il TOLC@CASA sono:

- una **connessione internet stabile**;
- un **personal computer fisso o portatile** collegato alla rete elettrica e a internet;
- un **dispositivo mobile** (tablet o smartphone) collegato alla rete elettrica (in alternativa la batteria dovrà avere almeno tre ore di autonomia) e a internet, dotato di videocamera che sarà utilizzato come strumento di riconoscimento e controllo dalla commissione dell'aula virtuale;
- **fogli completamente bianchi** per gli appunti e una **penna**;
- la possibilità di utilizzare una **stanza della propria abitazione** (studio, cucina, camera da letto, ecc.) nella quale allestire uno spazio con gli strumenti elencati, che sia silenziosa, priva di altre persone, correttamente illuminata e che abbia un'unica porta di accesso che durante lo svolgimento del test dovrà restare chiusa e sempre inquadrata dalla videocamera del dispositivo mobile posizionato alle spalle dello studente.

Durante lo svolgimento del test, il PC e il dispositivo mobile dovranno essere sempre connessi affinché il TOLC@CASA sia valido. Se si dovessero verificare brevi disconnessioni, i commissari d'aula virtuali decideranno in merito alle conseguenze. Per tutta la durata della prova non sarà possibile usare altri dispositivi elettronici come cuffie, auricolari, microfoni, casse, ecc. e inoltre, lo studente dovrà rispettare un silenzio assoluto per non disturbare gli altri candidati. La prova sarà svolta attraverso il PC utilizzando il client di erogazione TOLC che non permette di aprire altre finestre di navigazione durante l'erogazione del test e blocca l'accesso ad altre risorse del PC.

Durante lo svolgimento della **prova di ammissione a Scienze motorie e dello sport presso l'Università Cattolica** bisogna rispettare le seguenti regole:

- non è possibile utilizzare strumenti a supporto del test (es. libri, quaderni, appunti, formulari, calcolatrici, traduttori e vocabolari);
- non è consentito parlare/fare ragionamenti ad alta voce per tutta la durata della prova;
- il candidato deve spegnere radio, televisione, musica, assistenti vocali ecc;
- il candidato deve essere solo nella stanza e nessuno deve entrare per tutta la durata della prova;
- non è consentito l'utilizzo di un telefono fisso e di nessun tipo di dispositivo digitale (smartphone e altri tipi di device, altri computer, assistenti vocali, ecc.);
- non è consentito l'uso di cuffie/cuffiette;
- il candidato deve posizionare il computer su una superficie piatta e rigida come un tavolo o una scrivania e sedersi su una sedia durante la prova. Non è consentito

- posizionare il computer in grembo o sul pavimento. Non è consentito sdraiarsi e sedersi sul letto, sul divano, sul pavimento;
- il candidato deve mantenere lo sguardo verso lo schermo del PC/MAC e non può alzarsi dalla postazione per tutta la durata della prova.

## 2 • Come affrontare la prova

Esistono tecniche (o metodi) in grado di aiutare i candidati a massimizzare la propria prestazione senza cadere nelle insidie tipiche dei test a risposta multipla; prima di fornire una serie di consigli utili per chi si accinge ad affrontare una prova di ammissione è tuttavia importante ricordare che una **buona conoscenza delle materie d'esame** (e quindi uno studio approfondito dei programmi indicati dai bandi che istituiscono le prove di ammissione) è un prerequisito indispensabile per superare con successo il test.

### 2.1 • Consigli generali

- Ciascuna domanda va affrontata leggendo con attenzione prima di tutto il testo e poi le risposte alternative; non ci si deve mai precipitare a segnare la prima risposta che sembra corretta.
- È necessario leggere con attenzione tutte le alternative, anche se la domanda sembra riguardare argomenti di cui non si sa praticamente nulla: è infatti possibile che una o più di esse contengano informazioni utili alla soluzione.
- Una volta lette le risposte alternative, non si deve dedicare più di qualche secondo alla domanda; se non si trova immediatamente la soluzione, è bene appuntare le alternative che sono state comunque eliminate e passare subito alla domanda successiva. Tuttavia, non si deve mai abbandonare una domanda senza averla esaminata con attenzione: l'obiettivo è di rispondere rapidamente a tutte le domande facili, in modo da accumulare punti e risparmiare abbastanza tempo da poter tornare a riesaminare quelle difficili, momentaneamente abbandonate.
- Una volta giunti alla fine della sezione, tornate alle domande che avete lasciato da parte, concentrandovi nel tentativo di eliminare il maggior numero possibile di distrattori.

### 2.2 • Gestione del tempo

Il tempo a disposizione per completare la prova di ammissione è generalmente appena sufficiente per leggere tutte le domande e rispondere a ciascuna di esse dopo un minimo di ragionamento. Alcune domande, come quelle di comprensione di brani, i ragionamenti deduttivi e gli esercizi scientifici richiedono un tempo risolutivo spesso superiore al tempo medio assegnato per quesito. Per tale motivo è importante recuperare secondi preziosi risolvendo innanzitutto rapidamente le domande di carattere nozionistico. Un buon utilizzo del tempo e delle risorse prevede di leggere il questionario in due o tre "passate", cioè evitando di soffermarsi in prima lettura sulle domande di cui non si conosce la risoluzione o che risultano troppo complesse.

È dunque essenziale sfruttare al meglio il tempo a propria disposizione, evitando di sprecare secondi importanti e ricordando che **l'obiettivo non è quello di dare più risposte in assoluto, ma di dare il maggior numero di risposte esatte.**

È possibile ottimizzare il tempo a propria disposizione e massimizzare il risultato seguendo alcune semplici regole:

- **leggere rapidamente tutti i quiz e rispondere in prima battuta a tutti quelli di cui si è assolutamente certi.** Ciò è possibile soprattutto con le domande nozionistiche per le quali, se si conosce la risposta, non c'è bisogno di ragionare ulteriormente;
- **ricominciare a leggere i quiz soffermandosi sui quesiti la cui soluzione necessita di un ragionamento.**

Le domande che implicano un ragionamento, e che fanno pertanto perdere più tempo, sono quelle di logica e comprensione dei testi. Troverete all'interno di questo volume una sezione dedicata ai quesiti di logica in cui verranno indicate le metodologie più efficaci per risolvere questo tipo di quesiti. Per adesso, è sufficiente sottolineare che **soffermarsi troppo su una singola domanda è controproducente** perché può sottrarre tempo prezioso per risolvere altri quesiti e far così aumentare il punteggio globale.

Alcuni manuali consigliano di dedicare ad ogni domanda un massimo di secondi (calcolato in base al rapporto tempo/numero di quesiti); se non si riesce a risolvere il quesito entro quel lasso, bisognerebbe passare al quesito successivo. Noi sconsigliamo questo approccio, ritenendo che l'ossessione del tempo che scorre possa deconcentrare, ostacolando il ragionamento ed infine rallentando il processo decisionale.

**Una gestione ottimale del tempo può essere acquisita solo grazie ad un esercizio costante:** il nostro consiglio è quello di effettuare quante più simulazioni d'esame possibili (con il software accessibile online nella propria area riservata) e cronometrare le proprie prestazioni (grazie al timer in esso contenuto) per valutare quali sono le domande che mediamente comportano il maggior dispendio di tempo; concentrare il proprio studio su di esse porterà a migliorare le proprie performance e ad impiegare un tempo via via minore per risolvere i quesiti.

## 2.2.1 • Metodi di lettura veloce

In presenza di domande che presuppongono la lettura di testi medio-lunghi che sottraggono tempo allo svolgimento dell'esercizio e al ragionamento, **saper leggere rapidamente** può rappresentare un notevole vantaggio poiché dà la possibilità di riservare maggiore tempo al ragionamento necessario per risolvere il quesito. Per esercitarsi a leggere più velocemente esistono dei metodi semplicissimi che possono essere impiegati anche per lo studio; di seguito ne vengono descritti alcuni.

Ogni volta che leggete un brano, utilizzate come **"puntatore"** una penna o una matita (in assenza va bene anche un dito!). Lasciate scorrere rapidamente il puntatore sotto le parole che state leggendo muovendolo a velocità costante ma leggermente superiore alla vostra normale velocità di lettura. In questo modo i vostri occhi si abitueranno ad "inseguire" il puntatore: più velocemente lo muoverete, più rapida sarà la vostra lettura. Per riuscire nell'intento

- questa tecnica deve essere praticata con costanza;
- bisogna partire da una velocità di scorrimento del puntatore di entità pari alla velocità di lettura;
- è necessario aumentare con molta gradualità la velocità di scorrimento del puntatore.

Per ottenere un vero e proprio salto di qualità nella propria capacità di lettura, è opportuno pian piano abbandonare l'abitudine di leggere le parole singolarmente: il nostro cervello, infatti, è in grado di cogliere in un solo istante centinaia di particolari e dettagli. Si può iniziare cercando di cogliere 2, 3, 4 parole alla volta, per poi arrivare con la pratica a **leggere istantaneamente intere frasi**. Imparare a leggere frasi per frase, piuttosto che parola per parola, è in assoluto la tecnica più efficace per moltiplicare la propria velocità di lettura. Un buon allenamento consiste nel muovere gli occhi velocemente da una frase all'altra, senza tornare indietro e senza sforzarsi di comprendere tutto e subito. Scorrendo rapidamente da una frase all'altra il cervello si abituerà al nuovo ritmo. All'inizio si comprenderà ben poco di ciò che si sta leggendo, probabilmente meno del 20%, ma con la pratica tale modalità di lettura apporterà vantaggi inestimabili allo studio.

Ricordiamo che si tratta di una tecnica applicabile ai soli brani lunghi o medio-lunghi ed alle relative domande di comprensione dei testi, mentre è assolutamente inadatta ai quesiti di problem solving e pensiero critico in cui i testi (generalmente brevi) vanno letti con grande attenzione.

## ■ 2.3 • Tecniche per eliminare i distrattori e identificare la risposta corretta

Lo svolgimento della prova, come già specificato, richiede di rispondere al maggior numero possibile di domande in maniera corretta. In genere il concorrente, dopo aver risposto con più o meno certezza a un certo numero di domande, si trova ad affrontare un gruppo di quesiti riguardo ai quali ha un'idea parziale della strategia risolutiva da adottare e quindi della risposta corretta, ed un gruppo di domande che non conosce e che classifica come "ignote". Se le cinque, dieci o quindici domande definite come "potenzialmente risolvibili" vengono, almeno in parte, svolte in modo corretto il punteggio del test – e quindi la graduatoria finale – può variare considerevolmente.

Quando non si conosce la risposta e non si riesce a formulare alcun ragionamento in grado di condurre ad essa, le possibilità disponibili sono due:

- lasciare la risposta in bianco;
- azzardare una risposta.

Ovviamente quando non è prevista alcuna penalizzazione in caso di risposta errata, conviene sempre rispondere. Nel caso in cui sia invece prevista la decurtazione del punteggio in presenza di risposte sbagliate, con una certa cautela si può consigliare di rispondere anche alle domande di cui non si ha assoluta certezza solo quando è possibile escludere tre delle alternative proposte.

La penalizzazione in caso di risposta errata è infatti generalmente pari a 0,25 punti o 0,20. Ciò vuol dire che in presenza di 5 alternative, dovendo azzardare una risposta, la probabilità di scegliere quella esatta è pari al 20%, mentre si ha l'80% di probabilità di perdere 0,25 o 0,20 punti. In queste condizioni non vale la pena tirare a indovinare. Tuttavia, ogni alternativa che riusciamo ad escludere dalla rosa delle possibili risposte esatte fa aumentare del 20% la possibilità di acquisire 1 punto e fa ridurre di un ulteriore 20% la probabilità di perdere 0,25 o 0,20 punti.

In termini analitici, un concorrente che dà 10 risposte con incertezza solo tra due alternative fornirà presumibilmente 5 risposte corrette e 5 sbagliate. In termini nume-

rici conseguirà 5 punti per le risposte esatte e  $-1,25$  punti o  $-1$  punto ( $0,25 \times 5 = 1,25$ ;  $0,20 \times 5 = 1$ ) per quelle sbagliate. Il punteggio complessivo per queste 10 domande sarà:  $5 - 1,25 = 3,75$  o  $5 - 1 = 4$ . Azzardando una risposta nel caso in cui vi è indecisione tra due sole alternative si ottiene quindi un guadagno di  $3,75$  punti o 4 punti rispetto alla scelta di lasciare le risposte in bianco.

Risulta dunque conveniente tentare una risposta quando si è in grado di escludere almeno tre alternative errate. Quando non si conosce la risposta corretta, per cercare di scartare le tre alternative errate o per trovare direttamente la chiave si può ricorrere a particolari tecniche di risoluzione dei test a risposta multipla. Esse consistono nel facilitare la ricerca della risposta esatta quando non si hanno tutti gli strumenti a disposizione per rispondere al quesito. In altre parole, se non si è in grado di rispondere a una domanda perché sfugge un particolare o perché si hanno dei dubbi sui procedimenti risolutivi o su determinati termini, l'utilizzo delle tecniche che verranno descritte in questo paragrafo facilita la risoluzione dei quesiti.

Le tecniche di risoluzione si applicano alle tre componenti che costituiscono il quiz: il testo, i distrattori, cioè le alternative errate ma che potrebbero sembrare corrette e indurre a sbagliare, e la chiave che corrisponde alla risposta esatta. L'analisi di ogni componente viene effettuata attraverso un'ulteriore suddivisione in base alle differenti procedure da utilizzare. In maniera semplicistica si può affermare che il processo risolutivo si sviluppa prima attraverso la lettura del quesito manipolando il testo per renderlo più comprensibile, poi procede con l'eliminazione dei distrattori deboli e di quelli forti. Ovviamente la sequenza di questi passi termina appena si trova la risposta corretta; alcune volte la chiave viene individuata in maniera immediata per cui non è necessaria l'applicazione di alcuna tecnica.

Descriveremo di seguito alcune tecniche di risoluzione mediante la loro applicazione ad alcuni quesiti (con l'asterisco è indicata l'alternativa corretta).

Le principali tecniche di decodifica del testo della domanda sono relative alla schematizzazione, alla scomposizione e alla semplificazione del problema.

●○ Schematizzare il testo con grafici, disegni o riscrivendo solo gli elementi chiave

L'applicazione di tale tecnica aiuta nella risoluzione del quesito nel caso di domande di logica e di problemi scientifici.

### ESEMPIO

**Mario è il secondogenito di una coppia con due figli, e sua moglie è figlia unica. Uno dei nonni del figlio di Mario ha una figlia che si chiama Francesca, la quale ha due anni meno di Mario. Date queste premesse, chi è la Francesca di cui si parla nel testo?**

- A. La moglie di Mario \*
- B. La sorella di Mario
- C. Una zia di Mario
- D. Una figlia di Mario
- E. La madre di Mario

Francesca non può essere la sorella di Mario poiché nel testo si afferma che Mario è il secondogenito di una coppia che ha solo due figli e che Francesca ha due anni in meno di Mario; per lo stesso motivo, cioè che Francesca è più piccola di due anni, la donna non può essere né la madre né la figlia di Mario. Francesca non può essere neppure la zia di Mario, in quanto, per esserne la zia, dovrebbe essere la sorella di uno dei nonni del figlio di Mario e non la figlia come affermato nel testo del quesito.

Schematizzando:



L'unica figlia di un "nonno" è la moglie di Mario che è quindi Francesca.

### ●○ Procedere alla scomposizione del problema

È una tecnica che viene impiegata per la risoluzione dei quesiti la cui risposta esatta corrisponde alla somma di due o più alternative o di due procedimenti risolutivi distinti.

#### ESEMPIO

**La base di partenza per il calcolo dell'IMU di un immobile di classe A1 si ottiene rivalutando la rendita catastale del 5% e moltiplicando il risultato ottenuto per 160. Allo stesso risultato si può giungere in un solo passaggio, moltiplicando direttamente la rendita catastale per un opportuno coefficiente  $c$ . Determinare il valore di  $c$ .**

- A. 180
- B. 165
- C. 265
- D. 121
- E. 168 \*

In presenza di quesiti come l'esempio proposto si procede risolvendo la parte "più semplice" della domanda attraverso il ricorso a un'ulteriore tecnica che prevede la trasformazione del quesito da qualitativo a quantitativo. Nel caso specifico per valutare l'andamento di una proprietà si ipotizza un valore per la rendita catastale per ricavare il corrispondente valore del coefficiente " $c$ " e si verifica l'andamento della proprietà in relazione a quel dato numerico. Il testo del quesito afferma che con due metodi diversi si ottiene lo stesso risultato. Si utilizza il primo metodo, che è quello matematico, partendo da un valore di comodo per noi, cioè 100. Ne deriva che si deve incrementare 100 del 5% ottenendo così il valore 105. In seguito si deve moltiplicare:  $105 \times 160 = 16.800$ .

Nel testo si afferma che questo valore si ottiene anche moltiplicando direttamente la rendita catastale (che si ipotizza pari a 100) per un valore " $c$ " incognito.

Si ha quindi:  $16.800 = 100 \times c \rightarrow c = \frac{16.800}{100} = 168$

●●○ Semplificare il testo del quesito, cioè semplificare il problema o modificare parzialmente la richiesta della domanda

L'uso di questa tecnica prevede di eliminare dal testo qualche elemento che influenza di poco il valore esatto della risposta o di riformulare la domanda per comprendere il “tipo” di risposta richiesta.

### ESEMPIO

**Quale tra le coppie di termini proposti completa logicamente la seguente proporzione verbale: X : Intonso = Territorio : Y**

- A. X = Libro, Y = Inesplorato \*
- B. X = Capitolo, Y = Regione
- C. X = Intatto, Y = Selvaggio
- D. X = Cultura, Y = Geografia
- E. X = Libraio, Y = Mappa

La parola “Intonso”, ignota a molti, sarà quasi sicuramente un aggettivo. Le uniche alternative che presentano aggettivi per la variabile y sono la A e la C. In questo caso non si è arrivati alla risposta corretta, ma volendo azzardarne una tra due alternative si comprende subito che “Intonso” è un aggettivo mentre “Territorio” è un sostantivo. Quindi l'unica analogia coerente grammaticalmente (sostantivo : aggettivo = sostantivo : aggettivo) è nell'alternativa A, secondo cui la proporzione verbale diviene: Libro: Intonso = Territorio: Inesplorato.

Oltre alle tecniche descritte è utile tener conto anche di alcune **indicazioni strategiche e statistiche** per giungere più facilmente all'individuazione della chiave risolutiva di un quesito. Le illustriamo qui di seguito.

●●○ Eliminare i dopponi

Esistono varie tecniche per scartare le alternative errate, la più efficace e semplice consiste nell'eliminazione dei dopponi. Dalla considerazione che la risposta corretta è univoca discende che se due alternative hanno uno stesso valore o significato sono entrambe false.

### ESEMPIO

**Se contenuto sta a misurato allora è corretto dire che smodato stia a ...**

- A. sregolato \*
- B. modesto
- C. limitato
- D. sobrio
- E. modato

Notiamo che i primi due termini della proporzione sono sinonimi, di conseguenza il termine incognito (il quarto) deve essere un sinonimo di “smodato”, terzo termine della proporzione. Osserviamo che “modesto” e “limitato” sono alternative di significato equivalente a quello dei primi due termini della proporzione, non a quello del terzo termine. Si tratta sostanzialmente di sinonimi di “contenuto” e di “misurato”, non di “smodato”, che in quanto tali si escludono.

●●○ Verificare le alternative nel testo

Talvolta i quesiti si possono risolvere mediante metodologie non analitiche che richiedono una diversa lettura del problema o la ricerca di un legame diretto tra testo e alternative.

La tecnica più frequente è il **metodo della verifica**. In questo caso si inseriscono le alternative nel testo della domanda e si trova quella che completa correttamente la richiesta del quesito. Si può sempre applicare questa tecnica quando il quesito è nella forma di un'equazione.

**ESEMPIO**

**Quale valore di  $x$  soddisfa l'equazione  $0,01x + 4 = 1$ ?**

- A.  $x = -200$
- B.  $x = 50$
- C.  $x = -50$
- D.  $x = -300$  \*
- E.  $x = 100$

Quando non si ha molta dimestichezza con le “formule” matematiche, può essere conveniente risolvere il quesito sostituendo i valori della  $x$  presenti nelle alternative di risposta direttamente nell'equazione data.

In tal caso, si ha:

$$0,01 \times (-200) + 4 = -2 + 4 = 2 \neq 1 \quad (x = -200 \text{ non può essere la soluzione})$$

$$0,01 \times 50 + 4 = 0,5 + 4 = 4,5 \neq 1 \quad (x = 50 \text{ non può essere la soluzione})$$

$$0,01 \times (-50) + 4 = -0,5 + 4 = 3,5 \neq 1 \quad (x = -50 \text{ non può essere la soluzione})$$

$$0,01 \times (-300) + 4 = -3 + 4 = 1 \quad (x = -300 \text{ è la soluzione})$$

$$0,01 \times 100 + 4 = 1 + 4 = 5 \neq 1 \quad (x = 100 \text{ non può essere la soluzione})$$

●●○ Prestare attenzione alle negazioni

Ogni volta che si incontrano parole come *non* o *eccetto* nella radice o nelle alternative è opportuno evidenziarle immediatamente per assicurarsi di tenerne conto nella scelta della risposta. Il nostro cervello è infatti abituato a ragionare in positivo e non in negativo. Istantaneamente siamo portati a cercare l'unica alternativa corretta e non l'unica errata!

**ESEMPIO**

**Individuare la coppia nella quale i termini NON rimandano al medesimo prefisso:**

- A. autocarro – autodidatta \*
- B. filantropia – filologia
- C. biologia – bioetica
- D. paramedico – paranormale
- E. paleomagnetismo – paleozoico

In questo caso la chiave è la A e il quesito si definisce “indiretto” poiché quattro alternative presentano due termini con lo stesso prefisso e una sola invece è costituita da due parole con prefisso diverso (in *autocarro* il prefisso *auto-* è abbreviazione di

automobile, mentre in *autodidatta* significa “da solo”). È meno semplice rispondere a domande formulate in questo modo in quanto si devono conoscere le proprietà di tutte le alternative.

**L'autore afferma che nel deserto:**

- A. il clima è imprevedibile
- B. il calore è sempre insopportabile
- C. non piove mai
- D. i terremoti costituiscono un costante problema
- E. le notti non sono mai fredde

Probabilmente nel brano, che non abbiamo riportato, l'autore parla di calore insopportabile, di assenza di piogge, di notti miti, ma i termini “sempre” e “mai” implicano un grado di generalizzazione assoluto che esclude qualsiasi eccezione. In genere, nei brani gli autori si riferiscono a delle esperienze precise, circoscritte nel tempo, mentre dire che “il calore è sempre insopportabile” o che “non piove mai” implica una condizione costante che va oltre la singola esperienza. Conviene, dunque, evidenziare le parole “sempre” nell'alternativa B, “mai” nella C, “e” nella E e “costante” nella D, e verificare nel testo il grado di generalizzazione delle affermazioni. Se ti trovi nella necessità di tirare a indovinare, elimina in primo luogo tutte le alternative che contengono termini assoluti e scegli poi la risposta tra le alternative rimanenti.

●○ Considerare che se un'alternativa è estremamente banale o non connessa col testo quasi sicuramente è errata

Un buon modo per procedere nella risoluzione dei quesiti è tenere sempre conto del fatto che nella maggior parte dei casi quando un'alternativa risulta scontata è per lo più sbagliata così come quando è estranea alla traccia del quiz.

**ESEMPIO**

**Rispetto a una comune pentola chiusa, una pentola a pressione permette di cuocere i cibi in minor tempo principalmente perché:**

- A. il coperchio sigillato evita la dispersione di calore
- B. la temperatura di ebollizione dell'acqua è superiore a quella che si avrebbe in una comune pentola\*
- C. l'elevata pressione fa sì che il vapor acqueo penetri più in profondità nei cibi
- D. l'elevato spessore del fondo della pentola consente una migliore distribuzione del calore
- E. la mancata dispersione dell'acqua permette di cuocere i cibi senza bruciarli

L'alternativa E è errata perché la “dispersione dell'acqua” non è attinente al testo; la D non è corretta perché la “pentola chiusa” del testo potrebbe essere anch'essa molto spessa; la C è anch'essa sbagliata perché la velocità di cottura è legata alla temperatura e non alla quantità di acqua. Individuare la A come errata è meno semplice se non si conoscono talune proprietà. La B è la chiave.

●●○ Procedere per esclusione

Talvolta un ragionamento di eliminazione delle alternative, semmai mediante una tecnica, automaticamente esclude tutte le altre risposte possibili permettendo di trovare direttamente la chiave.

**ESEMPIO**

**Quale dei seguenti non esisteva come Stato indipendente negli anni '80 dello scorso secolo?**

- A. Croazia \*
- B. Albania
- C. Romania
- D. Jugoslavia
- E. Cecoslovacchia

In questo caso utilizzando la tecnica di eliminazione dei doppioni in modo “contrario” si evince che la Croazia e la Jugoslavia sono legate tra loro, cioè in un certo senso sono “doppioni”, quindi una delle due è necessariamente la chiave.

●●○ Individuare le alternative simili

A volte due o tre alternative sono molto simili e differiscono anche per una sola parola; questo è spesso un indizio che può facilitare il candidato: è logico pensare che una delle due o delle tre alternative sia quella corretta. Ovviamente, tutte le altre opzioni devono essere esaminate con attenzione e possono essere eliminate a favore di una delle due o tre simili tra loro solo quando non si ha alcuna idea di quale sia la risposta corretta. In alcuni casi, non è possibile ricorrere a questa strategia per la presenza di due coppie di alternative simili (ad esempio in un quesito si hanno le seguenti risposte: A. 10; B. 10,5; C. 30; D. 30,5; E. 98 dove due coppie – A, B e C, D – presentano due termini simili tra loro).

**ESEMPIO**

**Determinare l'area del triangolo che ha come vertici i punti (0,0), (0,1), (13,12) del piano cartesiano:**

- A. 78
- B.  $\frac{13}{2}$  \*
- C. 6
- D. 12
- E. 13

La risposta esatta è la B; tuttavia, pur non conoscendo la risposta, si può notare come la B sia pari a 6,5 (infatti  $\frac{13}{2} = 6,5$ ) e la C a 6. Verosimilmente la risposta corretta potrebbe essere scelta tra queste due alternative. Il prossimo suggerimento però invita a non affidarsi in maniera assoluta a queste considerazioni. Si noti che in questo caso un disegno del triangolo avrebbe aiutato notevolmente a trovare la soluzione.



●●○ Cercare la risposta tra i valori medi

Quando tutte le alternative di una domanda sono costituite da numeri, la risposta è ovviamente facile se si ricorda o si è in grado di calcolare il valore corretto; in caso contrario, la probabilità di dare la risposta esatta aumenta se si eliminano il numero più piccolo e quello più grande.

Un'alternativa "caso limite", ovvero che contiene un valore estremo, più basso o più alto tra le cinque, o che è formulata con valori distanti dalle altre in genere non è la chiave, come nell'esempio seguente, dove la B è palesemente errata.

#### ESEMPIO

**Un ciclista procede alla velocità costante di 9 km/h. Determinare quanto tempo impiega a percorrere un chilometro.**

- A. 6 minuti e 30 secondi
- B. 9 minuti
- C. 6 minuti
- D. 6 minuti e 20 secondi
- E. 6 minuti e 40 secondi \*

Talvolta, però, anche se raramente, l'alternativa con un valore più grande o più piccolo rispetto alle altre quattro può essere invece quella esatta. Si veda il quesito sottostante dove il valore "di nessuno" è la risposta corretta.

#### ESEMPIO

**"In un cinema ci sono 200 spettatori: 40 sono italiani, 50 sono donne e 60 preferiscono i film di genere fantasy". Sulla base di queste informazioni, di quanti spettatori si può affermare con certezza che sono allo stesso tempo italiani, donne e amanti del genere fantasy?**

- A. Di nessuno \*
- B. Di cento
- C. Di cinquanta
- D. Di dieci
- E. Di quaranta

### 3 • Offerta formativa e sbocchi occupazionali

Tutti coloro che desiderano intraprendere degli studi in Scienze motorie e che intendono prepararsi al meglio per le prove di ammissione o di orientamento predisposte dalle università devono prendere una decisione difficile, e cioè **dove studiare**. L'offerta formativa dei singoli atenei è infatti notevolmente cresciuta negli ultimi anni; le università, al pari delle aziende private, stanno cercando sempre più di differenziare la propria offerta arricchendola con servizi rivolti agli studenti. Per farsi un'idea delle differenze tra un ateneo e l'altro in vista di una scelta consapevole riguardo alla sede presso cui immatricolarsi, è utile conoscere l'offerta formativa delle singole università, pertanto è riportata nelle pagine successive una **panoramica completa** di tutti gli atenei italiani comprendente i corsi di laurea triennale in Scienze motorie.

Si ricordi che l'accesso ai corsi cui questo volume è rivolto non è programmato per legge, non si tratta cioè di corsi di laurea a numero chiuso. Per questo motivo, nella tabella sull'offerta formativa più avanti riportata, è indicata per ciascun corso di laurea la presenza o meno del **numero programmato**.

Troverete infine una breve descrizione delle **competenze** che i corsi di laurea permettono di sviluppare e degli **sbocchi occupazionali** offerti.

### ■ 3.1 • Lauree in Scienze delle attività motorie e sportive

I corsi di laurea afferenti alla classe L-22 in Scienze delle attività motorie e sportive mirano all'acquisizione di una serie di conoscenze e competenze specifiche, tra cui:

- le principali nozioni delle basi biologiche del movimento e dell'adattamento all'esercizio fisico in funzione del tipo, dell'intensità e della durata dell'esercizio, dell'età e del genere del praticante, nonché delle condizioni ambientali in cui l'esercizio è svolto;
- gli aspetti basilari delle tecniche motorie a carattere preventivo, compensativo, adattativo e delle tecniche sportive, in modo da trasmetterle correttamente al praticante;
- le adeguate capacità di valutazione dell'impatto e dell'efficacia dei programmi di recupero e delle tecniche di potenziamento muscolare sul benessere psicofisico del praticante;
- le principali metodologie di allenamento, i principi di primo soccorso, igiene e traumatologia applicati alle attività motorie;
- gli strumenti didattici idonei all'insegnamento dell'educazione motoria a soggetti adulti e in età evolutiva, nonché i principi didattici essenziali per l'avviamento alle discipline sportive individuali, di squadra e natatorie;
- le basi psico-pedagogiche e didattiche per trasmettere oltre alle appropriate conoscenze tecniche le motivazioni e i valori etici diretti a promuovere uno stile di vita attivo e una pratica dello sport leale ed esente dall'uso di sostanze nocive alla salute;
- le conoscenze di base giuridico-economiche relative alla gestione delle diverse forme di attività motorie e sportive, nell'ambito delle specifiche competenze professionali.

Le laureate e i laureati della classe devono essere in grado di utilizzare almeno una lingua dell'Unione Europea, oltre l'italiano e, inoltre, essere capaci di utilizzare in modo efficace i più comuni strumenti di elaborazione e comunicazione informatica. Essi potranno trovare impiego in qualità di professionista delle attività motorie e sportive e potranno esercitare l'attività professionale di **chinesiologo di base**, in base alla normativa vigente, nelle strutture pubbliche e private, nelle organizzazioni sportive e dell'associazionismo ricreativo e sociale. In particolare, potranno svolgere attività nell'ambito dell'organizzazione, gestione, conduzione e valutazione di attività motorie individuali e di gruppo a carattere compensativo, educativo, ludico-ricreativo, sportivo finalizzate al mantenimento del benessere psico-fisico nelle varie fasce di età, attraverso anche la promozione di stili di vita attivi; inoltre, potranno progettare, condurre e valutare programmi di esercizio fisico volti sia all'avviamento allo sport che a

migliorare i rendimenti sportivi, anche in qualità di *personal trainer* e di preparatore atletico.

Infine, potranno decidere di acquisire una specifica preparazione per accedere alle classi di laurea magistrale per la formazione degli insegnanti di educazione fisica nelle scuole secondarie di primo e secondo grado.

Riportiamo di seguito l'offerta formativa completa dei corsi di laurea attivati da tutti gli atenei italiani nell'ambito della classe L-22.

Scienze delle attività motorie e sportive		
Università	Corso	Numero programmato
Bari	Scienze delle attività motorie e sportive	Sì
Bergamo	Scienze motorie e sportive	Sì
Bologna	Scienze delle attività motorie e sportive (Bologna, Rimini)	Sì
Brescia	Scienze motorie	Sì
Cagliari	Scienze delle attività motorie e sportive	Sì
Calabria (Rende)	Scienze e tecnologie per le attività motorie e sportive	Sì
Campobasso	Scienze motorie e sportive	Sì
Cassino e del Lazio Meridionale	Scienze motorie (Cassino)	Sì
Catania	Scienze motorie (Catania, Ragusa)	Sì
Catanzaro	Scienze motorie e sportive	No
Chieti-Pescara	Scienze delle attività motorie e sportive (Chieti)	Sì
Enna	Scienze delle attività motorie e sportive	No
Ferrara	Scienze motorie	Sì
Firenze	Scienze motorie, sport e salute	Sì
Foggia	Scienze delle attività motorie e sportive	Sì
Genova	Scienze motorie, sport e salute (Savona)	Sì
Insubria Varese-Como	Scienze motorie (Varese)	Sì
L'Aquila	Scienze motorie e sportive	Sì
Politecnica delle Marche (Ancona)	Scienze motorie per la salute e l'invecchiamento attivo	No
Messina	Scienze motorie, sport e salute	Sì
Milano	Scienze motorie, sport e salute	Sì
Milano "Cattolica del Sacro Cuore"	Scienze motorie e dello sport	Sì
Molise	Scienze motorie e sportive (Campobasso)	Sì
Napoli "Parthenope"	Scienze motorie (Caivano, Napoli, Nola)	No
Padova	Scienze motorie	Sì

(segue)

Scienze delle attività motorie e sportive		
Università	Corso	Numero programmato
Palermo	Scienze delle attività motorie e sportive (Agrigento, Palermo, Trapani)	Sì
Parma	Scienze motorie, sport e salute	Sì
Pavia	Scienze motorie (Pavia, Voghera)	Sì
Perugia	Scienze motorie e sportive	No
Pisa	Scienze motorie	Sì
Reggio Calabria "Mediterranea"	Scienze motorie e diritto dello sport	No
Roma "Foro Italico"	Scienze motorie e sportive	Sì
	Sport, benessere e attività motoria in ambiente naturale	Sì
Roma "Tor Vergata"	Scienze motorie	Sì
Salento	Scienze motorie e dello sport (Lecce)	Sì
Salerno	Scienze delle attività motorie, sportive e dell'educazione psicomotoria (Fisciano)	Sì
Sannio (Benevento)	Scienze motorie per lo sport e la salute	Sì
Sassari	Scienze motorie, sportive e benessere dell'uomo	Sì
Torino	Scienze e tecniche delle attività motorie e sportive (Cuneo, Torino, Asti)	Sì
Trento	Scienze motorie, sport e benessere	Sì
Tuscia	Sport, benessere a attività motoria in ambiente naturale (Viterbo)	Sì
Udine	Scienze motorie (Gemona del Friuli)	Sì
Urbino	Scienze motorie, sportive e della salute	Sì
Verona	Scienze delle attività motorie e sportive	Sì
	Scienze motorie, sport e benessere (Trento)	Sì
Telematica "E-Campus"	Scienze delle attività motorie e sportive	No
Telematica "Guglielmo Marconi"	Scienze motorie e sportive	No
Telematica degli Studi IUL	Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive	No
Telematica "Pegaso"	Scienze motorie	No
Telematica "Niccolò Cusano"	Scienze motorie	No

Fonte: dati MUR a.a. 2025/2026.

