



Università degli Studi Guglielmo Marconi

L-22 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SCHEMA DELL'INSEGNAMENTO DEL III ANNO

BASI DI NUTRIZIONE APPLICATA ALLO SPORT

(MED/49)

INSEGNAMENTO

Basi di nutrizione applicata allo sport

DOCENTE

In via di definizione.

Settore Scientifico Disciplinare

MED/49

CFU

6

DESCRIZIONE DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento si propone di fornire indicazioni sulla valutazione del contenuto energetico degli alimenti e le loro caratteristiche, sull'energia necessaria a sostenere l'attività fisica, sulle necessità nutrizionali in funzione dell'allenamento e della competizione in diversi sport.

OBIETTIVI FORMATIVI (ESPRESSI COME RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI)

Lo studente al termine dell'insegnamento:

- conosce i principi generali della nutrizione;
- ha la capacità di conoscere il dispendio energetico e il metodo della sua valutazione in attività fisiche e sportive;
- è in grado di valutare correttamente il contenuto energetico dei nutrienti negli alimenti.

PREREQUISITI

Al fine di comprendere e saper applicare la maggior parte delle tecniche descritte nell'insegnamento è necessario aver sostenuto con successo gli esami previsti al primo e secondo anno del piano degli studi.

CONTENUTI DELL'INSEGNAMENTO

In via di definizione.

ATTIVITÀ DIDATTICHE**Didattica erogativa**

L'insegnamento prevede, per ciascun CFU, 5 ore di Didattica Erogativa, costituite da 2,5 videolezioni (tenendo conto delle necessità di riascolto da parte dello studente). Ciascuna videolezione esplicita i propri obiettivi e argomenti, ed è corredata da materiale testuale in pdf.

Didattica interattiva

L'insegnamento segue quanto previsto dalle Linee Guida di Ateneo sulla Didattica Interattiva e l'interazione didattica, e propone, per ciascun CFU, 1 ora di Didattica Interattiva dedicata alle seguenti attività: lettura area FAQ, partecipazione ad e-tivity strutturata costituita da attività finalizzate alla restituzione di un feedback formativo e interazioni sincrone dedicate a tale restituzione.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

L'esame si svolge in forma scritta.

La prova scritta consiste in domande aperte che verteranno su argomenti specifici del corso. Allo studente è richiesto di motivare in modo adeguato e circostanziato le risposte, esponendo in dettaglio e con senso critico gli argomenti richiesti. La valutazione terrà conto dei seguenti criteri:

- correttezza e completezza delle risposte;
- padronanza del linguaggio disciplinare;
- capacità di argomentazione.

La prova si svolge in presenza dello studente secondo la normativa vigente in materia.

Non sono previste prove in itinere che contribuiscano alla formulazione del giudizio finale.

LIBRI DI TESTO

In via di definizione.

RICEVIMENTO STUDENTI

Previo appuntamento.