

SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA (LM63)

(- Università degli Studi)

Insegnamento Laboratorio di movimento, nutrizione e salute

GenCod A004225

Insegnamento Laboratorio di movimento, nutrizione e salute

Insegnamento in inglese Workshop on Physical Movement, Nutrition and

Settore disciplinare M-EDF/01

Corso di studi di riferimento SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA

Tipo corso di studi Laurea Magistrale

Crediti 1.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 10.0

Per immatricolati nel 2016/2017

Erogato nel 2019/2020

Anno di corso 4

Lingua ITALIANO

Percorso GENERALE

Docente Antonella MUSCELLA

Sede

Periodo Secondo Semestre

Tipo esame Orale

Valutazione Giudizio Finale

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Metabolismo basale
Fabbisogno energetico
Composizione corporea, controllo del peso e disordini alimentari
I nutrienti: digestione assorbimento e assimilazione
Bioenergetica dei nutrienti nell'esercizio fisico e nell'allenamento
Corretta alimentazione in corso di attività sportive
Scelta dei nutrienti

PREREQUISITI

Conoscenza di nozioni di biologia e bioenergetica

OBIETTIVI FORMATIVI

Lo studente al termine del corso sarà in grado di illustrare e giustificare le linee guida per una sana alimentazione per la popolazione in generale. Saprà illustrare e giustificare come queste linee guida debbano essere adattate ai bisogni di particolari individui come i bambini, gli sportivi e gli atleti. Conoscerà le caratteristiche peculiari delle principali tipologie di sport e i loro risvolti in ambito nutrizionale. Inoltre l'insegnamento si prefigge lo scopo di fornire le conoscenze relative a particolari aspetti relativi a patologie alimentari.

METODI DIDATTICI

Lezione frontale, Lavori di gruppo

MODALITA' D'ESAME

Verifica orale finale.

PROGRAMMA ESTESO

Metabolismo basale: calcolo del metabolismo basale
Fabbisogno energetico
Composizione corporea, controllo del peso
I disordini alimentari nell'età scolare
I nutrienti: digestione assorbimento e assimilazione
Elementi organici e inorganici e loro funzione.
Proteine,
Carboidrati
Lipidi
Vitamine
Acqua
Sali minerali
Bioenergetica dei nutrienti nell'esercizio fisico e nell'allenamento
Corretta alimentazione in corso di attività sportive
Scelta dei nutrienti

TESTI DI RIFERIMENTO

Appunti e materiale fornito a lezione