

# SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA (LM63)

(Università degli Studi)

## Insegnamento Laboratorio di movimento, nutrizione e salute

GenCod A004225

Docente titolare Antonella MUSCELLA

**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

**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