



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2018/2019		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2019/2020		
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	NUTRIZIONE NELLA PRATICA MOTORIA E SPORTIVA		
TIPO DI ATTIVITA'	D		
AMBITO	20734-A scelta dello studente		
CODICE INSEGNAMENTO	19841		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	MED/42		
DOCENTE RESPONSABILE	TABACCHI GARDEN	Ricercatore a tempo determinato	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI			
CFU	4		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	72		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	28		
PROPEDEUTICITA'			
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	2		
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	TABACCHI GARDEN Venerdì 11:00 13:00 Via Pascoli 6, 2° piano		

DOCENTE: Prof.ssa GARDEN TABACCHI

PREREQUISITI	Lo studente, per potere conseguire gli obiettivi formativi dell'insegnamento, deve possedere le nozioni generali di discipline quali Chimica, Fisica, Biologia e Biochimica.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Conoscenza e capacita' di comprensione Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacita' di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacita' di applicare conoscenza e comprensione Capacita' applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di applicare le nozioni di nutrizione alla pratica motoria e sportiva. Autonomia di giudizio Autonomia di giudizio e conseguente possibilita' di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l'inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione ed interpretazione di dati. Abilita' comunicative Abilita' nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio di informazioni generali, presentazione dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacita' di lavorare in gruppo. Capacita' d'apprendimento Capacita' di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a lauree magistrali, master di primo livello e altre attivita' formative post-lauream.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	La valutazione dell'apprendimento verra' effettuata mediante un'esame orale articolato in 3 argomenti secondo lo schema seguente: 1) Descrizione di uno o piu' meccanismi di regolazione della nutrizione 2) Descrizione di una funzione specifica del tratto digestivo 3) Descrizione di uno specifico tema nell'ambito della dietica applicata La valutazione della prova sara' effettuata usando un punteggio in trentesimi secondo il seguente schema: Voto: 30 o 30 e lode Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprieta' di linguaggio, buona capacita' analitica, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. Voto: da 27 a 29 Buona padronanza degli argomenti, piena proprieta' di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti Voto: da 24 a 26 Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprieta' di linguaggio, con limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti. Voto: da 21 a 23 lo studente non ha piena padronanza dell'argomento ed ha limitate conoscenze, soddisfacente proprieta' linguaggio, limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Voto: da 18 a 20 minima conoscenza degli argomenti e del linguaggio tecnico, molto limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Insufficiente: non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.
OBIETTIVI FORMATIVI	Il Corso si propone di fornire allo studente le conoscenze di base sui principi nutritivi, i fabbisogni, la composizione degli alimenti e le attuali evidenze scientifiche sulla relazione tra la pratica motoria o sportiva e l'alimentazione. Lo studente conoscerà le modalita' nutrizionali mirate ad ottimizzare il rendimento sia nell'allenamento che nelle competizioni dell'atleta, e utili al raggiungimento a al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali
TESTI CONSIGLIATI	- Alimentazione nello sport. di William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. A cura di A. Parisi. 2001. Casa Editrice Ambrosiana. - L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Di: Michelangelo Giampietro. Editore: Il Pensiero Scientifico Editore, 2005. - Materiale didattico fornito dal docente; consultazione guidata di siti web

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
1	Introduzione: importanza della corretta nutrizione nell'atleta
6	I macronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi): alimenti che li contengono, fabbisogni, raccomandazioni, recenti evidenze scientifiche. Cenni di bioenergetica.
5	I micronutrienti (vitamine e sali minerali): alimenti che li contengono, fabbisogni, raccomandazioni, recenti evidenze scientifiche.
3	La piramide alimentare. La piramide del movimento. I LARN. Le linee guida.
2	Recenti acquisizioni sui diversi tipi di dieta.
3	Nutrizione nell'esercizio fisico e nello sport non agonistico.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
4	Nutrizione nello sport agonistico: allenamento, pre-gara, gara, post-gara.
4	Alimentazione nei diversi sport.