



**Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport
LM-68**

SCHEDA DI INSEGNAMENTO

NUTRIZIONE E SPORT

Prof. Carmine ORLANDI

Scheda di Insegnamento

Nome docente	CARMINE ORLANDI
Insegnamento	NOME INSEGNAMENTO: NUTRIZIONE E SPORT CFU: 2
Recapiti	Email: carmine.orlandi@gmail.com
Prerequisiti	Conoscenza di base della biochimica e della fisiologia
Programma didattico	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sui nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, Sali minerali, fibra, acqua, alcool.• I gruppi di alimenti• Metabolismi energetici• Necessità di energia e modulazione dei nutrienti (periodizzazione)• Equilibrio idrico-salino nella pratica sportiva• Metodi di valutazione della composizione corporea• Schemi dietetici per discipline di forza (resistance)• Schemi dietetici per discipline di resistenza (endurance)• Il calo peso negli sport da combattimento• Supplementi ed integratori
Luoghi per lo svolgimento della didattica	la didattica si può svolgere sia in presenza che a distanza (DAD)
Risultati di apprendimento attesi	<p>Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)</p> <p>Lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito le principali nozioni sulla nutrizione ed in particolar modo sulla correlazione tra nutrizione ed attività sportiva</p> <p>Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)</p> <p>Lo studente dovrà dimostrare di essere in grado di applicare le conoscenze teoriche in contesti pratici relativi all'utilizzo di una corretta alimentazione in ambito sportivo e non.</p> <p>Abilità comunicative (communication skills).</p> <p>Lo studente dovrà essere in grado di utilizzare la corretta e specifica terminologia scientifica nell'ambito della disciplina di studio.</p> <p>Autonomia di giudizio (making judgements)</p> <p>L'acquisizione di autonomia di giudizio verrà favorita attraverso la discussione in aula dei principali argomenti trattati durante le lezioni,</p>

	stimolando il dibattito sui più recenti dati sperimentali, clinici e terapeutici riguardanti gli argomenti del programma.
Modalità di valutazione esame	<p>La verifica dell'apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare gli argomenti forniti dai materiali didattici di riferimento per l'esame.</p> <p>Durante la prova la Commissione esaminatrice valuterà la capacità di apprendimento (learning skills) da parte dello Studente nonché la capacità di applicare le conoscenze e si assicurerà che le competenze siano adeguate a sostenere e risolvere problemi relativi alla disciplina (50% del punteggio).</p> <p>Saranno inoltre valutati: autonomia di giudizio (making judgements) (25% del punteggio) e le abilità comunicative (communication skills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.</p> <p>Darà luogo a valutazioni di eccellenza (30 e Lode – 27) il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.</p> <p>Darà luogo a valutazioni discrete (26-23) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti e tale da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.</p> <p>Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, principalmente indirizzate al possesso dei concetti base.</p> <p>Daranno luogo a valutazioni negative (< 18) le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati durante l'esame, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte</p>
Materiale didattico e testi consigliati	“Alimentazione nello sport” McArdle, Katch, Katch. Casa Editrice Ambrosiana