Principali informazioni sull'insegnamento		
Denominazione dell'insegnamento	**NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE NELLA PRATICA SPORTIVA** ***Nutrition and nutritional supplementation in sport*** (Modulo del corso integrato con Biochimica degli alimenti e della nutrizione umana, per un totale di 9 CFU)	
Corso di studio	Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione per la Salute Umana (LM-61)	
Anno di corso	Primo	
Crediti formativi universitari (CFU) / European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS):		3
SSD	Biochimica - BIO/10	
Lingua di erogazione	Italiano	
Periodo di erogazione	Primo semestre: 4 ottobre 2021 – 28 gennaio 2022	
Obbligo di frequenza	Frequenza obbligatoria	

Docente	
Nome e cognome	**Angelo Vozza**
Indirizzo mail	angelo.vozza@uniba.it
Telefono	0805442791
Sede	Campus di Via E. Orabona, 4 - Palazzo Farmacia – Piano 1 – stanza n. 227 Dipartimento di afferenza: Bioscienze biotecnologie e biofarmaceutica
Sede virtuale	piattaforma di comunicazione Microsoft Teams – codice di accesso dco4ri5
Ricevimento (giorni, orari e modalità)	Tutti i giorni dalle 10-12 previo contatto mail

Syllabus	
Obiettivi formativi	Il corso si propone di offrire agli studenti le conoscenze di base sulla nutrizione nella pratica sportiva. Si porrà particolare attenzione alla necessità di una corretta integrazione in funzione dell'attività sportiva praticata.
Prerequisiti	Conoscenze di base di Fisica, Chimica Generale e Organica, Biochimica, Anatomia e Fisiologia umana.
Contenuti di insegnamento (Programma)	• Sport e salute • Nutrizione e sport • Sviluppo della massa muscolare • Timing dei nutrienti • Idratazione nello sport • Integratori: creatina, glutammina, amminoacidi ramificati, ecc. • Uso di integratori come ergogeni
Testi di riferimento	Sport e nutrizione. P. Buono. Idelson Gnocchi
Note ai testi di riferimento	Materiale supplementare: https://www.uniba.it/docenti/vozza-angelo

Organizzazione della didattica			
Ore			
Totali	Didattica frontale	Pratica (laboratorio, campo, esercitazione, altro)	Studio individuale
75	**24**	**0**	**51**
CFU/ETCS			
3			

Metodi didattici	
	Lezioni frontali con presentazioni PowerPoint e video; Flipped classroom. CLIL, cooperative learning

Risultati di apprendimento previsti	
Conoscenza e capacità di comprensione	Gli studenti avranno acquisito competenze integrate di base nel campo della nutrizione ed integrazione nella pratica sportiva.
Conoscenza e capacità di comprensione applicate	I laureati saranno in grado di applicare ai diversi ambiti lavorativi di pertinenza e in maniera altamente professionale, le conoscenze e le capacità di comprensione acquisite. I laureati saranno inoltre in grado di ideare e sostenere argomentazioni tali da permettere la risoluzione di problemi attinenti al proprio settore di studi.
Competenze trasversali	*Autonomia di giudizio* Essere in grado di valutare le necessità nutrizionali e di supplementazione in funzione dell'attività sportiva praticata. *Abilità comunicative* Interagire con altre figure professionali anche nell'ambito sportivo attraverso un lavoro di gruppo, nonché capacità di comunicare informazioni problemi e soluzioni inerenti la disciplina a interlocutori specialisti e non specialisti. *Capacità di apprendere in modo autonomo* Lo studente deve sviluppare le capacità di apprendimento necessarie per intraprendere lo studio di discipline successive con un alto grado di autonomia.

Valutazione	
Modalità di verifica dell'apprendimento	Esame orale o scritto (a discrezione dello studente)
Criteri di valutazione	Valutazione della capacità di esporre in modo chiaro e con linguaggio adeguato le conoscenze riguardanti: - Fabbisogno calorico in funzione dello sport praticato; - Distribuzione dei nutrienti nel corso della giornata con particolare riferimento alla distribuzione prima, durante e dopo gli allenamenti; - Le esigenze di idratazione in funzione del piano di allenamento programmato. - Necessità di integratori ed ergogeni nell'attività sportiva.
Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale	I criteri saranno definiti dalla commissione di esame e riferiti all'inizio della prova di esame. Il voto finale è attribuito in trentesimi. L'esame si intende superato quando il voto è maggiore o uguale a 18. Il voto del modulo di C Nutrizione e integrazione nella pratica sportiva concorrerà, mediante media ponderata con il voto del modulo di Biochimica degli alimenti e della nutrizione umana, a determinare il voto complessivo del Corso Integrato.
Altro	