

<b>Principali informazioni sull'insegnamento</b>	Corsi di studio di <b>Scienze della Nutrizione per la Salute Umana</b>
Denominazione insegnamento	<b>Nutrizione ed integrazione nella pratica sportiva</b>
Corso di studio (classe)	<b>Scienze della Nutrizione per la Salute Umana (LM-61)</b>
Crediti formativi	3
Denominazione inglese	Sport Nutrition and Supplementation
Obbligo di frequenza	No
Lingua di erogazione	Italiano
Anno Accademico	2020-2021

<b>Docente responsabile</b>	
Nome e Cognome	<b>Angelo Vozza</b>
Indirizzo email	<a href="mailto:angelo.vozza@uniba.it">angelo.vozza@uniba.it</a>
Numero di telefono	080-5442791
Luogo e orario di ricevimento	Campus di Via E. Orabona, 4 - Palazzo Farmacia – Piano 1 – stanza n. 227 Tutti i giorni dalle 10-12 previo contatto mail

<b>Dettaglio insegnamento</b>	SSD	Tipologia attività
	BIO/10 Biochimica Generale	Affine

<b>Periodo di erogazione</b>	Anno di corso	Semestre
	Primo	Primo Semestre

<b>Organizzazione della didattica</b>	Lezioni frontali	Laboratori	Esercitazioni	Totale
CFU	3	0		3
Ore totali	24	0		24
Ore di didattica assistita				
Ore di studio individuale	51	0		51

<b>Syllabus</b>	
Prerequisiti	Conoscenze di base di Fisica, Chimica Generale e Organica, Biochimica, Anatomia e Fisiologia umana.
<b>Risultati di apprendimento attesi (declinare rispetto ai Descrittori di Dublino)</b>	
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.
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	- Lo studente deve sviluppare le capacità di apprendimento necessarie per intraprendere lo studio di discipline successive con un alto grado di

	autonomia.
<b>Programma</b>	
Contenuti di insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport e salute</li> <li>• Nutrizione e sport</li> <li>• Sviluppo della massa muscolare</li> <li>• Timing dei nutrienti</li> <li>• Idratazione nello sport</li> <li>• Integratori: creatina, glutammina, amminoacidi ramificati, ecc.</li> <li>• Uso di integratori come ergogeni</li> </ul>
Testi di riferimento	- Sport e nutrizione. P. Buono. Idelson Gnocchi
Note ai testi di riferimento	
Metodi didattici	Lezioni frontali con presentazioni PowerPoint e video
Metodi di valutazione	Esame orale
Criteri di valutazione	<p>Valutazione della capacità di esporre in modo chiaro e con linguaggio adeguato le conoscenze riguardanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fabbisogno calorico in funzione dello sport praticato;</li> <li>- Distribuzione dei nutrienti nel corso della giornata con particolare riferimento alla distribuzione prima, durante e dopo gli allenamenti;</li> <li>- Le esigenze di idratazione in funzione del piano di allenamento programmato.</li> <li>- Necessità di integratori ed ergogeni nell'attività sportiva.</li> </ul>
Altro	