

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO
SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: ALIMENTAZIONE NELL'ATTIVITÀ FISICA E NELLO SPORT

Docente Responsabile: Mirca Marini

Docenti/Tutor Collaboratori: Gabriele Ciapini

Contatto email per informazioni: gabriele.ciapini@edu.unifi.it

Periodo di svolgimento: dal 17 aprile 2026 al 29 maggio 2026 (6 incontri)

Orari e giorni della settimana: venerdì 10:00-13:00

Destinazione: studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio

Studenti min-max: min 10 - max 30

CFU: 2

Sede operativa: in fase di individuazione

Obiettivi formativi: il corso fornisce i fondamenti della nutrizione applicata all'attività fisica e sportiva, favorendo l'acquisizione delle nozioni essenziali per un'alimentazione corretta a supporto della prestazione e del benessere promuovendo una visione globale dell'atleta

Programma del Corso:

MODULO 1 - Fondamenti di nutrizione applicata allo sport

MODULO 2 - Nutrizione prima, durante e dopo l'attività fisica

MODULO 3 - Idratazione e integrazione nello sport

MODULO 4 - Nutrizione e sport: salute, crescita e prevenzione

Valutazione: test a risposta multipla e/o colloquio orale (non è prevista votazione)