

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: PRINCIPI DELLA NUTRIZIONE SPORTIVA

Docente Responsabile: Gabriele Mascherini

Docenti/Tutor Collaboratori: Cristian Petri

Contatto email per informazioni: gabriele.mascherini@unifi.it

Periodo di svolgimento: maggio 2026

Orari e giorni della settimana: mattine del 26 e 28 maggio

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Studenti min-max: min 5 – max 20

CFU: 1

Sede operativa: aula da individuare nel Plesso Didattico Morgagni

Obiettivi formativi: Il programma di nutrizione sportiva offrirà le basi per capire come alimentazione, integrazione e tempo di assunzione degli alimenti possono influenzare la performance e recupero. Permetterà di interpretare i principali parametri fisiologici e comprendere i principi alla base della costruzione di piani nutrizionali efficaci e sostenibili per un atleta.

Programma del Corso: Il corso affronterà i principi della nutrizione sportiva, analizzando il ruolo dei macronutrienti e dei fabbisogni energetici nella performance. Verranno introdotte inoltre le principali strategie di integrazione, con attenzione all'efficacia e alla sicurezza dei supplementi più utilizzati. Una parte del programma sarà dedicata alla composizione corporea, ai metodi di valutazione e alle implicazioni pratiche per l'atleta. Il percorso integra esempi applicativi per comprendere i criteri che portano allo sviluppo di interventi nutrizionali.

Valutazione: discussione seminariale al termine del 2° incontro (non è prevista votazione)