



Corso di Perfezionamento in: La Nutrizione nello Sport

Presentazione

Il corso ha lo scopo di fornire strumenti conoscitivi sulla struttura e la funzione dell'organismo umano in relazione alla nutrizione sportiva.

A chi è diretta la nostra attività di formazione?

L'iscrizione al corso è concessa a tutti coloro che per la loro professione o il proprio interesse desiderino perfezionarsi nell'ambito dell'alimentazione nello sport.

Obiettivo

Fornire strumenti conoscitivi sulla struttura e la funzione dell'organismo umano in relazione alla nutrizione sportiva.

Il corso si pone inoltre l'obiettivo di sviluppare la capacità e le competenze idonee ad indirizzare soggetti di tutte le età a una corretta alimentazione correlata allo svolgimento dell'attività fisica praticata.

Sbocchi professionali

Il discente sarà in grado di indirizzare soggetti di tutte le età a una corretta alimentazione correlata allo svolgimento dell'attività fisica praticata.

Progetto generale di articolazione delle attività formative:

MODULO 1: NECESSITÀ NUTRIZIONALI DELL'ORGANISMO UMANO - 3 CREDITI

Concetto di nutrizione, La cellula, Nutrienti, Produzione di energia da parte dell'organismo, Valore energetico degli alimenti, Fabbisogno energetico dell'organismo, Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti ed obiettivi nutrizionali, Guide alimentari

MODULO 2: MACRO, MICRONUTRIENTI E ACQUA - 5 CREDITI

Glucidi, Lipidi, Proteine, Vitamine, I minerali, Acqua

MODULO 3: ALIMENTI - 5 CREDITI

Cereali e Tuberi, Legumi, Latte e derivati, Uova e derivati, Pesce e derivati, Carni e derivati, Grassi ed oli, Verdure, ortaggi e frutta, Stimolanti (alimenti nervini), Dolcificanti, condimenti e spezie, Bevande, Gli additivi alimentari

MODULO 4: NUTRIZIONE, IDRATAZIONE ED ATTIVITÀ FISICA - 5 CREDITI

Concetti fondamentali di fisiologia dell'esercizio per una corretta programmazione nutrizionale, Sistemi energetici nell'esercizio, Carboidrati, Lipidi, Proteine, Vitamine e minerali, Idratazione nell'esercizio

MODULO 5: TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI. ELABORAZIONE DELLE DIETE PER LO SPORTIVO - 4 CREDITI

Gruppi di alimenti, Tabelle di composizione degli alimenti, Elaborazione delle diete, Elaborazione diete nello sportivo: Diete per l'allenamento di resistenza e di forza (potenza), Nutrizione vegetariana e attività fisica

MODULO 6: VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE NELLO SPORTIVO - 3 CREDITI

Indagini alimentari e determinazione dell'apporto di nutrienti, Parametri biochimici e valutazione clinica, Struttura e composizione corporea, Calorimetria, Valutazione nutrizionale nello sport, Controllo del peso corporeo. Casi pratici. Quaderno di risposte

Materiale

Tutti gli alunni immatricolati riceveranno il materiale per l'apprendimento su supporto DVD, insieme ad uno username ed una password per accedere al Campus Virtuale senza alcun costo aggiuntivo.

Metodo di valutazione

La valutazione del Corso segue la filosofia dell'insegnamento a distanza. L'alunno dimostrerà la conoscenza acquisita in tutte le materie mediante una valutazione a distanza, da effettuarsi tramite il Campus Virtuale alla fine del corso.

Il Campus Virtuale

Il Corso conta con il supporto didattico basato sull'uso delle nuove tecnologie: il Campus Virtuale. Con questo strumento innovatore per la docenza e l'apprendimento, lo studente potrà realizzare e complementare gli studi intrapresi con il materiale ricevuto al proprio domicilio, collegandosi, quando lo ritiene necessario, al portale Internet dei corsi.

Opzionale e Gratuito

L'accesso al Campus Virtuale non rappresenta alcun costo addizionale per lo studente (salvo i costi propri della connessione telefonica, via ISDN o ADSL di ogni utente) ed è pertanto sia completamente gratuito che opzionale. Il Campus Virtuale deve essere usato solo per limitate attività (per es. prove in itinere e di autovalutazione) ma è consigliato un uso frequente ed attivo di questo strumento le cui potenzialità sono molteplici.

Perché studiare con il Campus Virtuale?

Il Campus Virtuale permette:

La condivisione di opinioni, esperienze e conoscenze in modo asincrono con altri alunni.

La ricerca rapida dei contenuti.

L'accesso alla banca dati delle domande, e risposte, più frequenti (FAQ).

La partecipazione ai Forum di notizie e novità nelle differenti aree del campo della nutrizione nello sport.

La correzione delle prove in itinere tipo test in modo immediato e con giustificazione del motivo per cui la risposta indicata dallo studente è corretta o incorretta.

Di accedere alle domande di autovalutazione con soluzioni e commenti.

Di accedere ai links di pagine web suggerite per lo studio; l'elenco dei links è completato da brevi note sul contenuto delle pagine a cui viene suggerito l'accesso.

Di usare un glossario terminologico.

Di conoscere gli eventi scientifici, riguardanti direttamente o indirettamente l'ambito della nutrizione nello sport, che avranno luogo in tutto il mondo.

Visualizzare tutta la documentazione con una struttura visuale ottimale per lo studente.

L'aggiornamento della documentazione di immediata disponibilità per lo studente.

Il Campus diventa, pertanto, un punto di riferimento da qualunque parte del mondo permettendo lo spostamento dello studente che potrà collegarsi in qualunque momento, situazione o località e da qualunque terminale.

Perché a distanza

La nostra esperienza pedagogica ci evidenzia come sia ogni giorno più difficile trovare orari che siano flessibili e che si adattino alla dinamica del lavoro degli alunni. La mancanza di tempo e la difficoltà di organizzare attività diverse contemporaneamente obbliga molte persone a posporre la propria formazione. Anche la distanza fisica dal luogo dove si impartiscono i corsi è un problema non trascurabile che limita o impedisce l'accesso di molte persone alla formazione.

Vantaggi dell'insegnamento a distanza

Permette di eliminare i problemi di incompatibilità di orario o di presenza.

Scompaiono gli inconvenienti dovuti agli spostamenti dal luogo di residenza/lavoro al luogo dove si svolgono le attività didattiche.

Ogni alunno può adattare e/o modificare il proprio ritmo di studio secondo i propri interessi/impegni professionali.

Ogni momento dell'intera giornata è utilizzabile ai fini dell'apprendimento.

Le conoscenze acquisite si possono applicare immediatamente all'ambito professionale.

La nostra Formazione

È comune a tutti i Paesi partecipanti al programma.

Si adatta alla realtà di ogni Paese ma, allo stesso tempo, permette di conoscere gli aspetti particolari del resto dei Paesi partecipanti.

Permette di avere contatti continui con Professori, specializzati nei diversi temi, di diversi Paesi e Università indipendentemente dal luogo di residenza dell'alunno.

Il titolo di Master ottenuto è facilmente riconosciuto a livello internazionale dalle Università partecipanti al programma.

Facilita la partecipazione dell'alunno a Forum di dibattito, nazionali e internazionali, relazionati con la nutrizione nello sport.

Fornisce la possibilità di realizzare lavori in collaborazione con alunni di altri Paesi.

Dispone di un proprio Campus Virtuale.

Lo studente riceve al proprio domicilio postale tutta la documentazione in formato CD necessaria per lo studio, indipendentemente dalla posteriore utilizzazione o meno del

Campus Virtuale. L'uso di quest'ultimo facilita l'interconnessione tra alunni e con i docenti eliminando gli inconvenienti della formazione a distanza tradizionale.

L'architettura dei corsi è stata curata nei dettagli per essere applicata ad un insegnamento non presenziale, partendo da un disegno di visibilità immediata, con uno stile di redazione chiaro e concreto, frequenti quadri esplicativi e sottolineando i punti più importanti di ogni tematica.

La documentazione segue un ordine logico di studio, in modo che tutti i contenuti sono coordinati tra loro ed i concetti vengono introdotti con gradualità.

Il tutoraggio personalizzato permette di chiarire i dubbi che possano sorgere in qualunque tappa dello studio.

Tutoraggio personalizzato

Ad ogni alunno è assegnato un docente-tutore che si preoccupa di seguirlo pedagogicamente ed al quale lo studente si può rivolgere per risolvere i dubbi che possano sorgere durante la realizzazione del Corso.

Il contatto con il docente-tutor si può realizzare per telefono, e-mail o Campus Virtuale.

Servizio di formazione continua

Il Servizio di Formazione Continua offre a tutti gli ex-studenti dell'Università Unidemontaigne l'opportunità di rimanere aggiornati sulle ultime novità delle differenti discipline appartenenti alle nostre aree di conoscenza.

Costo del Corso di Formazione: €1.500,00

Per ulteriori informazioni e per richiedere il modulo, scaricabile anche dal nostro sito www.unidemontaigne.com si prega di scrivere una mail a unidemontaigne@gmail.com oppure telefonare ore ufficio al **373.7814238** oppure al **338.9140687**