

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Responsabile

Prof.ssa Anna Valenzano, Prof. Sergio Bellantonio,
Prof.ssa Cristiana Simonetti

Classe indicata

Tutte

N. max studenti per singolo percorso

40 studenti

N. max di percorsi previsti

1 percorso teorico-pratico - modalità: in presenza

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Durata

25 ore totali, di cui:

16 ore presso il Dipartimento di Studi Umanistici e Medicina clinica e sperimentale dell'Università di Foggia (quattro giornate da svolgersi in Università, 1 ora di valutazione finale);

9 ore di studio individuale (da non svolgersi in Università, verrà messo a disposizione del materiale di studio per la produzione di un elaborato finale).

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo I - Prima Parte - 5 ore

Ecopedagogia, outdoor education e salute in stili di vita corretti, sani e attivi (Prof.ssa Cristiana Simonetti)

Attività

Attività teoriche e pratiche su una programmazione di stili di vita corretti, sani e attivi. Ausilio di power point, mappe concettuali e mappe mentali. Discussione e gruppi di lavoro individuale e collettivo sulle tematiche.

Conoscenze

Fornire conoscenze adeguate sulla salute, sugli stili di vita corretti, sulla prevenzione, sull' educazione come processo "life long" e sugli ambienti di appartenenza, outdoor ed indoor e sull' apprendimento trasformativo.

Competenze

Il percorso è finalizzato a fornire e sviluppare competenze in ambito educativo di educazione dello sport, con un approccio educativo al movimento, al benessere, alla salute.

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo I - Seconda Parte - 5 ore

Ecopedagogia, outdoor education e salute in stili di vita corretti, sani e attivi (Prof.ssa Cristiana Simonetti)

Attività

Mappe concettuali, Lavori di gruppo, ppt, proposte di lavoro e discussioni operative.

Conoscenze

Conoscere gli elementi della pedagogia dello sport, gli alfabeti della pedagogia, fino all' ecopedagogia come caratteristiche, peculiarità e finalità.

Competenze

Fornire competenze sugli sport ecologici, in particolare, e sull' ecopedagogia, in generale, con particolare attenzione alla persona, al rispetto delle sue potenzialità e al rispetto dell' ambiente.

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo II - 3 ore

Sana Alimentazione e Stile di Vita Attivo: Dalla Ricerca all'Applicazione Pratica nel Movimento Umano per l'Età Evolutiva (Prof.ssa Anna Valenzano)

Attività

Durante la lezione, verranno introdotti i principi della sana alimentazione e le linee guida nutrizionali mediante una presentazione PowerPoint, che stimolerà una discussione aperta sugli alimenti sani e le abitudini alimentari. Si approfondirà l'importanza dello stile di vita attivo, con l'illustrazione dei benefici dell'attività fisica regolare supportata da brevi video esplicativi. Saranno presentati studi e ricerche recenti sui effetti della nutrizione e dell'attività fisica sulla crescita e lo sviluppo giovanile, con analisi di articoli scientifici e discussione sulle metodologie di ricerca e sui risultati ottenuti. Successivamente, gli studenti saranno guidati nello sviluppo di piani alimentari bilanciati e programmi di attività fisica, partecipando a un'esercitazione pratica per creare esempi di piani personalizzati. Infine, sarà fornita un'ampia panoramica sugli strumenti e le risorse disponibili per sostenere uno stile di vita salutare, includendo una dimostrazione pratica dell'utilizzo di tali risorse, integrando così conoscenze teoriche e competenze pratiche.

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo II - 3 ore

Sana Alimentazione e Stile di Vita Attivo: Dalla Ricerca all'Applicazione Pratica nel Movimento Umano per l'Età Evolutiva (Prof.ssa Anna Valenzano)

Conoscenze - Prima Parte

Nel corso della lezione su "Sana Alimentazione e Stile di Vita Attivo: Dalla Ricerca all'Applicazione Pratica nel Movimento Umano per l'Età Evolutiva", gli studenti acquisiranno una comprensione approfondita dei principi fondamentali della nutrizione e delle linee guida nutrizionali. Saranno in grado di applicare queste conoscenze per sviluppare piani alimentari equilibrati, adattati alle specifiche esigenze dell'età evolutiva, e di comprendere l'importanza di una dieta varia e bilanciata per sostenere la salute a lungo termine. Inoltre, verrà esplorato il ruolo cruciale dello stile di vita attivo, evidenziando i benefici fisici e mentali dell'attività fisica regolare, soprattutto durante la fase di crescita giovanile. Gli studenti esamineranno studi e ricerche recenti sui effetti della nutrizione e dell'attività fisica sulla crescita e lo sviluppo, analizzando articoli scientifici e discutendo le metodologie di ricerca per comprendere come tali pratiche influenzino aspetti come la capacità cognitiva, il sistema immunitario e lo sviluppo muscolo scheletrico.

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo II - 3 ore

Sana Alimentazione e Stile di Vita Attivo: Dalla Ricerca all'Applicazione Pratica nel Movimento Umano per l'Età Evolutiva (Prof.ssa Anna Valenzano)

Conoscenze - Seconda Parte

Questa comprensione critica consentirà loro di valutare in modo informato le raccomandazioni e le pratiche promosse per uno stile di vita sano. Infine, saranno esplorate e applicate risorse pratiche e strumenti disponibili per supportare e promuovere uno stile di vita attivo e una sana alimentazione, integrando le conoscenze teoriche acquisite con competenze pratiche per un benessere globale e duraturo.

Competenze - Prima Parte

Nel contesto di "Sana Alimentazione e Stile di Vita Attivo: Dalla Ricerca all'Applicazione Pratica nel Movimento Umano per l'Età Evolutiva", gli studenti svilupperanno competenze chiave per comprendere, promuovere e applicare pratiche di benessere fisico e alimentazione sana. Acquisiranno la capacità di progettare piani alimentari bilanciati e adatti alle specifiche esigenze dell'età evolutiva, integrando conoscenze sulla nutrizione con le migliori pratiche per la salute.

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo II - 3 ore

Sana Alimentazione e Stile di Vita Attivo: Dalla Ricerca all'Applicazione Pratica nel Movimento Umano per l'Età Evolutiva (Prof.ssa Anna Valenzano)

Competenze - Seconda Parte

Saranno in grado di valutare criticamente la ricerca scientifica sulla nutrizione e sull'attività fisica, interpretando e applicando i risultati degli studi per promuovere scelte alimentari informate e stili di vita attivi. Gli studenti impareranno a utilizzare strumenti e risorse pratiche, come applicazioni digitali e materiali educativi, per supportare la gestione del peso e la salute generale, facilitando l'adozione di comportamenti sani. Inoltre, svilupperanno competenze nella comunicazione efficace delle raccomandazioni per uno stile di vita sano, adattando le strategie educative alle diverse esigenze dei giovani e delle loro famiglie. Queste competenze permetteranno agli studenti di contribuire positivamente alla promozione del benessere fisico e mentale nella comunità giovanile.

PCTO 2024-2025

Lo sport e gli stili di vita sani

Sede

Dipartimento di Studi Umanistici e

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Modulo III - 3 ore

La Dual Career of Athletes all'Università di Foggia:
opportunità di formazione per gli studenti-atleti
(Prof. Sergio Bellantonio)

Attività

Durante la lezione sarà introdotto il tema della Dual career of Athletes, quale possibilità per gli studenti-atleti di coniugare con successo il percorso sportivo d'élite con la formazione universitaria.

Conoscenze

Gli studenti conosceranno norme e regolamenti che mettono in contatto il mondo dello sport e delle federazioni sportive nazionali, per meglio cogliere le opportunità della dual career.

Competenze

Gli studenti impareranno a conoscere questa opportunità, mettendo in atto strategie critico riflessive e metodi di studio funzionali a combinare efficacemente lo studio e lo sport all'Università.