



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

PROGRAMMA/PERCORSO DI ORIENTAMENTO

Istituzione: Università degli Studi di Palermo – Dipartimento di Biomedicina e Diagnostica avanzata
- Scuola di Medicina e Chirurgia

Anno scolastico di riferimento: 2022/2023

Referente dell'Istituzione per il Programma di Orientamento:
Anna Aiello

Titolo del Programma/Percorso: La valutazione della composizione corporea: da cosa sono fatto e perché

Scuole coinvolte: Licei, istituti tecnici, Istituti professionali

Numero Alunni partecipanti: 40

N. Ore Orientamento programmate: 15 ore

Orario di svolgimento: Da definire (da preferire orario mattutino per le lezioni in presenza e pomeridiano per quella a distanza)

Soglia minima di frequenza del Corso per l'ottenimento del certificato: 70%

Tipologia di formazione erogata: modalità mista (3 ore a distanza, 12 ore in presenza)

Comune in cui si svolge: Palermo e provincia



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

Finalità generale del Programma/Percorso:

- 1) Fare esperienza di didattica disciplinare attiva, partecipativa e laboratoriale, orientata alla metodologia di apprendimento al metodo scientifico.
- 2) Autovalutare, verificare e consolidare le proprie conoscenze per ridurre il divario tra quelle possedute e quelle richieste per il percorso di studio di interesse.
- 3) Consolidare competenze riflessive e trasversali per la costruzione del progetto di sviluppo formativo e professionale.
- 4) Conoscere i settori del lavoro, gli sbocchi occupazionali possibili nonché i lavori futuri sostenibili e inclusivi e il collegamento fra questi e le conoscenze e competenze acquisite.

Data di avvio del Programma/Percorso: a partire da gennaio 2023

Data di fine del Programma/Percorso: da definire (entro e non oltre settembre 2023)

Luogo di svolgimento: Università di Palermo - Scuole ospitanti

Contenuto del Programma/Percorso (attività da svolgere, metodologia didattica e obiettivi specifici da raggiungere):

Attività da svolgere: Le attività rivolte agli studenti verranno svolte dal referente dell'Istituzione per il Programma di Orientamento e da un esperto esterno. La parte teorica servirà da supporto per la comprensione pratica della valutazione della composizione corporea al fine di capire quali cibi prediligere per alimentarsi con successo. Parte dell'attività teorica verterà sull'analisi dei principali strumenti utilizzati per la valutazione corporea; sulla comprensione dei concetti quali indice di massa corporea, massa magra, massa grassa e compartimenti idrici; sull'analisi dei costituenti di tali compartimenti: tessuto adiposo, tessuto muscolare, tessuto osseo, acqua corporea; sull'alterazione dei suddetti compartimenti in relazione al tipo di alimentazione, alla presenza di eventuali patologie e allo svolgimento di una corretta attività fisica.

L'attività pratica e laboratoriale verterà sull'applicazione dell'impedenziometria, quale principale tecnica utilizzata per la valutazione della composizione corporea, attraverso l'impiego della bilancia impedenziometrica, e sulla misurazione dei parametri antropometrici.

Metodologia didattica: Il progetto si articolerà in 15 ore, 3 ore a distanza e 12 ore in presenza, e gli interventi previsti saranno condotti intrecciando l'approccio pratico laboratoriale alla didattica frontale. Lo studente sarà subito protagonista del modulo e sarà lui stesso ad occuparsi della



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

valutazione della composizione corporea sotto la guida del docente universitario e dell'esperto e mediante metodologia di team-based learning. Inoltre, la tematica affrontata si presterà all'attuazione di una didattica orientativa che si concretizzerà nell'attuazione di un percorso di apprendimento che possa educare a scelte consapevoli. Saranno utilizzati software specifici e tools online per poter calcolare i dati rilevati da ciascuna misurazione analogica. Saranno, inoltre, applicati strumenti quali Wooclap e Turnitin al fine di verificare lo stato di apprendimento e di coinvolgere l'intera classe in attività di brainstorming e contest didattici.

Obiettivi specifici da raggiungere: Il progetto avrà come scopo principale la comprensione del concetto di benessere e il mantenimento dello stato di salute al fine di orientare lo studente verso abitudini personali sane, quali corretta alimentazione e corretto esercizio fisico. Alla fine del corso, lo studente avrà la percezione della sua composizione corporea e possiederà gli strumenti di base per capire di cosa sia opportuno nutrirsi e quale attività fisica sia ottimale per mantenersi in salute. Inoltre, lo studente sarà in grado di classificare la sua composizione corporea in base agli indicatori convenzionali (BMI e circonferenze corporee) e di applicare le conoscenze acquisite alla valutazione della composizione corporea dei compagni di corso al fine collaborare e interagire efficacemente tra pari.