

INFORMAZIONI GENERALI

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Lombardia FMSI** si terrà presso lo **Spazio Kolbe** - Via Padre Massimiliano Kolbe 5 – 20137 Milano.

CREDITI ECM 7,9 ▪ CREDITI FMSI 5

Il Corso è inserito nel “Programma di Formazione Continua” del Ministero della Salute. La presenza sarà verificata tramite scheda di valutazione e questionario di apprendimento, che dovranno essere compilati e restituiti alla Segreteria Organizzativa al termine dei lavori. Gli attestati ECM saranno inviati successivamente alla conclusione delle attività.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **50** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **11/10/2019** via e-mail alla Segreteria Organizzativa: segreteria.milano@fmsi.it

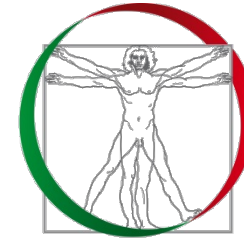
ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

L'attestato di partecipazione sarà consegnato a tutti i partecipanti regolarmente iscritti che ne faranno richiesta presso il desk della Segreteria Organizzativa al termine dei lavori.

PER INFORMAZIONI

Per informazioni sulla partecipazione al Corso e di carattere logistico, contattare il **CR Lombardia FMSI**:

cr.lombardia@fmsi.it - ams.milano@fmsi.it - ams.monza Brianza@fmsi.it

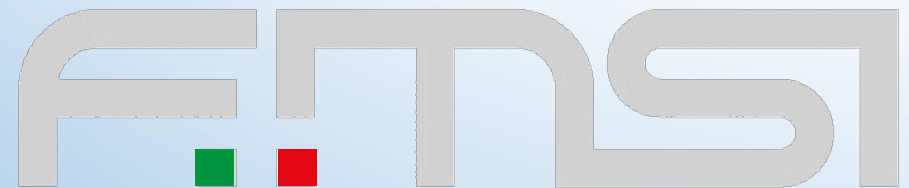


FMSI
CR LOMBARDIA

Attività istituzionale di preparazione professionale

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

Milano ▪ 19 ottobre 2019



RAZIONALE

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Milano il 19/10/2019 rientra nell'ambito dell'aggiornamento voluto dalla FMSI e proposto ai propri iscritti.

Sull'importanza dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione di patologie epidemiologicamente rilevanti e sulla sua utilità terapeutica in alcune malattie, vi è unanime convergenza di vedute. La prescrizione dell'esercizio fisico, laddove supportata da specifiche conoscenze e competenze, consente di personalizzarne la somministrazione, onde ottimizzarne gli effetti. Scopo dell'incontro è quello di migliorare le conoscenze e competenze specifiche sull'argomento.

Presidente dei lavori

Paolo AMADDEO

Comitato Regionale Lombardia FMSI

PROGRAMMA

Ore 08.45 Registrazione dei partecipanti

Ore 09.00 Presentazione del Corso: obiettivi e specificità

Paolo AMADDEO

Presidente CR Lombardia FMSI

Daniel DI MATTIA

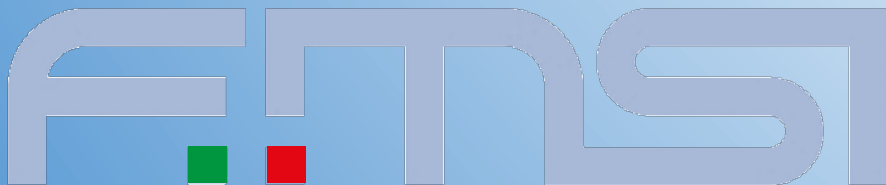
Presidente AMS Milano FMSI

Alessandro MOLINELLO

Presidente AMS Monza Brianza FMSI

Carlo GUARDASCIONE

Coordinatore Regionale della Formazione FMSI Lombardia



PROGRAMMA

SESSIONE I – L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria

Ore 09.15 L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria nelle patologie sport sensibili.

Dott. Filippo Quattrini

SESSIONE II – La valutazione funzionale per la corretta prescrizione dell'attività fisica

Ore 09.30 Aspetti generali

Valutazione antropometrica

Valutazione del metabolismo aerobico

Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità

Dott. Filippo Quattrini

Ore 11.15 *Coffee Break*

SESSIONE III – Metodologia dell'allenamento e prescrizione dell'esercizio fisico

Ore 11.30 Principi generali dell'allenamento

Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità

Prescrizione esercizi aerobici

Dott.ssa Christel Galvani

Ore 13.30 *Lunch*

Ore 14.30 Esercitazioni pratiche: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati.

Lavoro in *focus-group*

Dott.ssa Christel Galvani e Dott. Filippo Quattrini

Ore 16.30 Presentazione del rapporto finale dei *focus-group*

Dott.ssa Christel Galvani e Dott. Filippo Quattrini

Ore 17.30 Questionario di verifica ECM

Ore 17.45 Chiusura dei lavori

