

INFORMAZIONI GENERALI

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Toscana FMSI** si terrà presso **Musei Civici di Villa Paolina** - Via Machiavelli 2 – 55049 Viareggio (LU).

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

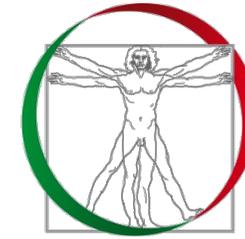
L'iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **50** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **29/11/2019** via e-mail alla Segreteria Organizzativa: cr.toscana@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 Toscana FMSI**: cr.toscana@fmsi.it

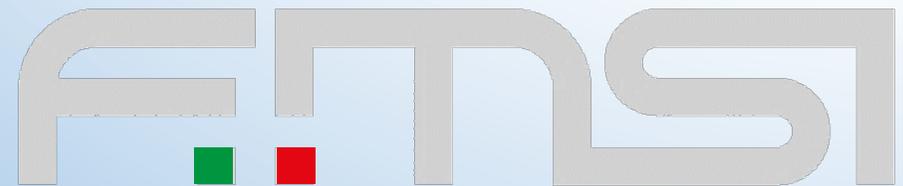


FMSI
CR TOSCANA

Attività istituzionale di preparazione professionale

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

Viareggio ▪ 7 dicembre 2019



Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Viareggio il 07/12/2019 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
Mario MIGLIOLO
Presidente CR Toscana FMSI

PROGRAMMA

Ore 08.45 Registrazione dei partecipanti

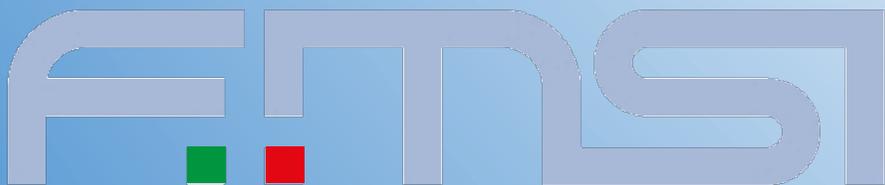
Ore 09.00 Presentazione del Corso: obiettivi e specificità

Mario MIGLIOLO
Presidente CR Toscana FMSI

Carlo GIAMMATTEI
Presidente AMS Lucca FMSI

Daniele FARAGGIANA
Presidente AMS Pisa FMSI

Marcello BOZZO
Coordinatore Regionale Formazione FMSI Toscana



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. Antonio Gianfelici

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. Antonio Gianfelici

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. Antonio Gianfelici

Ore 16.30 Presentazione del rapporto finale dei *focus-group*
Dott.ssa Christel Galvani e Dott. Antonio Gianfelici

Ore 17.30 Questionario di verifica ECM

Ore 17.45 Chiusura dei lavori

