

INFORMAZIONI GENERALI

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Lazio FMSI** si terrà presso il **Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa "Giulio Onesti"**, Largo Giulio Onesti nr.1 - 00197 Roma.

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 **24/02/2018** via e-mail alla Segreteria Organizzativa:

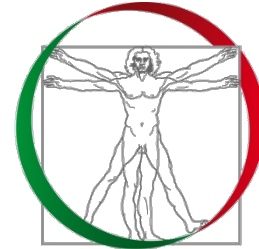
segreteria@fmsiservizi.com

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 la Segreteria Organizzativa FMSI Servizi: 06.8797.4902 - segreteria@fmsiservizi.com

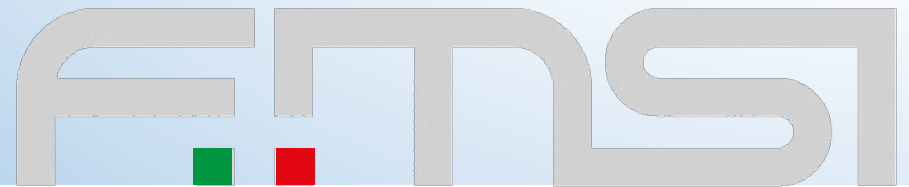


FMSI
CR LAZIO

Attività istituzionale di preparazione professionale

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

Roma ■ 3 marzo 2018



RAZIONALE

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Roma il 03/03/2018 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

Carlo TRANQUILLI

Presidente CR Lazio FMSI

PROGRAMMA

Ore 08.45 Registrazione dei partecipanti

Ore 09.00 Presentazione del Corso: obiettivi e specificità

Carlo Tranquilli

Presidente Regionale Lazio FMSI

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. 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
Dott. Antonio Gianfelici

Ore 10.30 Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità
Dott. Carlo Varalda

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
Dott. Carlo Varalda

Ore 12,45 Prescrizione esercizi aerobici
Dott. Antonio Gianfelici

Ore 13.30 *Lunch*

Ore 14.30 Esercitazioni pratiche: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati.
Lavoro in *focus-group*
Dott. Antonio Gianfelici e Dott. Carlo Varalda

Ore 16.30 Presentazione del rapporto finale dei *focus-group* e discussione con gli esperti
Dott. Antonio Gianfelici e Dott. Carlo Varalda

Ore 17.30 Questionario di verifica ECM

Ore 17.45 Chiusura dei lavori

