

INFORMAZIONI GENERALI

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Umbria FMSI** si terrà presso il **Garden Hotel Congress**, Viale Bramante 4 – 05100 Terni.

CREDITI ECM 7 ▪ 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

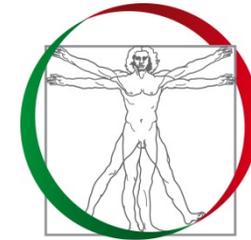
L'iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **30** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **09/09/2017** via e-mail a: cr.umbria@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:
Comitato Regionale Umbria FMSI - cr.umbria@fmsi.it

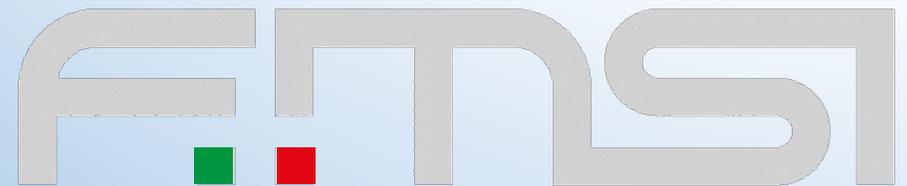


FMSI
CR UMBRIA

Attività istituzionale di preparazione professionale

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

Terni ▪ 16 settembre 2017



RAZIONALE

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Terni il 16/09/2017 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

Giovanni BONI

Delegato Regionale FMSI Umbria

PROGRAMMA

Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti

Ore 08.45 Presentazione del Corso e saluti

Giovanni Boni

Delegato Regionale FMSI Umbria

Antonio Ceravolo

Coordinatore Regionale della Formazione FMSI Umbria

PROGRAMMA

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

Ore 09.00 Il ruolo della FMSI nella prescrizione dell'esercizio fisico. Attività fisica e patologia: La giusta dose
Dott. Filippo Quattrini

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

Ore 09.45 Principi generali
Dott. Filippo Quattrini

Ore 10.00 Valutazione antropometrica
Dott. Filippo Quattrini

Ore 10.30 Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità
Dott. Filippo Quattrini

Ore 11.15 *Coffee Break*

Ore 11.30 Valutazione del metabolismo aerobico
Dott. Filippo Quattrini

Ore 12.15 Dalla teoria alla pratica: Il protocollo di valutazione personalizzato
Dott. Filippo Quattrini

Ore 13.15 *Lunch*

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

Ore 14.15 Principi generali dell'allenamento
Dott. Carlo Varalda

Ore 15.00 Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità
Dott. Carlo Varalda

Ore 15.45 Prescrizione esercizi aerobici
Dott. Carlo Varalda

Ore 16.30 *Coffee Break*

Ore 17.00 Tavola rotonda: Dalla teoria alla pratica
Dott. Filippo Quattrini e Dott. Carlo Varalda

Ore 18.00 Questionario di verifica ECM

Ore 18.15 Chiusura dei lavori

