

CREDITI ECM

L'attività istituzionale di preparazione professionale è inserita nel "Programma di Formazione Continua" del Ministero della Salute (ECM). 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 **preregistrazione entro il 31/10/2013** inviando la [scheda di iscrizione](#) via e-mail a cr.sardegna@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

Segreteria CR Sardegna FMSI
t. 070/370284 • @ cr.sardegna@fmsi.it

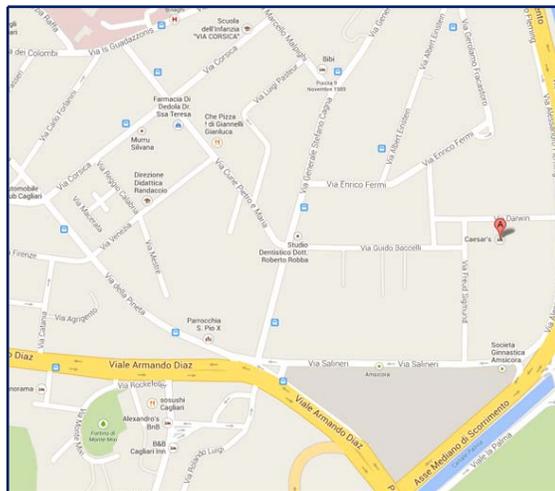
INFORMAZIONI LOGISTICHE

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" organizzata dal Comitato Regionale Sardegna FMSI si terrà a Cagliari presso:

Caesar's Hotel - Via Darwin 2/4 - 09126 Cagliari
t.: 070 304768 - www.caesarshotel.it/

COME ARRIVARE IN AUTO

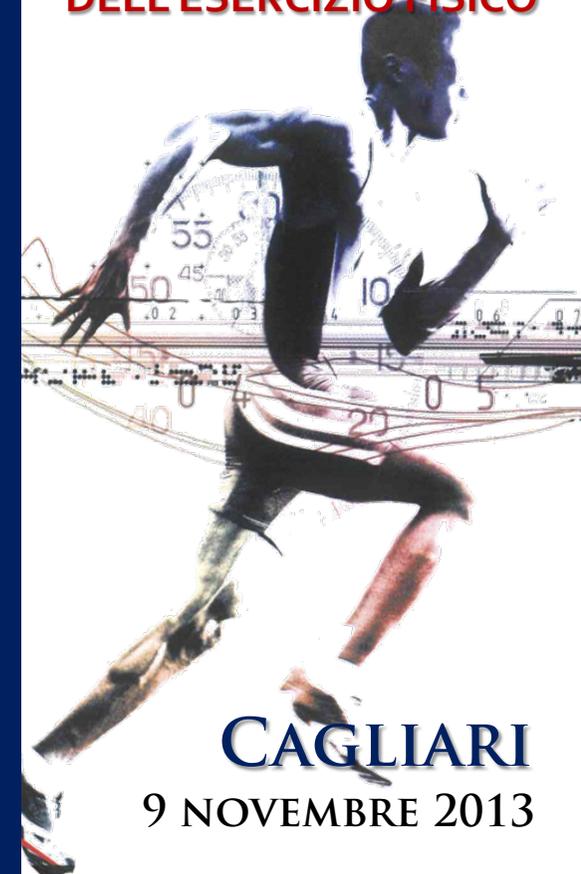
Arrivando a Cagliari dalla SS131, entrare in SS 131 dir; continuare su Asse Mediano di Scorrimento; prendere l'uscita "Inversione di marcia", alla rotonda prendere 3° uscita e imboccare Via Fleming, svoltare a destra e imboccare Via Darwin

**SISTEMAZIONI ALBERGHIERE**

Per informazioni sulla logistica e sugli hotel convenzionati, contattare la Segreteria CR Sardegna FMSI al nr. 070/370284.



Federazione Medico Sportiva Italiana
Comitato Regionale Sardegna

**LA PRESCRIZIONE
DELL'ESERCIZIO FISICO**

CAGLIARI
9 NOVEMBRE 2013

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Cagliari il 09/11/2013 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

Dott. Marco Scorcu

Presidente Comitato Regionale Sardegna FMSI

Dott. ssa Maria Antonietta Fenu

Coordinatore Regionale della Formazione Sardegna FMSI

INIZIO DEI LAVORI

- Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti
- Ore 08.45 Presentazione dei lavori
Marco SCORCU
Presidente CR Sardegna FMSI
Maria Antonietta FENU
Coordinatore Regionale della Formazione Sardegna FMSI

SESSIONE PRIMA

L'ATTIVITÀ FISICA COME MEZZO DI PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA

- Ore 09.00 L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria nelle patologie sport sensibili. Il ruolo della FMSI nella prescrizione dell'esercizio fisico.
Giovanni Battista MIRRI

SESSIONE SECONDA

LA VALUTAZIONE FUNZIONALE PER LA CORRETTA PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA. IL MEDICO DELLO SPORT.

- Ore 09.45 Aspetti generali
Giovanni Battista MIRRI
- Ore 10.00 Valutazione antropometrica
Christel GALVANI
- Ore 10.30 Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità
Christel GALVANI
- Ore 11.15 Coffee break

- Ore 11.30 Valutazione del metabolismo aerobico
Giovanni Battista MIRRI

- Ore 12.45 Discussione

- Ore 13.15 Lunch

SESSIONE TERZA

PRINCIPI GENERALI DI METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DI PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

- Ore 14.15 Principi generali dell'allenamento
Christel GALVANI
- Ore 15.00 Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità
Christel GALVANI
- Ore 15.45 Prescrizione esercizi aerobici
Giovanni Battista MIRRI
- Ore 16.30 Coffee break
- Ore 17.00 Esercitazione: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati, ecc.
Giovanni Battista MIRRI
Christel GALVANI
- Ore 17.45 Discussione
- Ore 18.00 Questionario di verifica ECM
- Ore 18.30 Chiusura dei lavori