

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 05/04/2014** inviando la [scheda di iscrizione](#) 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

Delegato Regionale Umbria FMSI
Dottor Giovanni BONI
[@ cr.umbria@fmsi.it](mailto:cr.umbria@fmsi.it)
Sonia Arcangeli tel. 075/5722232

Coordinatore Regionale Formazione Lazio

Dottor Salvatore NOTARISTEFANO
[@ salnot@alice.it](mailto:salnot@alice.it)

INFORMAZIONI LOGISTICHE

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" organizzata dalla Delegazione Regionale Umbria FMSI si terrà presso:

Hotel BEST WESTERN Valle di Assisi

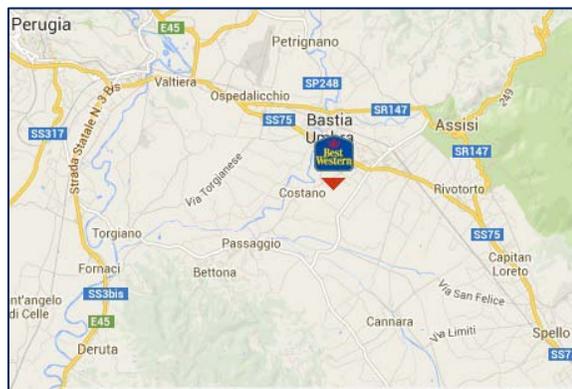
Via San Bernardino da Siena 116
Santa Maria degli Angeli (PG)
Latitudine: 43,044185 - Longitudine: 12,551831
t.075/8044580 - vallediassisi.pg@bestwestern.it

COME ARRIVARE IN AUTO:

Percorrere la superstrada E45 Cesena-Orte (direzione Foligno-Spoleto) e prendere l'uscita do S. Maria degli Angeli.

Proseguire per Tordandrea e poi seguire le indicazioni dell'hotel

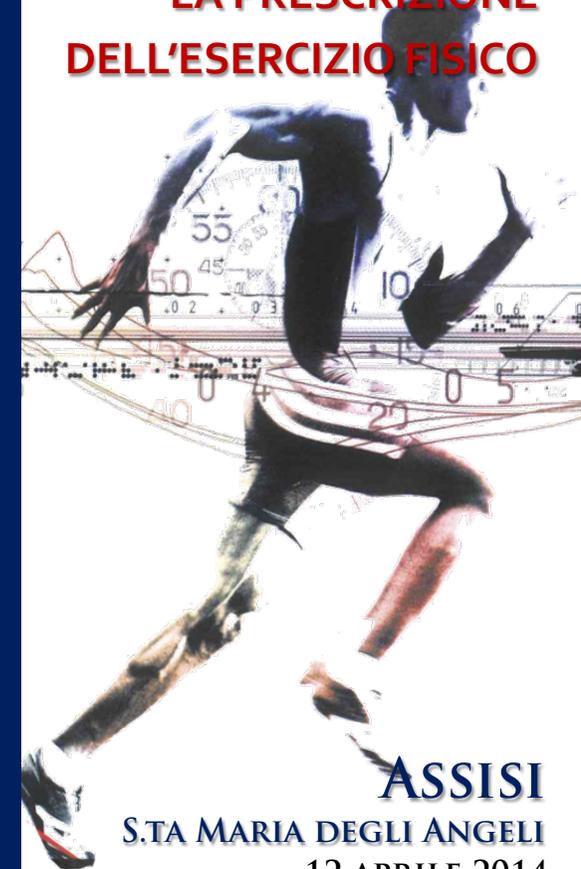
L'hotel si trova a soli 5km da Assisi e a 2km dall'uscita della superstrada che collega le principali località Umbre.

**SISTEMAZIONI ALBERGHIERE**

Per informazioni sulla logistica e sugli hotel convenzionati, contattare:
Sonia Arcangeli al nr. 075/5722232.



Federazione Medico Sportiva Italiana
Delegazione Regionale Umbria

**LA PRESCRIZIONE
DELL'ESERCIZIO FISICO**

ASSISI
S.TA MARIA DEGLI ANGELI
12 APRILE 2014

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Santa Maria degli Angeli il 12/04/2014 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. Giovanni BONI

Delegato Regionale Umbria FMSI

Dott. Salvatore NOTARISTEFANO

Coordinatore Regionale della Formazione Umbria FMSI

INIZIO DEI LAVORI

Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti

Ore 08.45 Presentazione dei lavori

Giovanni BONI

Delegato Regionale Umbria FMSI

Salvatore NOTARISTEFANO

Coordinatore Regionale della Formazione Umbria 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.
Antonio GIANFELICI

SESSIONE SECONDA

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

Ore 09.45 Aspetti generali
Antonio GIANFELICI

Ore 10.00 Valutazione antropometrica
Corrado MORANDINI

Ore 10.30 Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità
Corrado MORANDINI

Ore 11.15 Coffee break

Ore 11.30 Valutazione del metabolismo aerobico
Antonio GIANFELICI

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
Corrado MORANDINI

Ore 15.00 Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità
Corrado MORANDINI

Ore 15.45 Prescrizione esercizi aerobici
Antonio GIANFELICI

Ore 16.30 Coffee break

Ore 17.00 Esercitazione: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati, ecc.
Antonio GIANFELICI
Corrado MORANDINI

Ore 17.45 Discussione

Ore 18.00 Questionario di verifica ECM

Ore 18.30 Chiusura dei lavori