

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 21/11/2015** inviando la [scheda di iscrizione](#) via e-mail a: ams.arezzo@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:
Comitato Regionale Toscana FMSI

Presidente CR

Dott. Andrea LUCHINI

@ cr.toscana@fmsi.it

Per Informazioni logistiche,

Dott. Roberto CECCHI

@ ams.arezzo@fmsi.it

INFORMAZIONI LOGISTICHE

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

Sala conferenze del

Centro Chirurgico Toscano

Via dei Lecci, 22 – Arezzo

Tel. 0575/3335

COME ARRIVARE

IN MACCHINA → Usciti dal casello autostradale alla rotonda prendere la 2° uscita ed imboccare il raccordo Arezzo-Battifolle, direzione Arezzo / Bibbiena / Sansepolcro.

Arrivati alla fine del raccordo, al semaforo tenersi sulla destra e passare sotto il cavalcavia; quindi svoltare subito a sinistra seguendo le indicazioni per Bibbiena/Casentino.

Alla prima rotonda prendere la 2° uscita e seguire le indicazioni per Bibbiena/Stia/Poppi.

Alla rotonda successiva prendere la 1° uscita in direzione Arezzo centro, viale Santa Margherita. Dopo 600 m svoltare a sinistra in via dei Lecci (Seguire il cartello "Centro Chirurgico Toscano").

IN TRENO → Usciti dalla stazione ferroviaria attraversare la piazza e imboccare a sinistra, Via Fra Guittone, dopo 100 m girare a destra in Via Eritrea, sulla destra è situato il terminal cittadino del Centro Chirurgico Toscano.

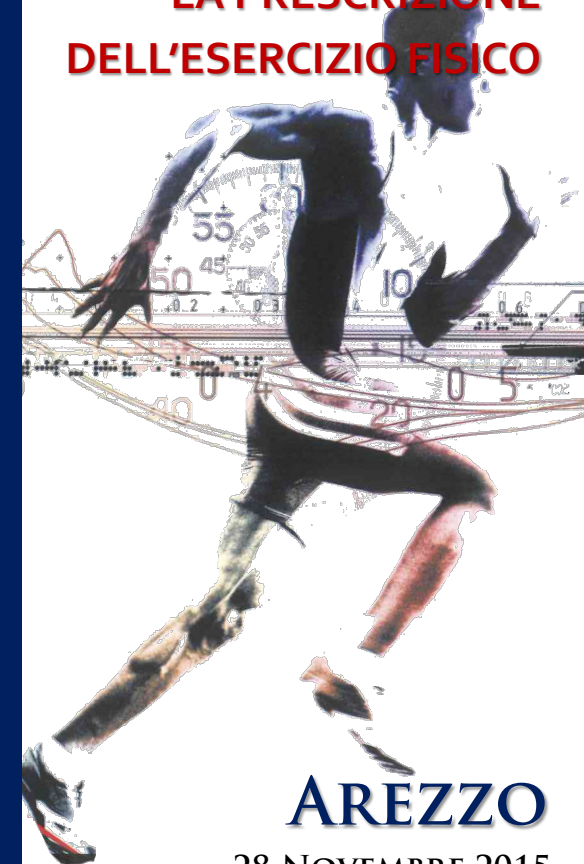
Un bus navetta accompagnerà gratuitamente coloro che recarsi al Centro Chirurgico Toscano



Federazione Medico Sportiva Italiana

Comitato Regionale Toscana

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO



AREZZO

28 NOVEMBRE 2015

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà ad Arezzo il 28/11/2015 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. Andrea LUCHINI
Presidente CR Toscana

INIZIO DEI LAVORI

Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti

Ore 08.45 Presentazione dei lavori

Dott. Andrea LUCHINI
Presidente CR FMSI Toscana

Dott. Marcello BOZZO
Coordinatore Formazione FMSI Toscana

Dott. Roberto CECCHI
Presidente AMS FMSI Arezzo

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.
Filippo QUATTRINI

SESSIONE SECONDA

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

Ore 09.45 Aspetti generali
Filippo QUATTRINI

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
Filippo QUATTRINI

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
Filippo QUATTRINI

Ore 16.30 Coffee break

Ore 17.00 Esercitazione: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati, ecc.
Filippo QUATTRINI
Corrado MORANDINI

Ore 17.45 Discussione

Ore 18.00 Questionario di verifica ECM

Ore 18.30 Chiusura dei lavori