



## Corso di Formazione

# "ISTRUTTORE DI ATTIVITA' MOTORIA PER L'ETA' ADULTA"

07 - 08 Aprile 2018, Sala CONI Point, Piazza Mattetotti, Cosenza

### SABATO 07 Aprile (ore 15.00 - 19.00)

- 14.30 - Accredito partecipanti
- 15.00 - Apertura corso e saluti: avv. *Maurizio Condipodero* - Presidente CONI Calabria  
avv. *Francesca Stancati* - Delegato CONI Point Cosenza
- 15.15 - Introduce e coordina: *prof. Mimmo Albino* - Dir. SRdS CONI Calabria
- 15.30 - Età adulta: modificazioni osteo-articolari e ridotta capacità fisica (*dott. Sergio Bartoletti*)
- 16.00 - Ipocinesia: effetti su funzioni organiche e capacità motorie (*dott. Bruno Mazzei*)
- 16.30 - Sindromi metaboliche tipiche dell'età e buone prassi alimentari (*dott. Antonio Gradilone*)
- 17.00 - Pausa
- 17.15 - Programmazione dell'intervento motorio e carico fisico (*dott.ssa Carmen Carlomagno*)
- 17.45 - Riduzione autonomia relazionale (linguaggio, attenzione, memoria) (*dott.ssa Giulia Sesti*)
- 18.15 - Questions - time

### DOMENICA 08 Aprile (ore 09.00 - 13.00 / 15.00 - 19.00)

- 09.00 - Miglioramento delle capacità motorie:  
Ruolo della forza e della capacità aerobica (*prof. Vincenzo Caira*)  
(Proposta esercitazione pratica)
- 10.45 - Pausa
- 11.00 - Mobilità articolare ed equilibrio statico-dinamico (*prof. Luigi Palermo*)  
(Proposta esercitazione pratica)
- 12.30 - Questions - time
- 15.00 - Ri-adattamento schemi motori per l'autonomia funzionale (*prof. Simone Lo Bianco*)  
(Proposta esercitazione pratica)
- 16.00 - Metodiche di rilassamento (*prof. Simone Lo Bianco*)  
(Proposta esercitazione pratica)
- 17.00 - Pausa
- 17.15 - Forum con i docenti
- 18.30 - Conclusioni e Consegna attestati

Alle esercitazioni pratiche è consigliata l'attiva partecipazione dei fruitori, per cui si invita ad indossare abbigliamento idoneo.