

**COLLEGIO NAZIONALE DEI PROFESSORI DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA**

**Via Donatello, 20 - Roma**

**Corso Regionale di Formazione Pratica**

**“Salute, efficienza fisica e benessere: i test europei di attitudine fisica”**

**Direttiva Ministero dell’Istruzione n. 90 dell’1/12/2003**

**Finalità:**

- fornire all’insegnante di educazione fisica la possibilità di riuscire a valutare l’efficienza fisica dei propri allievi, sia nel campo scolastico che in quello sportivo;
- stimolare i ragazzi di età scolare a praticare regolarmente e con piacere attività fisiche e sportive.

**Obiettivi:**

- mantenere o migliorare il livello di base della condizione fisica degli alunni, prestando particolare attenzione a quelli che dimostrano di avere un basso livello di efficienza fisica;
- mirare, attraverso la somministrazione dei test, ad una regolare e continua valutazione di ogni adolescente.

**Metodologia di lavoro:**

- Lezioni frontali
- Lezioni di gruppo
- Esercitazioni

**Programma dei lavori:**

- Misurazioni antropometriche:
  - Peso corporeo
  - Statura
  - Indice di massa corporea
  - Pliche cutanee
- Test di resistenza cardiorespiratoria:
  - Corsa a navetta di resistenza
  - Miglio
- Test motori:
  - Flessione del busto in avanti dalla stazione seduta
  - Elevazione del busto alla stazione seduta
  - Piegamenti delle braccia
  - Sospensione a braccia flesse
  - Salto in alto da fermi

**Nominativo e qualifica del direttore responsabile del Corso:**

- Prof. Giuseppe Cilia – Presidente del CO.NA.P.E.F.S.

**Nominativi e qualifica dei relatori:**

- Mario Bellucci – Ricercatore IRRE Lazio
- Edoardo Kirschner – Ordinario di educazione fisica
- Riccardo Marino – Ordinario di educazione fisica

**Destinatari:**

- Docenti delle scuole secondarie di 1° e 2° grado

**Mezzi e strumenti per la valutazione del Corso:**

- Questionario

**Date di svolgimento:**

- 10 Novembre; 14 Novembre; 22 Novembre; 1° Dicembre 2007

Sedi di svolgimento:

- Istituto Villa Flaminia – Via Del Vignola, 56 – Roma – Sabato 10/11/07
- S.M.S. Ulderico Sacchetto – Via Stefano Borgia, 110 – Roma – Sabato 1/12/2007
- L.S. Teresa Gullace Talotta – Piazza Cavalieri del Lavoro, 18 – Roma – Giovedì 8/11/07

**Durata:**

- 9.00 – 12.00