



# CO.NA.P.E.F.S.

Collegio Nazionale dei Professori di Educazione Fisica e Sportiva

## Corso di Formazione Professionale

### “Salute, efficienza fisica e benessere: i test per la valutazione dell’attitudine fisica per gli alunni della scuola secondaria di 1° e 2° grado”

Il Collegio Nazionale dei Professori di Educazione Fisica e Sportiva – CO.NA.P.E.F.S. , in collaborazione con l’ Ufficio di Coordinamento Educazione Fisica e Sportiva dell’APT di Teramo, organizza un Corso di formazione dal titolo: “Salute, efficienza fisica e benessere: i test per la valutazione dell’attitudine fisica per gli alunni della Scuola Secondaria di 1° e 2° grado” rivolto ai Docenti della Scuola Secondaria di 1° e 2° grado della provincia di Teramo.

#### Finalità:

- fornire all’insegnante della scuola secondaria le conoscenze e gli strumenti per valutare l’efficienza fisica dei propri alunni, sia nel campo scolastico che in quello sportivo;
- stimolare i ragazzi di età scolare a praticare regolarmente attività fisiche e sportive, i cui riscontri sono immediati;
- mantenere o migliorare, negli alunni, il livello di base della condizione fisica, prestando particolare attenzione a quelli che possiedono un basso livello di efficienza fisica;
- mirare, attraverso la somministrazione di test, ad una permanente e ricorrente valutazione dei propri studenti.

#### Metodologia di lavoro:

lezioni frontali e lavori di gruppo in palestra

#### Programma dei lavori:

- componenti di salute, efficienza fisica e benessere;
- importanza dell’efficienza fisica e del benessere
- illustrazione dei test per la valutazione dell’efficienza fisica;
- misurazioni antropometriche;
- test di resistenza cardio-respiratoria
- test per la valutazione della composizione corporea, della flessibilità, e della forza.

#### Relatori del Corso:

Prof. Giuseppe Cilia – Presidente del Conapefs

Prof. Mario Bellucci - Specialista in attività motoria preventiva ed adattata.

Il corso sarà riservato ad un massimo di **30 partecipanti**.

**Sede del Corso: L. S. “A. Einstein” - Teramo**

.....

SEDE SOCIALE: 00196 ROMA - VIA DONATELLO, 20 - TEL. 06/3013325 - FAX 06/35510707 - TEL./FAX 06/3243256 - [www.conapefs.it](http://www.conapefs.it)



RAPPRESENTANTE ITALIA: F.E.T.E.F. Federazione Europea Professori Educazione Fisica  
MADRID DOCTOR CARRACIDO 1/ 2 - 28013 MADRID - TEL. 00-34-1-2485019



Associazione Benemerita  
riconosciuta dal **Coni**



# CO.NA.P.E.F.S.

Collegio Nazionale dei Professori di Educazione Fisica e Sportiva

**Durata del Corso:**

4 ore

**Data del Corso:**

Giovedì 21 Novembre 2013

**Calendario dei lavori:**

Ore 8,45	Arrivo e registrazione dei partecipanti
Ore 9,00 – 13,00	Relazioni
Ore 13,00	Riflessioni conclusive e proposte operative Consegna degli Attestati di Partecipazione

La partecipazione al Corso sarà gratuita e gli iscritti riceveranno in omaggio il libro “ Efficienza fisica e benessere” di Carmelo Bazzano e Mario Bellucci ed un CD contenente il Test Eurofit

È' indispensabile compilare ed inviare la **Scheda di Partecipazione**.

Cordiali saluti.

Il Direttore del Corso  
F.to Giuseppe Cilia

SEDE SOCIALE: 00196 ROMA - VIA DONATELLO, 20 - TEL. 06/3013325 - FAX 06/35510707 - TEL./FAX 06/3243256 - [www.conapefs.it](http://www.conapefs.it)



RAPPRESENTANTE ITALIA: F.E.T.E.F. Federazione Europea Professori Educazione Fisica  
MADRID DOCTOR CARRACIDO 1/ 2 - 28013 MADRID - TEL. 00-34-1-2485019



Associazione Benemerita  
riconosciuta dal **Coni**