

Strategie nutrizionali per il benessere psico-fisico ed una sana attività sportiva

SABATO 7 MAGGIO 2016 dalle 9.00 alle 13.00

AULA MAGNA UNIVERSITA' INSUBRIA – via S.Abbondio COMO

La Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia e l'Ufficio Scolastico Regionale - A. T. Como, in collaborazione con Centro Studi & Ricerche FIDAL e Cus Insubria, indicano e organizzano un Convegno a tema alimentare focalizzato sui principi nutritivi essenziali e sulla pianificazione in funzione della preparazione atletica e sportiva.

DESTINATARI

Il convegno è aperto a tutti ma particolarmente indirizzato a docenti di Ed. Fisica e motoria, tecnici di atletica leggera, allenatori, studenti universitari, operatori dell'ambito benessere psico-fisico e sportivo.

I Tecnici FIDAL potranno usufruire di crediti formativi.

ISCRIZIONI

La partecipazione al convegno è gratuita, per iscriversi è necessario registrarsi sul sito CONI Lombardia al seguente link <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html> ed effettuare l'iscrizione **entro il 5/5**.

LUOGO

Aula Magna Università Insubria , via S.Abbondio– COMO

Informazioni: Ufficio Scolastico Territoriale di Como, **Prof. Fabrizio Anselmo** 031-237216 / 348-5108832
email efsportcomo@tiscali.it

PROGRAMMA

- 9.00 **Registrazione partecipanti**
- 9.30 **Saluti istituzionali** – *Ing. Eugenio Meschi*, Presidente CUS Insubria e *prof.ssa Grazia Vanni*, Presidente CR FIDAL Lombardia
- 9.45 **Presentazione del convegno** – *Dott. Roberto Proietto*, Dirigente Ufficio Scolastico Regionale e *prof. Cesare Beltrami*, Direttore SRdS Lombardia
- 10.15 **Apertura lavori** – *Dott.ssa Elena Casiraghi*, Università Statale di Milano, Comitato Sc. Equipe Enervit, docente SRdS Lombardia
- igiene alimentare ed alimentazione quotidiana;
 - strategie nutrizionali in relazione alle attitudini disciplinari: training forza, training endurance, evento agonistico;
 - specificità dell'alimentazione per migliorare le prestazioni agonistiche e prevenire gli infortuni
- 13.00 **Chiusura lavori**

MODERATORE : prof. Fabrizio Anselmo – Ufficio V – Ambito Territoriale di Como