

Al. I Circ 070



## LA SCIENZA DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT NELLA SCUOLA: LA VALUTAZIONE DEL PATTERN RESPIRATORIO

Martedì 14 Novembre 2023

*LAB S.M.S Laboratorio-Campus di Scienze e Tecniche dell'Esercizio Fisico, dello Sport e delle Attività Motorie  
e Preventive e Adattate*

*Sardegna Ricerche, Località Piscinamanna, Pula, Edificio 2*

**Ore 9:15 Accoglienza insegnanti e caffè di benvenuto**

**Ore 9:30 Benvenuto di Sardegna Ricerche e presentazione del progetto strategico  
"Medicina e Sport" (dott. Giuseppe Serra)**

**Ore 9:45 Introduzione alla giornata (Prof. Filippo Tocco)**

**Ore 10:00 Questionario alimentare (Prof. Andrea Loviselli)**

**Ore 10:20 Questionario attività fisica (IPAQ) (Dott. Michele Ruggiu)**

**Ore 10:40 Pausa caffè**

**Ore 11:00 Fisiologia dell'apparato respiratorio (Prof. Alberto Concu)**

**Ore 11:30 Spirometria: teoria e pratica (Dott. Marco Palmas)**

**Ore 12:00 Aggiustamenti respiratori durante l'esercizio fisico (Prof. Filippo Tocco)**

**Ore 13-14:00 Pausa pranzo**

**Ore 14:00 Test da sforzo: come si esegue? (presso LABSMS – Edificio 5)(Prof. Filippo  
Tocco)**

**Ore 15:30 Analisi dei dati (Prof. Filippo Tocco, Dott. Marco Palmas, Dott. Michele  
Ruggiu)**

**Ore 16:30 Prescrizione dell'esercizio fisico sulla base dei dati analizzati (Prof.  
Salvatore Melis)**

**Ore 17:15 Chiusura dei lavori**