



La Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo organizza un seminario sul tema:

## **LO STRETCHING: quando e perché**

**4 NOVEMBRE 2020 DALLE 16,00 ALLE 18,00**

**CORSO ON-LINE**

### **DESCRIZIONE**

Diversi allenatori, atleti e sportivi in genere consigliano di effettuare esercizi di "allungamento muscolare" "prima o dopo l'attività fisica per prevenire gli infortuni, ridurre i dolori muscolari post-allenamento o migliorare la performance. Questa pratica può essere davvero utile?

### **DESTINATARI**

Il Seminario è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie e studenti in scienze motorie.

### **MODALITÀ DI SVOGIMENTO DEL CORSO**

Il seminario si svolgerà in modalità on line con il supporto dell'applicazione **Microsoft TEAMS EDU**

### **Relatore**

**MARCO SCALISI** - *Specialista in Fisiocinesiterapia e Rieducazione Funzionale. Laureato in Scienze delle Professioni Sanitarie della Riabilitazione, in Scienze Motorie e in Fisioterapia.*

### **Programma**

Ore 15,45 - Attivazione piattaforma partecipanti  
Ore 16,00 - Saluto del Presidente, Enzo Imbastaro  
Ore Saluto del Direttore, Claudio Robazza  
Ore 16,10 - Marco Scalisi - LO STRETCHING: quando e perché?  
Ore 17,45 - Question time  
Ore 18,00 - Chiusura lavori

### **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

Le domande di iscrizione dovranno essere compilate preferibilmente entro **il giorno 2 NOVEMBRE 2020** sul sito del Coni Abruzzo, all'indirizzo: <http://abruzzo.coni.it/abruzzo/scuola-regionale/corsi.html>

La partecipazione è gratuita.

## Istruzioni per la connessione a TEAMS EDU

Una volta effettuata l'iscrizione al corso, riceverete una mail di convalida dal sito del Coni Abruzzo. Successivamente vi verrà inoltrato un invito al Corso attraverso l'applicazione TEAMS di Microsoft. Per partecipare al Corso di Formazione online riceverete una mail di convocazione il giorno prima del seminario contenente il link per il collegamento e sarà sufficiente cliccare su "Partecipa alla riunione di Microsoft Teams" (ovvero il Seminario **Lo Stretching: quando e perchè**).

Vi verrà chiesto di inserire il vostro nome e cognome. Inserire correttamente il vostro nome e cognome renderà anche possibile rintracciare la vostra presenza nel download dei partecipanti ai fini dell'attribuzione dei crediti di formazione e del rilascio dell'attestato di partecipazione.

Appena cliccato sul link, il sistema potrebbe mostrare due indicazioni:

- Scarica l'app oppure Partecipa sul Web andando al seguente indirizzo: [teams.office.com](https://teams.office.com)
- Apri Microsoft Teams se l'app Teams è già installata.

L'app è consigliabile per una migliore esperienza ma non è obbligatoria. Prima di cliccare su Partecipa ora, accertarsi che webcam e microfono siano ATTIVI.

I partecipanti al Corso possono utilizzare varie funzionalità cliccando sui pulsanti della barra degli strumenti che appare durante la riunione:



1. Visualizzare la durata della riunione
2. Attivare / disattivare la telecamera;
3. Attivare / disattivare il microfono;
4. Condividere con i partecipanti lo schermo del proprio computer (ad esempio per mostrare una presentazione in PowerPoint/Pdf/Word etc);
5. Varie funzionalità non fondamentali durante il seminario
6. Mostrare / nascondere la chat per scrivere o ricevere risposte dagli altri partecipanti
7. Mostrare / nascondere i partecipanti alla riunione
8. Disconnettersi dalla riunione

## Note tecniche

- Per un migliore utilizzo della piattaforma si consiglia di utilizzare un computer portatile o fisso, dotato di videocamera, microfono e audio.
- Accertarsi di avere una connettività stabile ed efficiente
- Durante il corso è consigliato tenere il microfono e la videocamera spenti, aprendoli sono in caso di domande o interventi.
- Se non si utilizza l'app Teams è consigliabile utilizzare Teams via web su browser Chrome.