

## INFORMAZIONI PERSONALI

Baio Chiara

## OCCUPAZIONE DESIDERATA

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

2017–alla data attuale

**Istruttore ginnastica artistica**

Ghislanzoni Gal, Lecco (Italia)

Istruttore di ginnastica artistica con un gruppo di ragazze di medie e superiori per un pomeriggio la settimana.

2015–alla data attuale

**Istruttore nuoto sincronizzato**

Pratogrande, Garlate (Italia)

Insegnante di nuoto sincronizzato, con due gruppi di ragazze, da 8 anni ai 18, per tre pomeriggi la settimana.

2015–2018

**Istruttore sportivo**

CONI, EDUCAMP, Lecco (Italia)

Responsabile di un gruppo di 12 ragazzi, dai 5 ai 13 anni, per una settimana presso il campus estivo multidisciplinare.

2013–alla data attuale

**Esperto di motoria**

CONI, Lecco (Italia)

Istruttore di motoria tramite progetti indetti dal coni in diverse scuole:

2013/2014 Istituto comprensivo Lecco2 plesso di Ballabio, con dieci classi alla settimana.

2014/2015 Istituto comprensivo Cremeno plessi di Primaluna, Pasturo, Introbio e Cortenova, con dodici classi alla settimana.

2014/2015 Istituto comprensivo Marco D'Oggiono, plesso di Ello, tutor una volta al mese lezione con cinque classi.

2015/2016 Istituto comprensivo Lecco 2 plesso di Ballabio e Santo Stefano; con dieci classi alla settimana.

2016/2017 Progetto finanziato non dal CONI ma dalla stessa scuola, Istituto comprensivo Lecco 2 plessi di Laorca, Bonacina e San Giovanni con dieci classi alla settimana.

2017/2018 Istituto comprensivo Lecco 2 plesso di Ballabio, Laorca e Bonacina con quattordici classi alla settimana.

2012–alla data attuale

**Istruttore di nuoto**

Pratogrande, Garlate, Lecco (Italia)

Istruttore di nuoto per bambini di diversi livelli, specialmente piccoli, dai tre anni, stando in vasca con loro, per due pomeriggi a settimana.

Istruttore di acquaticità, corsi per mamme con bambini dai tre ai ventisette mesi, per una mattina a settimana.

Istruttore di salvamento.

2012–2014 **Istruttore di minivolley**  
Picco Lecco, Lecco (Italia)

Istruttore minivolley per un pomeriggio la settimana con un gruppo di bambini dall'asilo alla seconda elementare.

Istruttore minivolley per due pomeriggi la settimana con un gruppo di bambini dalla seconda elementare alla quinta.

2010–alla data attuale **Insegnante di ginnastica artistica**  
A.S.D. Prolissone Ginnastica, Bulciago (Italia)

Programmazione e gestione di allenamenti di due gruppi di bambine, per due pomeriggi la settimana, con bambine dall'asilo, prima seconda elementare e terza, quarta, quinta e medie.

Relazione con i genitori, pagamenti e programmazione gare.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

2017–2018 **Tirocinio osteopatico**  
Milano (Italia)

60 ore di tirocinio osservazionale presso osteopati formati alla mia scuola e 20 ore di tirocinio pratico in studio, al COMI centro osteopatico Milano, e durante le giornate di clinica nei seminari di formazione.

12/03/2016–13/03/2016 **Corso Postgraduate**  
SOMA, Milano (Italia)

Attestato di partecipazione al corso postgraduate "TAPE Neuromuscolare Leukotaping Method"

2012–2018 **Osteopata DO M. Roi**  
SOMA School of Osteopathic Manipulation, Milano (Italia)

Percorso di sei anni per diventare osteopata

materie trattate:

anatomia, tecniche osteopatiche, manipolazione viscerale, terapia cranio-sacrale

Tesi sperimentale sul trattamento manipolativo osteopatico nella donna gravida con feto in presentazione podalica.

Iscritta al ROI Registro degli Osteopati Italiani

2012 **Istruttore di nuoto di primo livello**  
FIN Lombardia, Milano (Italia)

Sono in possesso, grazie ad un esame superato brillantemente all'università Cattolica, del brevetto di istruttore di nuoto di primo livello.

2009–2013 **Laurea Scienze Motoria e dello Sport**  
Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano (Italia)

Materie trattate, generali:

Inglese, Economia

Professionali:

Ginnastica artistica, Atletica, Basket, Nuoto, Pallavolo, Psicologia sportiva

Tesi: Studio personale su CoreAlign, strumento del pilates che sviluppa attraverso svariati esercizi la

core stability.

08/2008 **Study Tours Florida experience at the advanced level**  
 Rider University, Dodgertown (Stati Uniti d'America)  
 Vacanza studio di due settimane in Florida con corso di inglese avanzato.

2003–2009 **Diploma Liceo Psico Socio Pedagogico**  
 Istituto G. Bertacchi, Lecco (Italia)

**COMPETENZE PERSONALI**

Lingua madre italiano

Lingue straniere

inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B1	B1	B2	B2	B1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente autonomo	Utente autonomo	Utente base	Utente base	Utente base

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

**Attività extracurricolari** Catechista in oratorio a bambini di 8 anni e a ragazzi dai 14 ai 18 anni.  
 Con questi ultimi esperienze di campeggi estivi della durata di dieci-quindici giorni organizzati dalla parrocchia.

**Interessi personali** Ginnasta, nella squadra della Ghislanzoni GAL di Lecco per dodici anni.  
 Pallavolista, nella squadra open categoria CSI, tramite la società Lecco Alta, dal 2012 ad oggi.  
 Sincronette, nella squadra master nella piscina Wet Life di Nibionno per un'anno ed ora nella squadra master presso Pratogrande Sport.  
 Inoltre adoro fare i dolci e mi piace molto cucinare soprattutto torte.