

INFORMAZIONI PERSONALI

Sofia Erca

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

-
- 15 Feb. 18–alla data attuale **Supplente Docente Scienze Motorie**
Liceo Scientifico "F.Redì", Arezzo (Italia)
- 22 Nov. 17–13 Feb. 18 **Supplente Docente Scienze Motorie**
ISIS "Magiotti", Montevarchi (Italia)
- 5 Ott. 17–11 Nov. 17 **Supplente Docente Scienze Motorie e Sportive**
Itis "G. Galilei", Arezzo (Italia)
- Set. 17–alla data attuale **Istruttore Pilates e Allenamento Funzionale**
Ct Arezzo, Arezzo (Italia)
- Mag. 17–Ott. 17 **Esperto esterno attività motoria**
CONI, Arezzo (Italia)
Progetto SPORT GIOCANDO (IC G. Garibaldi, Capolona)
- Ott. 16–Mag. 17 **Docente Esperto Educazione Fisica**
IC "IV NOVEMBRE", Arezzo (Italia)
Progetto Sport e Scuola Compagni di Banco
- Ott. 16–Mag. 17 **Tutor Educazione Fisica**
Coni, Arezzo (Italia)
Progetto SPORT DI CLASSE (IC Piero della Francesca)
- Set. 16–Ago. 17 **Istruttore Fitness**
Time For Dancing ASD, Arezzo (Italia)
- Set. 16–alla data attuale **Preparatore fisico**
Circolo Tennis Arezzo, Arezzo (Italia)
- Apr. 16–Ott. 16 **Esperto Esterno Attività Motoria**
CONI, Arezzo
Progetto SPORT GIOCANDO, scuola dell'infanzia (IC "IV NOVEMBRE", IC "CESALPINO", IC "PIERO DELLA FRANCESCA")
- Dic. 15–alla data attuale **Istruttore GAG, Ginnastica Dolce, Ginnastica Posturale, Ginnastica Artistica**
ASD Ginnasticando, Arezzo (Italia)
- Dic. 15–Ago. 16 **Preparatore fisico**
Junior Tennis Club, Arezzo (Italia)

- Gen. 16–Giu. 16 **Tutor Educazione Fisica**
CONI, Arezzo (Italia)
Progetto SPORT DI CLASSE (IC "SEVERI")
- Nov. 15–Apr. 16 **Docente esperto educazione fisica**
IC "Piero della Francesca", Arezzo (Italia)
Progetto "Sport e scuola compagni di banco"
- Mar. 14–Giu. 16 **Istruttore Attività Fisica Adattata**
Palestra GOOD!, Firenze (Italia)
Responsabile corsi attività fisica adattata
- Ott. 14–Ago. 15 **Insegnante Psicomotricità**
A.S.D. Mi Piace Se Ti Muovi, Firenze (Italia)
Attività motoria scuola dell'infanzia
- Mag. 15–Giu. 15 **Esperto Esterno Attività Motoria**
CONI, Arezzo (Italia)
Progetto SPORT GIOCANDO, scuola primaria (IC "IV NOVEMBRE")
- Mag. 14–Giu. 14 **Trainer**
Technogym, Rimini (Italia)
Trainer stand Technogym Rimini Wellness
- Set. 13–Feb. 14 **Tirocinio**
Palestra GOOD!, Firenze (Italia)
- Feb. 12–Mar. 12 **Esperto Esterno Attività Motoria**
CONI, Arezzo (Italia)
Progetto SPORT GIOCANDO, scuola primaria (IC "IV NOVEMBRE")
- Feb. 11–Mar. 11 **Tirocinio**
Liceo Scientifico "F.REDI", Arezzo (Italia)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Ott. 13–Lug. 15 **Laurea Magistrale Scienze e Tecniche dello Sport (LM-68), voto 110 e lode/110**
Università degli Studi di Firenze, Firenze (Italia)
Titolo tesi "La posologia dell'esercizio funzionale alle metodiche di allenamento differenziato"
- Set. 10–Set. 13 **Laurea Triennale Scienze Motorie Sport e Salute (L-22), voto 105/110**
Università degli Studi di Firenze, Firenze (Italia)
Titolo tesi "Indagine sull'uso e diffusione dei farmaci nella ginnastica ritmica in alcune società della"

toscana"

- Set. 17–Ott. 17 **Esperto Formatore Scuola dello Sport Toscana**
Scuola dello Sport CONI, Firenze (Italia)
- Nov. 16 **Insegnante di Pilates Basic Matwork**
Federazione Italiana Fitness, Ravenna (Italia)
- Nov. 16 **Istruttore Fitness Group su base musicale**
Federazione Italiana Fitness, Firenze (Italia)
- 4 Feb. 16–7 Feb. 16 **Preparatore fisico 1° grado Tennis**
Federazione Italiana Tennis, Tirrenia (Italia)
- Ott. 15 **Trainer Ginnastica Posturale, Metodo Scientifico**
ATS- Advanced Training System, Firenze (Italia)
- Set. 15–Ott. 15 **Tecnico di Società Sportiva di base**
CONI, Arezzo (Italia)
- Dic. 12 **Operatore Specializzato nell'applicazione di Taping Elastico**
ATS- Advanced Training System, Firenze (Italia)
- Set. 04–Giu. 09 **Diploma Linguistico, voto 75/100**
Liceo Scientifico "F.REDI", Arezzo (Italia)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Lingue straniere

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	C1	B2	C1	B2	B1
	Diploma Linguistico				
francese	B2	B2	B1	B1	B1
	Diploma Linguistico				
tedesco	A2	A1	A1	A1	A1
	Diploma Linguistico				

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

Competenze comunicative

Buone competenze comunicative acquisite durante i tirocini nella scuola e in palestra, durante Rimini Wellness.

Ottime competenze relazionali con i bambini acquisite grazie al lavoro di psicomotricità e attività motoria; ottime competenze relazionali anche con gli adulti e gli anziani acquisite grazie all'attività di istruttrice in palestra

Competenze organizzative e gestionali

Buone competenze per il lavoro di squadra e problem solving
Buone competenze organizzative acquisite grazie al lavoro con bambini e anziani

Competenze professionali

Competenza nel settore della ginnastica posturale, attività fisica adattata e fitness
Competenza nel settore della psicomotricità e attività motoria per bambini

Competenze digitali

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

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

ECDL Specialised IT Security

Buona padronanza degli strumenti del Pacchetto Microsoft Office (Excel, Word, Power point)

Patente di guida

B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Riconoscimenti e premi

2° premio miglior poster CONGRESSO SIMSE (Società Italia Medicina dello Sport ed Esercizio)
"The posology of physical exercise in order to marked and functional training methodology"
Technogym Village (Cesena), 16.10.2015