

# Curriculum Vitae



## Informazioni personali

Nome e Cognome **Valentina Pintus**  
Indirizzo  
Telefono 070  
E-mail  
Cittadinanza Italiana  
Data di nascita  
Sesso Femminile

**Occupazione desiderata/Settore professionale** **Rieducazione e riabilitazione del pavimento pelvico femminile, attività motoria in gravidanza; Attività fisica adattata in patologie croniche stabilizzate, recupero funzionale nelle donne con problematiche del post partum e in menopausa e nella diastasi dei retti addominali.**

## Esperienze professionali

*Dal 2015 ad oggi*

*Istruttore personale di donne in gravidanza, e donne con problematiche del post partum*

*da Ottobre 2009 ad oggi*

*Allenatore Federale (F.I.D.A.L.) di Atletica Leggera presso la Polisportiva Libertas Campidano di Selargius – Settore Giovanile, Settore Assoluto e Amatori/Master.*

*Dal 2010 ad oggi*

*collaborazione con la FISDIR (Federazione Italiana Sport Disabilità Intellettiva e Relazionale) in qualità di Responsabile Tecnico Regionale per le varie discipline*

*Settembre 2019*

*Relatrice e docente al Convegno Nazionale/Corso di assistente tecnico FISDIR "Una finestra aperta in un mondo sconosciuto" Sport autismo e disabilità intellettive. Svolto a La Maddalena il 28 settembre 2019*

*Anno Scolastico 2017/2018*

*Tutor nel progetto "Sport Di Classe" promosso e realizzato dal MIUR e CONI per diffondere l'attività motoria nella scuola primaria, nelle sedi di Nebida e Fluminimaggiore*

*Anno scolastico 2016/2017*

*Docente esperto nel progetto di "atletica leggera" per il corso sperimentale ad indirizzo sportivo del liceo scientifico "Pitagora" di Selargius;*

*Anno scolastico 2015/2016*

*Docente esperto nel progetto di "atletica leggera" per il corso sperimentale ad indirizzo sportivo del liceo scientifico "Pitagora" di Selargius;*

*Anno scolastico 2014/2015*

*Docente esperto nel progetto di "atletica leggera" per il corso sperimentale ad indirizzo sportivo del liceo scientifico "Pitagora" di Selargius;*

*Settembre 2014*

*Responsabile Tecnico FISDIR del 2° Campus Estivo Integrato CIP/INAIL*

*Anno Scolastico 2013/2014*

*Responsabile tecnico del progetto "A Tutto Tondo", nell'ambito del progetto Nazionale CIP "Lo Sport Per Tutti a Scuola", progetto di atletica leggera integrata nell'istituto di istruzione superiore "C. Beccaria" di Carbonia.*

*Settembre 2013*

*Responsabile Tecnico del 1° Campus Estivo Integrato CIP/FISDIR-INAIL.*

*da Novembre 2004 a Luglio 2013*

*Istruttrice di Atletica Leggera, Basket e Nuoto presso la Sa.Spo. Cagliari;*

*Maggio 2012*

*Docente della Scuola Regionale dello Sport del CONI Sardegna al Corso: "Le basi dell'allenamento per soggetti con disabilità"*

*Anno Scolastico 2011/2012*

*Esperto nell'ambito del progetto di Gioco Sport – Attività Motoria Integrale nella scuola primaria - CONI*

*da Ottobre 2008 a giugno 2009*

*Istruttrice Federale (F.I.D.A.L.) di Atletica Leggera presso la Scuola Regionale di Atletica Leggera – Settore Giovanile;*

*Anno Sportivo 2007/2008*

*collaborazione con il CIP Sardegna e la Sa.Spo Cagliari all'organizzazione e realizzazione dei Campionati Italiani Paralimpici Assoluti di Atletica Leggera e Pentathlon svoltisi a Cagliari il 6-7-8 Giugno 2008;*

*da Gennaio a Giugno 2007*

*collaborazione in qualità di Istruttrice ad un progetto di attività motoria presso la Scuola Elementare Santu Nigola via Leonardo da Vinci, Selargius;*

*da Settembre 2006 a Luglio 2007*

*Istruttrice C.A.S. (Centro Avviamento allo Sport) presso la Polisportiva Libertas Campidano di Selargius – Settore Atletica Leggera;*

*Anno Accademico 2019/2020*

*- Master Universitario di I livello in Rieducazione e riabilitazione del pavimento pelvico femminile presso l'università degli studi di Sassari. – in corso di svolgimento*

**Istruzione e formazione**

Anno 2019/2020

- **PERSONAL TRAINER OSTETRICO®**

Master di consapevolezza corporea e fitness in gravidanza, puerperio e menopausa. Presso la scuola di formazione Mammole School – in via di conclusione

Anno 2019

- Nomina e inserimento nell'albo Nazionale Formatori FISDIR Area tecnica/Atletica leggera e didattica

Anno 2018

- Attestato di partecipazione ed esito favorevole al corso "Formazione dei laureati in Scienze delle Attività Motorie e Sportive (LSM) e laurea specialistica in Scienze e Tecnica delle Attività Motorie Preventive e Adattate (APA) sugli indirizzi regionali per la promozione e prescrizione dell'esercizio fisico in persone con patologie croniche e sulla loro applicazione" svoltosi presso il poliambulatorio della ASL di Sanluri. ATSSardegna

Anno accademico 2016/2017

- Laurea in ostetricia e abilitazione alla professione di ostetrica presso l'Università degli studi di Cagliari con voto **110/110 e Lode**, con tesi sperimentale dal titolo "Effetti dell'attività motoria nella donna in gravidanza e analisi degli outcomes ostetrici e psicologici riguardanti la qualità della vita"

Anno accademico 2011/2012

- Laurea Magistrale in Scienze e Tecnica dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata presso l'Università degli studi di Cagliari con voto 110/110 e Lode, con tesi sperimentale dal titolo "Valutazione degli effetti sul profilo cardio-metabolico, antropometrico-funzionale e sulla qualità della vita di un programma di training adattato ad un gruppo di soggetti con lesione midollare."

Anno Accademico 2007/2008

- Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Cagliari con voto 102/110, tesi Sperimentale dal titolo: "La forza esplosiva come percorso guida per lo sviluppo delle capacità principali del saltatore nell'atletica leggera";

Anno 2016 e rinnovo nel 2018

- Brevetto di operatore di BLS-D

Marzo 2015

- Partecipazione con rilascio di attestato al corso "Come allenare la donna in gravidanza" dell'Advanced Osteopathy Institute, Milano 2015

Anno 2014

- Brevetto di Allenatore conseguito al Corso Nazionale Allenatori FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera) con punteggio 30/30

Anno 2013

- Brevetto FISDIR di Istruttore di Atletica Leggera per persone con Disabilità Intellettiva e Relazionale e inserimento nell'Albo Nazionale FISDIR

Anno 2012

- Partecipazione al corso intensivo "Education and Adventure Tourism" presso Plas Caerdeon Outdoor Education Centre, North Wales; coordinato dalla Liverpool Hope University

Anno 2008

- Brevetto di Istruttore Federale di Atletica Leggera FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera)

Anno 2004

- Brevetto di Assistente Tecnico di Nuoto CIP (Comitato Italiano Paralimpico);

- corso di Istruttore Scolastico di Scherma;

- corso base di attività subacquee;

Anno 2003

- corso per Assistente Giudice di Gara di Atletica Leggera;

Anno 2001

- Diploma di Maturità Scientifica presso Liceo Scientifico Statale "Pitagora" in Selargius;

## Capacità e competenze personali

Madrelingua

**Italiano**

Altre lingue

**Inglese e Francese livello scolastico approfondito**

Capacità e competenze sociali

Apertura al confronto e al relazionarsi in un gruppo con attenzione alle esigenze delle risorse umane.  
Attitudine al conseguimento del miglior esito e del successo.  
Disponibilità e inclinazione all'assistenza.

Capacità e competenze organizzative

Capacità di lavorare in team con predisposizione all'iniziativa e leadership nonostante la grande semplicità, disponibilità e voglia di imparare.  
Capacità di comunicazione e problem solving.  
Flessibilità, entusiasmo, ambizione.

Capacità e competenze informatiche

Buona conoscenza del Sistema Operativo Windows (da XP a Dieci).  
Conoscenza del SO Linux  
Buona conoscenza di Word, Power Point, Excel

Patenti

B (automunita)

## Altri interessi e hobbies

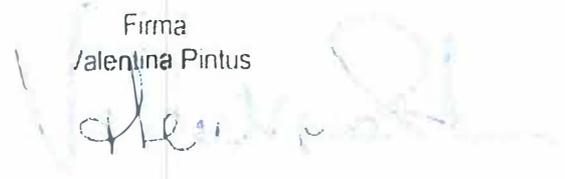
Arrampicata Sportiva, Atletica Leggera, CrossFit, Pattinaggio, Trekking e attività all'aria aperta, Body Building, Nuoto; Musica e canto

Capo Scout nel gruppo AGESCI (Associazione Guide e Scout Cattolici Italiani) di Selargius,

Redatto ai sensi degli artt. 46 Dichiarazioni sostitutive di certificazioni e 47 Dichiarazioni sostitutive dell'atto di notorietà del D.P.R. 445/2000

Autorizzo il trattamento dei dati personali (196/03)

Firma  
Valentina Pintus

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Valentina Pintus', is written over a faint, larger version of the same text. The signature is cursive and somewhat stylized.