

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo
Telefono
Fax
E-mail
Nazionalità
Data di nascita

CRISTIANA ME

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Ginnastica e riprogrammazione posturale
Ginnastica post infortunio
Ginnastica post intervento
Ginnastica dolce personalizzata
Ginnastica personalizzata e di gruppo per soggetti affetti da disabilità
Attività Fisiche Adattate

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal 0 /09/2017 Anno scolastico 2017/2018
Scuol Primaria Paritaria Istituto Figlie di Maria Missionarie
Via Cavour, 41 Massa
Scuol Primaria Paritaria
Docente
Insegnante educazione motoria

• Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità	da Luglio 2017 a Dicembre 2017 CONI Scuola dello Sport - Toscana- Via Irlanda , 5 Firenze Comitato Olimpico Nazionale Italiano Discente Ammessa a partecipare, previa selezione al Corso di formazione per Esperti/Formatori della Scuola Regionale dello Sport CONI Toscana ambito "Metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento per attività sportiva giovanile ed in ambito scolastico", ha superato l'esame finale quale Esperto/Formatore della Scuola Regionale dello Sport
• Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego	da 1 Ottobre 2016 a 30 Giugno 2017 – da 1 Ottobre 2017 a 31/1/2018 M.I.U.R. - I.P.S.S.A.R. G. Minuto Via Casone a Mare Marina di Massa Istituto Professionale Insegnante di sostegno
• Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità	22 Maggio 2017 C.O.N.I. Provinciale Massa Carrara Via G. Toniolo, 8, AVENZA CARRARA Agenzia formativa scuola dello sport Esperto docente Metodologia dell'allenamento Attività multidisciplinare Approfondimento sull'acquisizione delle capacità coordinative e condizionali
• Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego	da Gennaio 2012 ad oggi A.S.D. RICORTOLA Via Ricortola, Marina di Massa Società Calcio Preparatrice motoria scuola calcio
• Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Principali mansioni e responsabilità	26 Ottobre 2016 C.O.N.I. Provinciale Massa Carrara Via G. Toniolo, 8, AVENZA CARRARA Agenzia formativa scuola dello sport - Mantenere gli equilibri muscolari per una corretta postura durante l'attività sportiva
• Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità	a.s. periodo Novembre 2015 Giugno 2016 a.s. periodo Novembre 2014 Giugno 2015 a.s. periodo Novembre 2013 Giugno 2014 a.s. periodo Febbraio 2013 Giugno 2013 Amministrazione Provinciale Massa – Carrara MIUR provveditorato agli Studi Massa – Carrara C.O.N.I. Provinciale Massa - Carrara Incari di esperto nell'attività motoria nella scuola nella Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria Operatrice di corsi di psicomotorietà presso varie scuole dell'infanzia e Primarie del territorio, Statali e Comunali - Progettazione e realizzazione di percorsi di attività psico-motoria per bambini dai 3 ai 6 anni - Progettazione e realizzazione di percorsi ludo-motori per bambini dai 6 agli 11 anni
• Date (da – a)	da giugno 2015 a settembre 2015 da giugno 2013 a settembre 2013

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
VERVE s.p.a. - Torino
- Tipo di azienda o settore
Villaggio turistico alberghiero Torre Marina – ex Colonia Fiat Marina di Massa
- Tipo di impiego
Coordinatrice Sportiva Animatori e Coordinatrice Assistenti ai Bagnanti Piscina Olimpionica
- Principali mansioni e responsabilità
 - Progettazione e realizzazione di percorsi di attività psico-motoria per bambini dai 3 ai 6 anni
 - Progettazione e realizzazione di percorsi ludo-motori per bambini dai 6 agli 11 anni
 - Coordinamento degli animatori per quanto attiene la attività ludico-sportiva
 - Animazione e attività fisiche adattate per gruppi anziani
 - Coordinamento attività ludico motorie nella piscina olimpionica
 - Coordinamento attività Assistenti ai Bagnanti
- Date (da – a)
a.s. periodo Novembre 2011 Maggio 2012
a.s. periodo Novembre 2010 Maggio 2011
a.s. periodo Novembre 2009 Maggio 2010
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
Associazione A.S.D. Mente in Movimento
- Tipo di azienda o settore
Organizzato a cura dell'Amministrazione Comunale di Massa
- Tipo di impiego
Incarico di esperto nell'attività motoria nella scuola nella Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria
- Principali mansioni e responsabilità
Operatrice di corsi di psicomotorietà presso varie scuole dell'infanzia e Primarie del territorio, Statali e Comunali
 - Progettazione e realizzazione di percorsi di attività psico-motoria per bambini dai 3 ai 6 anni
 - Progettazione e realizzazione di percorsi ludo-motori per bambini dai 6 agli 11 anni
- Date (da – a)
Anni 2010/2011/2012/2013/2014
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
Vari Soggetti Privati
- Tipo di azienda o settore
Personale Fisiche
- Tipo di impiego
Personal Trainer
- Principali mansioni e responsabilità
 - Attività di tipo preventivo, adattato e posturale
- Date (da – a)
dal 2005 al 2009 periodicamente
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
Internazionale Marmo Macchine
- Tipo di azienda o settore
Marina di Carrara
- Tipo di impiego
Convegni – Esposizioni fieristiche
- Principali mansioni e responsabilità
Hostess
 - Assistenza espositori
 - Accoglienza e assistenza ospiti/partecipanti
 - Supporto alla cura degli allestimenti
 - Supporto alla cura dei rapporti con la clientela (pubblico, fornitori, altro personale)
- Date (da – a)
2005 – da giugno a settembre
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
VERVE s.p.a. - Torino
- Tipo di azienda o settore
Villaggio turistico alberghiero – ex Colonia Fiat Marina di Massa
- Tipo di impiego
Bagnanti
- Principali mansioni e responsabilità
 - Assistenza ai bagnanti
 - Progettazione e realizzazione di percorsi di attività motorie ed in acqua
 - Progettazione e realizzazione di moduli fitness all'aperto ed in acqua rivolti ad adulti
 - Progettazione e realizzazione di percorsi ludo-motori all'aperto ed in acqua rivolti ai bambini

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
A.A. 2011/2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
Facoltà di Medicina e Chirurgia – Università di Pisa

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Competenze possedute: • funzioni di elevata responsabilità nei vari ambiti di progettazione, conduzione e gestione delle attività motorie preventive e adattative; • attività motorie per l'età evolutiva e gli anziani; - attività motorie educative e ricreative adattate per disabili presso enti specializzati; • attività motorie mirate alla prevenzione generale e specifica ed al superamento delle patologie correlate alla sedentarietà e ad scorretti stili di vita; • attività motorie finalizzate al raggiungimento, al mantenimento e al recupero dell'efficienza del benessere psico-fisici; • attività di rieducazione motoria e ricreativa presso strutture sanitarie.
• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Diploma di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate. Laurea Magistrale - con votazione 10/110 con lode conseguito in data 21/11/2012. Tesi di laurea in: "Programma Terapeutico-Riabilitativo per Soggetti Obesi: Calo Ponderale e Variazioni della Composizione Corporea"
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	A.A. 2009/2010 Facoltà di Medicina e Chirurgia – Università di Pisa Competenze possedute: relative alla gestione e all'organizzazione di questa disciplina, di carattere educativo, sportivo o ludico. rieducazione motoria relative alle caratteristiche funzionali del muscolo in tutte le sue forme (contrattilità, forza, velocità, e tensibilità, controllo neurale, ecc.) ed alle corrispondenti tecniche di allenamento del muscolo, considerato quindi nella sua complessità di "sistema". relative all'attività educativa sia al gesto sportivo, che a quello ergonomico generale.
• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Diploma di Laurea in Scienze Motorie Laurea di 1° livello - con votazione 107/110 conseguito in data 24/02/2010 Tesi di laurea in: "Fitness Acquatico": Analisi e Studio di una Pratica Sportiva in Continua Evoluzione.
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	2009 ACSI Viareggio • Valutazione antropometrica funzionale dell'atleta • Elementi di anatomia umana • Analisi teorica dei principali esercizi da svolgere con sovraccarichi • Individuazione dei fattori che facilitano il movimento e rimozione di quelli che lo ostacolano
• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Diploma Istruttrice Fitness Diploma di 1° livello
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	2008 F.I.D.A.L. Toscana – Federazione Italiana Atletica Leggera - • Attività giovanile: la forza – le preparazioni speciali • La preparazione dell'atleta • L'attività dei disabili • La medicina sportiva • La medicina traumatologica
• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Istruttrice – Allenatore FIDAL Diploma di 1° livello

• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Istruttore – Allenatore FIDAL Diploma di 1° livello
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	2005 F.I.N. – Federazione Italiana Nuoto • Primo Soccorso • Anatomia e Fisiologia della Respirazione e della Circolazione • Leggi e Regolamenti • Tecniche di salvataggio
• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Brevetto assistente bagnanti Piscine e Acque Interne Brevetto di primo livello per piscina
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	2005 IPSSAR G. Minuto – Marina di Massa • Cultura generale, umana e sociale • Tecniche di Cucina • Dietologia • Predisposizione menù • Due lingue straniere: Inglese – Tedesco
• Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	Tecnico dei servizi alberghieri Istituto Superiore di secondo grado Diploma di maturità con votazione 92/100

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

INGLESE

Buono

Buono

Buono

	Comprensione		Parlato		Scritto
	Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B2	B2	B2

Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Attività di Atleta – iscritta FIDAL –

Ho praticato negli anni compresi tra il 1998 ed il 2002 la disciplina sportiva dell'Atletica Leggera - settore mezzofondo veloce dai 400 ai 1500 metri, gareggiando nelle società Atletica Apuana e DLF La Spezia, raggiungendo livelli di interesse nazionale, piazzandomi per diversi anni nelle prime 10 del ranking nazionale di categoria, con la conquista di molteplici titoli di regionali e di un titolo nazionale e con il conseguimento in ognuno degli anni indicati dei minimi federali richiesti per la partecipazione ai campionati italiani ed altre manifestazioni nazionali.

CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI

Buone capacità relazionali
Predisposizione al lavoro in team
Capacità di cooperazione
Capacità decisionali e di intervento

CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE

Capacità di operare in situazioni di tensione o di stress
Gestione di piccoli gruppi

CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE

Patente ECDL Start
Buona conoscenza del sistema operativo windows xp
Ambienti office 2003 e 2007 – Word, PowerPoint, Excel
Conoscenza delle principali macchine per fitness

PATENTE PATENTI

Patente di guida categoria B

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base art. 13 del D. Lgs. 196/2003.*
Massa, 19/02/2018