

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

BAVERA CHRISTIAN BVRCS85L28G388Q

Indirizzo

CAVA MANARA, VIA R. SANZIO 6B, 27051 PV

Telefono

348-8251012

E-mail

Christian.bavera01@universitadipavia.it

Nazionalità

Italiana

Data di nascita

28/07/1985

ESPERIENZE LAVORATIVE

20/03/2019 15/06/2019

Supplente Insegnante di Educazione Motoria presso Istituto Comprensivo Camate

Professionista dell'insegnamento sportivo nel trasmettere agli allievi un bagaglio di conoscenze tecniche e sportive, promuovendo l'interesse al movimento; con l'obiettivo di raggiungere un sano sviluppo delle capacità motorie di base, oltre ad una crescita globale, armonica ed equilibrata. Inoltre sarà mio compito assistere gli alunni negli esami di stato di fine anno.

21/02/2019 15/03/2019

Supplente Insegnante di Sostegno presso Istituto Comprensivo Statale Anna Frank, Sesto San Giovanni Milano.

01/01/2015 ad oggi

Esperto CONI presso scuole elementari, in qualità di insegnante di educazione fisica.

01/09/2012 31/12/2014

Palestre REMISE EN FORME, centri Osteopatici, di Allenamento Individuale. -Pavia via Montebello Della Battaglia 4, Torricella Verzate via Emilia.

Personal trainer, nella riabilitazione dello sportivo, nel miglioramento della postura, dell'adolescente e dell'anziano con cervicalgia e lombalgia, della persona diabetica, in sovrappeso, e della persona che semplicemente vuole mettersi in forma. Training personalizzato attraverso il supporto della bioimpedenza. Durante l'esperienza ho avuto modo di allenare a domicilio anziani con problematiche dettate dal fisiologico invecchiamento, nel caso specifico patologie con perdita motorio-funzionale.

15/06/2015 24/07/2015

Coop. Pianeta Azzurro Corsico Via A. Saffi 2

Educatore / esperto sportivo presso scuola elementare Pasquale Sottocorno Milano.

01/10/2012 - 01/06/2013.

Palestra SHADOW - Pavia Viale Matteotti 59.

Istruttore di sala e Personal trainer

Applico fondamenti scientifici dell'allenamento e del condizionamento fisico adattato, attraverso sedute specifiche dove seguo individualmente come personal trainer l'utente. Il mio ruolo prevede la gestione e la correzione degli esercizi (svolti con macchinari specifici o a corpo libero) di utenti principianti; oltre alla revisione e al perfezionamento dell'allenamento di utenti avanzati, nonché la supervisione e l'assistenza a utenti con patologie de-condizionanti ed anziani, attraverso l'impostazione di specifici programmi di allenamento personalizzati.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Università degli studi di Pavia

Laurea Triennale in Scienze Motorie 2009/2010-2011/2012

Indirizzo: ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA

Titolo tesi sperimentale: "RIEDUCAZIONE NEUROMOTORIA CON APPROCCIO SEAS (scientific exercises approach to scoliosis) IN UN CASO DI SCOLIOSI IDIOPATICA IN Età PRE PUBERALE".

Laurea conseguita con la votazione: 110 e Lode

Master in management dei servizi per lo sport con votazione: 30/30

Iscritto al corso di laurea magistrale in management dello sport e delle attività motorie

Scuola superiore: IPSIA MARCONI SEZ. TERMOTECNICO di Pavia

Diploma da Tecnico Dei Sistemi Energetici conseguito con il punteggio di 72/100.

Conseguimento dell'attestato di ABILITAZIONE alla professione di Tecnico Dei Sistemi Energetici.

(Ho avuto esperienze lavorative nel settore termico e di conduzione di sistemi energetici/impianti di raffinazione di petrolio).

Operatore massaggio base rilassante presso Neckyma asd affiliata CONI.

Certified Personal Fitness Trainer CFT3 presso ISSA Italia international sports and sciences association.

Allenatore/personal trainer di 1° livello, certificato dalla FIPE federazione italiana pesistica, riconosciuta dalla **CONI**.

Istruttore di nuoto certificato FIN "Federazione Italiana Nuoto" (brevetto da istruttore base).

Operatore base nell'applicazione di tape-elastico, nel trattamento di disordini muscolari, di disturbi della circolazione sanguigna e linfatica.

Ho partecipato al corso di **BLS** (basic life support) con superamento dei relativi esami; a breve parteciperò al BLS-D (per imparare ad usare il defibrillatore semi-automatico) e al BLS in condizioni da trauma.

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRA LINGUA

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

INGLESE

BUONO

SUFFICIENTE

BUONO

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Ho maturato e affinato: capacità relazionali comunicative, di lavoro in gruppo e singolarmente, durante la mia formazione universitaria, i tirocini svolti, e all'interno delle dinamiche lavorative nel quale opero; oltre agli svariati corsi sulla comunicazione che ho seguito per aggiornamento.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Sono in grado di lavorare individualmente e in gruppo; poiché ho avuto numerose occasioni di mettermi alla prova, confrontandomi con i colleghi, e lavorando individualmente. Nel contesto scuola sono in grado di gestire l'attività motoria nelle varie fasce d'età, attraverso lezioni coinvolgenti, ludiche e di apprendimento. In palestra ho discrete capacità di elaborare programmi di rieducazione motoria per anziani, di allenamento specifico fitness e cardio/fitness, quindi di verificarne l'adeguatezza attraverso test specifici.