

INFORMAZIONI PERSONALI

Mulas Andrea [redacted] (Italia) [redacted] [redacted]

TITOLO DI STUDIO

Laurea Magistrale in Scienze e Tecnica dell' Attività Motoria Preventiva e Adattata

ESPERIENZA PROFESSIONALE

1 SET. 10–21 DIC. 10

Istruttore di nuoto per bambini e per adulti
Piscina Acquasport, Cagliari (Italia)

1 SET. 13–21 DIC. 13

Tirocinio formativo
Centro Obesità AOU, Cagliari (Italia)

- Identificazione obiettivi
- Rieducazione motoria personalizzata
- Consulenza e supporto specialistico

1 SET. 14–25 MAR. 15

Tirocinio Formativo
Team Kayak Onlus, Cagliari (Italia)

1 OTT. 14–1 MAR. 15

Istruttore di calcio per bambini
Polisportiva Jupiter, Cagliari (Italia)

1 NOV. 13–30 GIU. 14

Aiuto allo studio
S.I.A. Servizi per l'Inclusione e l'Apprendimento Ufficio Disabilità e D.S.A., Cagliari (Italia)

- Lettura testi universitari
- Rielaborazione del testo
- Riassunti
- Esercitazioni

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Attestato di partecipazione al seminario "L'attività fisica per Over65" benefici ed applicazioni dalla ricerca scientifica
CONI, Cagliari (Italia)

Documenti collegati Attestato Over65.pdf

1 SET. 08–23 LUG. 12

Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Università degli Studi di Cagliari, Cagliari (Italia)
Principali competenze professionali acquisite:

- Metodologie dell'allenamento
- Attività motoria e sportiva per l'età evolutiva, adulta e anziana
- Anatomia
- Fisiologia

1 SET. 12–27 MAR. 15 **Laurea Magistrale in Scienze e Tecnica dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata**

Università degli Studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Principali competenze professionali acquisite:

- Metodologie dell'allenamento
- Adattamento dell'allenamento alle patologie e alle disabilità

1 LUG. 11–30 LUG. 11 **Corso Monografico sul Fitness**

Università degli Studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Principali competenze professionali acquisite:

- biomeccanica e metodologie del fitness
- istruttore fitness
- stretching e allungamento muscolare

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B1	B1	B1	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 comunicative**
- ottime competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di istruttore di scuola nuoto e scuola calcio
 - ottime competenze relazionali con i bambini acquisite durante la mia esperienza di istruttore di scuola nuoto e scuola calcio
 - buone competenze relazionali e comunicative con soggetti portatori di handicap mentale acquisite durante la mia esperienza come tirocinante presso il Team Kayak Onlus
- Competenze organizzative e gestionali**
- buone competenze organizzative acquisite durante la mia esperienza di istruttore di scuola calcio presso la Polisportiva Jupiter
- Competenze professionali**
- buona padronanza delle attrezzature per la valutazione e il monitoraggio motorio dei pazienti, utilizzati presso il Centro Obesità dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Cagliari (saturimetro, cardiofrequenzimetro, arm band, cronometri e attrezzature sportive).
- Competenze informatiche**
- buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, programma di presentazione) e dell'ambiente internet.

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

consenso al trattamento dati personali ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003 AUTORIZZO al trattamento dei dati personali contenuti nel presente Curriculum Vitae

ALLEGATI

- Attestato Over65.pdf