



PROFILO PROFESSIONALE

Giovane, ma motivata e precisa. La mia formazione è in continuo aggiornamento per il migliorare il mio background e le mie conoscenze, per poter svolgere al meglio la mia professione. Ho una predisposizione per la pianificazione di attività in base a diversi obiettivi formativi ed educativi. Ho una personalità intraprendente e determinata, che mi consente di affrontare le sfide che mi vengono proposte. Vorrei lavorare a contatto con i bambini, oppure in ambito di rieducazione funzionale, attraverso la somministrazione di esercizi per il recupero ed il mantenimento fisico.

CONTATTI

Telefono: 3318846250
Email:
bianca.lazzari@yahoo.it

CAPACITA' E COMPETENZE

- Lavorare in gruppo
- Gestire un gruppo
- Organizzare lavoro in modo efficace ed efficiente
- Rispettare tempistiche e scadenze

BIANCA LAZZARI

Data nascita: 16/08/2000

Indirizzo: ██████████ Zola Predosa, 40069, Bologna

ISTRUZIONE

Liceo scientifico A.B.Sabin (Bologna)

15/09/2014 – 05/07/2019

Diploma: scientifico sportivo

Alma mater studiorum, università degli studi di Bologna

Ottobre 2019 – 26/10/2022

Laurea triennale in scienze delle attività motorie e sportive con la valutazione di 110L.

Titolo elaborato: "Attività fisica su prescrizione per soggetti anziani"

Alma mater studiorum, università degli studi di Bologna campus Rimini

Ottobre 2022 – in corso

Laurea magistrale in scienze tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata

ESPERIENZE PROFESSIONALI E LAVORATIVE

Unione sportiva zola predosa – Allenatrice pallavolo

09/2019 – in corso

Sono allenatrice iscritta al comitato territoriale FIPAV di Bologna ed alleno due squadre di bambine dai sei ai dieci anni. Organizzo le sedute di allenamento utilizzando diverse metodiche e strumenti in modo tale da stimolare e coinvolgere le atlete. Organizzo, collaborando con altre allenatrici, eventi e partite per promuovere l'attività in team ed un atteggiamento rispettoso nei confronti di compagni e avversari. Supporto le giocatrici nello svolgimento di esercizi e giochi incoraggiandole a provare autonomamente e mettersi alla prova.

Unione sportiva Zola Predosa e Polisportiva Monte San Pietro – collaboratore sportivo esterno

Progetti sportivi nella scuola primaria, nelle classi dalla prima alla quinta, e nella scuola secondaria di primo grado, nelle classi dalla prima alla terza. Progetto lezioni della durata di circa un'ora propedeutiche alla pallavolo e di motricità di base, per lo sviluppo degli schemi motori e delle capacità coordinative.

Polisportiva monte san pietro - educatore centro estivo

Giugno, luglio, settembre 2021/2022/2023

Progettazione di attività multisportive e laboratori creativi adatti a bambini dai 6-13 anni. Lavorando con il team di educatori, abbiamo proposto attività adatte ad un gruppo eterogeneo di bambini e ragazzi.

Nicholas Damiani Fisioterapia Valsamoggia – tirocinio preparazione atletica e riabilitazione

05/2021 – 06/2021 (100 ore)

Valutazione e trattamento di pazienti con problematiche muscolo-scheletriche. Colloaborando con un professionista, ho

- Relazionarsi in modo rispettoso e professionale
- Adattamento ad ambiti e situazioni diverse ed impreviste
- Problem solving

CERTIFICAZIONI

1. Basic life support defibrillation per la comunità conseguito 09/09/2023
2. Istruttore acquafitness, attività ginnico-motorie acquatiche applicative alla disciplina del nuoto (CSI data 10/04/2021)
3. "L'esercizio fisico e lo sport nella malattia di Parkinson", 23/06/2023

potuto capire le metodiche e gli esercizi da proporre per un corretto recupero post-infortunio o intervento. Imparato a lavorare per obiettivi rispettando le tempistiche prefissate. Mi sono rapportata in modo educato, disponibile e professionale con pazienti che avevano diverse problematiche e richieste. Affiancamento e collaborazione, attraverso la proposta di esercizi, nella creazione di una scheda di allenamento per il miglioramento del benessere fisico.

Poliambulatorio privato Medica, San Giovanni in Persiceto – tirocinio: idrokinesiterapia, acquafitness, assistenza sala attrezzi e percorsi di personal trainer

Marzo 2022 – Maggio 2022 (180 ore)

Attività di mantenimento fisico in palestra e piscina per soggetti prevalentemente anziani. Ho condotto sedute di idrokinesiterapia personalizzate sulla base delle indicazioni riportate sui referti medici e sulla sintomatologia del paziente. Ho diretto lezioni di acquafitness dinamica e dolce adattando l'intensità alla tipologia di clientela. In palestra ho affiancato i professionisti nel controllo e correzione dei clienti in sala pesi e nello svolgimento di lezioni di ginnastica posturale. Cooperazione nella pianificazione e nello svolgimento di percorsi di personal trainer in soggetti anziani e in giovani con scoliosi.

Cremo chinesi – rieducazione funzionale, tirocinio (250 ore)

Attività di idrokinesiterapia post infortunio, intervento o per condizioni croniche. Sedute in palestra per trattamento del dolore acuto. Riabilitazione sul campo nella fase finale della riabilitazione per il rientro sportivo.

Polisportiva Giovanni Masi ASD – tirocinio: in corso

Strutturazione, partecipazione e ideazione di lezioni dalla durata di un'ora di attività fisica adattata in palestra ed in piscina per clienti con patologie croniche, come: parkinson, fibromialgia, sclerosi multipla, lombalgia, ictus. Gestione due volte a settimana di due gruppi over 65 anni.

LINGUE

Italiano: madrelingua
Inglese: B2

COMPETENZE DIGITALI

Fogli elettronici: word
Applicazioni: teams, zoom, prezi, power point
Social: instagram, whatsapp, facebook
Ricerca e consultazione siti web

Bologna, 23/03/2024

