

CURRICULUM VITAE SPORTIVO

di Annarita Crippa



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **ANNARITA CRIPPA**
Indirizzo **Via Papa Giovanni XXIII, 98 – Barzanò (LC)**
Telefono **3395412980**
E-mail **Annacrippa2@gmail.com**

Nazionalità **Italiana**

Data di nascita **Merate 18 maggio 1972**

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Novembre 2024 **Istruttore di Back school I livello**
Corso di formazione nazionale Csen

Ottobre 2024 **Feet for life – i migliori esercizi Franklin Method per piedi e fascia plantare**
Corso di formazione Mat you can

Maggio 2024 **Istruttore di ginnastica Dolce, geriatrica e per la terza età**
Corso di formazione nazionale CSEN

Aprile 2024 Team Building e Oltre
Associazione Edumoto- Capdi

Gennaio 2024 **Livelli base Raggi Method Pancafit**
Attestato – Metodo Raggi Postural Service srl Milano

Ottobre 2023 **Corso per Istruttore di Nordic Walking**
Corso di Formazione Nazionale CSEN

Maggio 2022 Corso di BLSA (rianimazione Cardio polmonare di base e defibrillazione precoce)
Attestato Areu – AAT di Lecco

Giugno 2020 Corso di formazione Online Il colloquio motivazionale con gli adolescenti
Centro Studi Eriksson

Dicembre 2019 Comunicare Lo sport
Attestato Scuola dello sport Lombardia

Novembre 2017 La Gestione dei disturbi del Comportamento in contesti ludico sportivi
Attestato- Cattolica Sacro Cuore di Milano

Luglio 2016 **Corso di Formazione/ Aggiornamento per tecnici cat Esordienti/ Ragazzi**
Federazione Italiana di Atletica Leggera Centro Studi e Ricerche

Gennaio 2016 Educare le Life Skills
Corso di Formazione Rete lecco Sps

Settembre 2014 **Corso di Formazione Scuola Secondaria “Pallavolo: strumento di recupero e prevenzione del disagio giovanile”**

Ufficio Scolastico per la Lombardia

La Pallamano a Scuola

Attestato MIUR Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia

Novembre 2008

Diploma di Istruttore Giovanile Badminton

Attestato – Federazione Italiana Badminton Lecco CONI

Ottobre 2008

Attestato per Consulenti “Formare attraverso l’educazione motoria e sportiva nella scuola primaria”

Attestato – MIUR- Coni – Regione Lombardia

Settembre 2003

ORIENTEERING NELLA SCUOLA

ATTESTATO FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO CONI FIDAL

Febbraio 1996

Corso di Cardio Fitness

Corsi di Formazione Professionale Technogym

Ottobre 1994

Attestato III Corso di specializzazione “Fitness Instructor”

Ospedale Luigi Sacco International Fitness Circuit

23 marzo 1994

DIPLOMA IN EDUCAZIONE FISICA

Istituto Superiore di Educazione fisica della Lombardia Università Statale di Milano

IMPIEGO

Dal 2017 al 2024

Docente a tempo indeterminato di Educazione Fisica presso l’Istituto Comprensivo di Barzanò

Dal 2001 al 2017

Docente a tempo determinato di Educazione fisica in diversi Istituti secondari di I grado della provincia di Lecco

Dal 1997 al 2000

Docente specialista di educazione Motoria presso “La Madonnina del Duomo “ Scuola primaria Il Molinatto Oggiono Lecco

Da settembre 1994 a ottobre 1997

Responsabile di Sala e insegnante di Ginnastica GaG e femminile presso la Palestra T90 di Barzanò

ATTIVITA’ AGONISTICHE

Dal 1985 al 1991

Atleta tesserata per la società di atletica “Atletica Brianza” Fidal Como

Dal 1992 al 1997

Atleta tesserata per la società di Atletica “SG Comense 1872” Fidal Como Lecco

Anni 1993-1995

Campione di Italia Staffetta 4x400

Medaglia al valore di bronzo Coni 1995 per la Carriera Sportiva

MADRELINGUA

ITALIANA

Francese

Buono

Buono

Buono

Inglese

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

Livello	B2
CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI	<p>Esperienza nella gestione di gruppi eterogenei, comunicando in modo chiaro e adattandosi alle diverse esigenze di adulti, terza età e bambini.</p> <p>Dimostrazione di empatia nei confronti dei partecipanti di tutte le età, fornendo un supporto positivo e incoraggiante.</p> <p>Pazienza nell'insegnare abilità sportive a bambini e adulti, riconoscendo e affrontando le diverse sfide di apprendimento.</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE	<p>Esperienza nel pianificare e coordinare lezioni di attività motoria per gruppi di diverse età e livelli di abilità.</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	<p>Competenze Tecniche:</p> <p>Pianificazione e organizzazione di lezioni di fitness.</p> <p>Coinvolgimento e motivazione dei partecipanti durante le sessioni.</p> <p>Personalizzazione dei programmi di allenamento in base alle esigenze individuali.</p> <p>Monitoraggio dei progressi fisici e delle prestazioni.</p> <p>Capacità Relazionali:</p> <p>Comunicazione efficace con gli adolescenti.</p> <p>Capacità di leadership e gestione di gruppi.</p> <p>Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti.</p> <p>Altre Competenze:</p> <p>Conoscenza delle tecniche di allenamento e delle attrezzature sportive.</p> <p>Aggiornamento costante sulle tendenze del fitness e sulle pratiche salutari.</p>
PATENTE O PATENTI	B