

INFORMAZIONI PERSONALI

Erica Cavallari



Via Verbanò, 24, 48124, Ravenna, Borgo Montone

 393 9596521

dott.ericacavallari@gmail.com

Sesso Femmina | Data di nascita 29/04/1993 | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

- Da Settembre 2021 ad oggi: istruttore Attività Motoria Adattata e servizi di Personal Training presso **ARTEMISIA Danza**
- Artemisia Danza - artemisiadanza@tiscali.it - Via Levico, 7, Cervia, Italy, 48015
- Da Settembre 2018 ad oggi: istruttore Attività Motoria Adattata, Esercizio Fisico Adattato, Ginnastica Posturale e servizi di Personal Training presso **Gymnasium Sport**
- Via Marani, 1 - 48122 Ravenna, Phone: 0544.478074,
Email: GYMNASIUMSPORT24@GMAIL.COM
- Da Settembre 2015 ad oggi, presso **U.P. Massese**, in qualità di socio volontario:
Corso di: Ginnastica Propriocettiva
L'Unione Polisportiva Massese ha la sua sede in: via della Pace, 3, 44027 Fiscaglia, località Massa Fiscaglia (FE) (<http://www.asdunionepolisportivamassese.it/joomla/chi-siamo>)
- Da Gennaio 2018 ad agosto 2021: dipendente di LINEA LAZY come personal trainer presso la sede di Cervia
- LineaLazy - Tutti i diritti riservati - FIT FOR FUN SRL - P.iva: 04091910242 Via Meucci 2 - Thiene (VI) 36016
- Da Settembre 2017 a Maggio 2018: istruttore ginnastica dolce presso A.S.D. **MUOVIDEA NADIA V.** nelle sedi di Volania e Migliaro
- ass.ne sportiva dilettantistica e culturale:sport per bambini e adulti, progetti di educazione motoria per la scuola,centro attività sport e avventura. asdmuovidea@gmail.com
- Da Giugno 2017 a Gennaio 2018: istruttore corsi fitness, ginnastica artistica e scuola nuoto, sala macchine e educatore di centro estivo presso **Centro Nuoto Copparo S.S.D.R.L.**
- Via dello Sport, 45 - 44034 Copparo (FE) - Tel. 0532 861.383 - Fax 0532 861.383 - P.I 01001010386
- Da Settembre 2015 a Maggio 2016 e da Settembre 2016 a Maggio 2017: allenatore e preparatore atletico della squadra di Pallavolo Seconda Divisione dell'U.P. Massese, in qualità di socio volontario dell' U.P. Massese.
- L'Unione Polisportiva Massese ha la sua sede in: via della Pace, 3, 44027 Fiscaglia, località Massa Fiscaglia (FE) (<http://www.asdunionepolisportivamassese.it/joomla/chi-siamo>)
Programmazione attività fisica ausiliaria, con fine preventivo, attività di coordinazione fine e potenziamento capacità condizionali. Organizzazione schemi di gioco.

Attività o settore Sport e tempo libero

- Dal 13 al 30 Settembre 2016: Assunzione “LAVORO A TEMPO DETERMINATO” nella mansione di **addetto alla coltura mista** presso OCCHIALI ROBERTO (C.F.:CCHRRT61D13D548I) Orario Tempo pieno. Giorni presunti in agric.: 8

Attività o settore Agricoltura

- Dal 13 Giugno 2016 al 29 Luglio 2016: **vigilatrice di bambini presso campo estivo di CoopSi svoltosi al “Camping Spiaggia e Mare” di Portogaribaldi (FE):**
- Assunzione “LAVORO A TEMPO DETERMINATO” a TD nella mansione di vigilatrice di bambini presso I BELONG S.C.S. (C.F.: 01547200384) Orario Tempo parziale orizzontale.

Attività o settore: Educativo

- Da Gennaio 2016 a Maggio 2016: **progetto esperto attività motoria presso scuola primaria di Massa Fiscaglia, facente parte dell’istituto comprensivo di Ostellato.**
- Istituto Comprensivo di Ostellato: Via Marcavallo, 35/b – 44020 Ostellato (FE), Tel . 0533 – 681191, Fax 0533 – 680132, e-mail: feic81400b@istruzione.it

Attività o settore Sport e tempo libero

- Dal 13 al 24 Luglio 2015: **educatore personale di un bambino disabile presso campo estivo di CoopSi svoltosi al “Camping Spiaggia e Mare” di Porto Garibaldi, tramite progetto “I belong”:**
- Assunzione “LAVORO A TEMPO DETERMINATO” a TD nella mansione di vigilatrice di bambini presso I BELONG S.C.S. (C.F.: 01547200384) Orario Tempo parziale orizzontale.

Attività o settore: Educativo

- Da Settembre 2014 a Maggio 2015: **coallenatore e preparatore atletico dell’ Under 16 di Pallavolo dell’ U.P. Massese, in qualità di socio volontario dell’ U.P. Massese.**
- L’Unione Polisportiva Massese ha la sua sede in: via della Pace, 3, 44027 Fiscaglia, località Massa Fiscaglia (FE) (<http://www.asdunionepolisportivamassese.it/joomla/chi-siamo>) Programmazione attività fisica ausiliaria, con fine preventivo, attività di coordinazione fine e potenziamento capacità condizionali. Organizzazione schemi di gioco.

Attività o settore Sport e tempo libero

- Da Dicembre 2013 a Maggio 2014 e da Ottobre 2014 a Maggio 2015: **allenatore e preparatore atletico di atletica leggera (con bambini dai 6 ai 12 anni) presso la palestra di Massa Fiscaglia, in qualità di socio volontario dell’ U.P. Massese.**

Attività o settore Sport e tempo libero

- Dal 16 Giugno al 1 Agosto 2014: **educatore presso campo estivo di CoopSi svoltosi al “Camping Spiaggia e Mare” di Portogaribaldi:**
- Assunzione “LAVORO A TEMPO DETERMINATO” a TD nella mansione di vigilatrice di bambini presso CONSORZIO SI S.C.S. (C.F.: 93013780387) Orario Tempo pieno.

Attività o settore Educativo

- Dal 17 al 28 Giugno 2013: **educatore presso campo estivo di CoopSi svoltosi al “Camping Spiaggia e Mare” di Portogaribaldi, tramite progetto “PATRIMONIO DELL’UMANITA’- servire la bellezza e la carità per il bene di tutti” e progetto “CROSSROADS”:**
- Assunzione “LAVORO A PROGETTO / COLLABORAZIONE COORDINATA E CONTINUATIVA” a TD nella mansione di vigilatrice di bambini presso CONSORZIO SI S.C.S. (C.F.: 93013780387) Orario Non definito.

Attività o settore Educativo

- Da 17 Agosto a 13 Settembre 2009: operaio di terra presso Società Agricola Fratelli Visentini Di Attilio Visentini Ec Ss.
- Assunzione "LAVORO A TEMPO DETERMINATO" a TD nella mansione di bracciante agricolo presso SOC. AGR. FRATELLI VISENTINI DI ATTILIO VISENTINI E C. SRL (C.F.: 01710680388) Orario Tempo pieno. Giorni precunti in agric.:30

Attività o settore Agrario

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 08/06/2022 Corso FAD **Promuovere l'attività fisica sul territorio: evidenze, strategie, competenze comunicative e di base del counselling organizzato da Istituto Superiore di Sanità**
 - Periodo di erogazione: 17/12/2021 - 16/12/2022 Ore di formazione previste: 16
 - Data superamento Test finale: 08 giugno 2022
 - Il Responsabile Scientifico dell'evento
 - *f.to Dott.ssa Barbara De Mei *f.to Dott. Alfonso Mazzaccara
- 05/07/2020 Corso **MEDICAL FITNESS - La professione del laureato in Scienze Motorie nel mondo del lavoro**
 - Training Lab Italia
 - Pescara, 5/7/2020
 - CSO - Training Lab Italia, CEO - Training Lab Italia, Docente Associato - Relatori: Ph.D. Emanuele D'Angelo Dott. Marcello Di Finizio Dott. Stefano Auletta Ph D. Luca Pomidori Ph D. Michele Felisatti
- 29 Giugno 2019 (data Sessione): **First Certificate in English**
 - Cambridge assessment English
 - Pass at Grade C - Overall score 160 - CEFR Level b2
 - Reference No. 196IT3010001 to be quoted on all correspondence
- 19 Maggio 2019: **Livelli Base del Metodo Raggi con Pancafit ad indirizzo sanitario**
 - "Riequilibrio posturale ad approccio globale"
 - Concetti applicativi base riservati al professionista della salute, della riabilitazione e del recupero post traumatico
 - Direttore del corso Prof.Daniele Raggi - Società PosturalMed
- **Operatore BLS-D (aggiornamento biennale)**
 - Attestato di esecutore "BLSD" avendo superato con successo il Corso di Rianimazione Cardiopolmonare di Base e Defibrillazione Precoce per la comunità. Ai sensi del D.M. 18/03/2011 e della delibera R.E.R. n° 1779 del 28/11/11 è autorizzata ad utilizzare il Defibrillatore Semiautomatico Esterno.
 - Svoltesi a Massa Fiscaglia il 21/07/2018, ultimo aggiornamento 21/01/2023
- Dal 29 Novembre 2017: Denominazione qualifica "**TECNICO ESPERTO NELLA GESTIONE DEI SERVIZI**", Livello EQF: 7
 - Certificazione di Qualifica Professionale ai sensi della L.R. 12/2003 in conformità agli standard di cui all'art. 6 del D. Lgs. 12/2013 e del D.M. 30 Giugno 2015 della durata di 500 ore.

- Conseguito presso l'istituzione formativa/scolastica o presso il soggetto attuatore: SINERGIE società consortile a r. l. con sede in via Martiri di Cervarolo, 74/10 42122 – Reggio dell'Emilia (RE)
- 13 Luglio 2017: **LAUREATA IN SCIENZA E TECNICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA** presso l'Università degli studi di Ferrara.

Titolo tesi: "Il ruolo della stimolazione propriocettiva plantare sul cammino: uno studio pilota su soggetti sani"

Presso l'Università degli studi di Ferrara con voto finale **110/110 con Lode**.

Tirocini svolti nell'anno accademico 2015/2016 e 2016/2017 presso:

- **Centro di medicina dello Sport - Motovelodromo "F.Coppi" e Centro Studi Biomedici applicati allo Sport (Prescrizione dell'esercizio fisico come terapia in soggetti con patologie sensibili all'attività motoria)**, 237 ore
- Supporto tecnico per le prime Olimpiadi dedicate alle sindromi di Down "**Trisome Games 2016**" di Firenze, 100 ore
- 24 Maggio 2017, Università degli Studi di Ferrara: attestato di frequenza del corso di tecnica e didattica del "**NORDIC WALKING**" tenuto dal Dott. Alberto Zanellato.
- 18 Dicembre 2016, Ferrara: "**IL PIEDE – RELAZIONE TRA APPOGGIO PODALICO E POSTURA**" con attestato di partecipazione al corso di aggiornamento UNC
 - Ore di aggiornamento "CTF" N:T: UNI 11475 – UNC H. 8
- 13 Febbraio 2016, Lagosanto: **ATTESTATO DI OPERATORE "BLSD"** avendo superato con successo il Corso di Rianimazione Cardiorespiratoria di Base e Defibrillazione Precoce per la comunità.
Ai sensi del D.M.18/03/2011 e della delibera R.E.R. n°1779 del 28/11/2011 mi autorizza ad utilizzare il Defibrillatore Semiautomatico Esterno.
Direttore Scientifico del Corso e Referente Medico PAD: Dott. DANIELE CARLINI (Azienda USL di FERRARA, Presidio Unico Ospedaliero, Ospedale di Cento, M.O. Pronto-Soccorso)
- 17 Dicembre 2015: Seminario c/o Università di Ferrara "Ricerca e prospettive nello sport paralimpico".
 - Coordinatore e moderatore: Alessandro Grande.
- 7-8, 14 Novembre 2015: **Corso per Educatori di attività motorie e GiocoSport nella Scuola Primaria**
 - Presso Ferrara con un totale di 22/22 ore.
 - Organizzato da: CONI e Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Ufficio scolastico regionale per l'Emilia Romagna – Direzione Generale.
- 03 Novembre 2015: **tesserata FIPAV in qualità di Allievo allenatore, 1° Livello**
 - Tesserata **FIPAV** in qualità di **Allievo allenatore, 1° Livello** Stagione sportiva 2015/2016, 2016/2017. Comitato 08 035 Ferrara FE. Matricola 113969
- Stagione sportiva 2015/2016: **Tesserata tecnico FIN, istruttore di primo livello**.
 - Emilia Romagna 2015/2016, 2016/2017, EMI-033736
- 22 Luglio 2015: **LAUREATA IN SCIENZE MOTORIE**
Titolo tesi: "Trattamento dell'obesità mediante approccio multidisciplinare"

Presso l'Università degli studi di Ferrara con voto finale **100/110**.

Tirocini svolti nell'anno accademico 2014/2015 presso:

- **Centro di medicina dello Sport - Motovelodromo "F.Coppi"**
(Prescrizione dell'esercizio fisico come terapia in soggetti con patologie sensibili all'attività motoria), 200 ore
 - **Cus di Ferrara** (Tirocinio di fitness musicale), 60 ore
 - **ASD Palagym PGF (Ginnastica posturale e avviamento alla ginnastica artistica)**, 100 ore
- 12 Dicembre 2014: **Seminario "Attività sportiva adatta nelle diverse abilità"**
 - Tenutosi presso l'università di Ferrara con il patrocinio di: UNIFE, Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e INAIL..
 - Coordinatore: Dr. Alessandro Grande.
 - 18-19 Ottobre, 8 Novembre 2014: **Corso di educatori sportivi e gioicosport**
 - Presso Ferrara con un totale di 20/20 ore.
 - Progetto CONI.
 - 25 Ottobre 2014: **Attestato di partecipazione a "L'educazione fisica nella scuola primaria: aspetti culturali e organizzativi"**
 - Presso l'università di Ferrara per un totale di 6/6 ore.
 - Organizzato da Capdi & L.S.M., presidente Flavio Cucco.
 - **Operatore BLS-D ADULTO – BAMBINO - INFANTE**
 - Abilitazione all'uso del BLS-D (defibrillatore) rilasciato da Salvamento Academy.
 - Erica Cavallari
 - Brevetto n° 13-04912
 - Data di certificazione 13/04/2014
 - Data di scadenza 13/04/2016
 - Istruttore: Tommasi Marco – 12-00076
 - SIMEU – Società Italiana Medicina d'Emergenza - Urgenza
 - Dal 3 Febbraio al 19 Maggio 2014: **Progetto "ASD a scuola di SPORT. La società sportiva a scuola di competenze"**

Aderente alla prima edizione del progetto "ASD a scuola di SPORT. La società sportiva a scuola di competenze" organizzato da CONI. Sei serate con sette campi di intervento, c/o sala del CONI Point di Ferrara – via Bongiovanni 21, in orario 20:00-22:30 (03/02/2014, 17/02/2014, 03/03/2014, 07/04/2014, 05/05/2014, 19/05/2014)
 - **Istruttore di Ginnastica Posturale II**
 - Corso di formazione per brevetto "Istruttore di Ginnastica Posturale II" (organizzato da NonSoloFitness) con Attestato di Frequenza nell'anno 2014.
 - **Istruttore di Ginnastica Posturale I**
 - Corso di formazione per brevetto "Istruttore di Ginnastica Posturale I" (organizzato da NonSoloFitness) con Attestato di Frequenza nell'anno 2013.
 - 23 Novembre 2013 **"Master in strategie nutrizionali per la performance sportiva"**
 - Attestato di Partecipazione al "Master in strategie nutrizionali per la performance sportiva" organizzato da GJAV in collaborazione con CUSI e UNIFE in data 23/11/2013.
 - 30 Ottobre 2012: **DIPLOMA DI MATURITÀ SCIENTIFICA** conseguito presso il Liceo scientifico A.Roiti di Ferrara.

Valutazione 67/100.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B2	B2	B2
Francese	A2	A2	A2	A2	A2

Competenze comunicative

Possiedo ottime competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di educatore, preparatore atletico, allenatore e durante le esperienze di tirocinio formativo

Competenze organizzative e gestionali

Possiedo discrete competenze di gestione acquisite durante la mia esperienza di educatore, preparatore atletico, allenatore e durante le esperienze di tirocinio formativo. Ho avuto occasione di svilupparle sia con bambini che anziani, oltre che con i colleghi.

Competenze professionali

Spiccato spirito di osservazione e predisposizione al lavoro di team. Capacità di problem solving.

Competenze informatiche

- Ottima padronanza degli strumenti per l'ufficio: Microsoft Office e Open Office.
- Ottima conoscenza dei sistemi Macintosh, Windows e Android.
- Posta elettronica e Internet.
- Programmi di grafica come Graphic converter.

Altre competenze

- Sport praticati: pallavolo, arrapicata e nuoto. Occasionalmente escursionismo, apnea subacquea, pattinaggio su ghiaccio e su rotelle, atletica leggera e tennis.
- Ricamo, cucitura a macchina e manulae.
- Arti manuali (bricolage).

Patente di guida

B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Appartenenza a gruppi / associazioni

Socia D.M.S.A.: Associazione Italiana Dottori in Scienze Motorie da Giugno 2015 a Giugno 2016
 Socia ASD UNIONE POLISPORTIVA MASSESE per stagione sportiva 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017
 Tesserata **FIPAV** in qualità di **Allievo allenatore, 1° Livello** Stagione sportiva 2015/2016, 2016/2017. Comitato 08 035 Ferrara FE. Matricola 113969
 Tessera tecnico **FIN** Emilia Romagna 2015/2016, 2016/2017, EMI-033736

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".