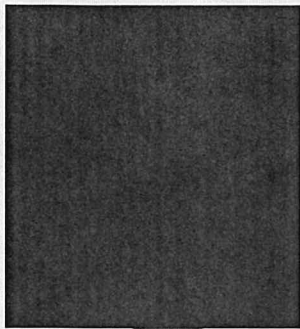




LUISA SERVODIO

STUDENTESSA MAGISTRALE IN SCIENZE E
TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E
ADATTATE ALL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL
MOLISE

Telefono

Email

Indirizzo



PROFILO PROFESSIONALE

Sono una studentessa laureata in Scienze Motorie, attualmente iscritta alla Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate. La mia passione per il benessere e la salute psico-fisica mi spinge a promuovere quotidianamente uno stile di vita sano e attivo. Credo nell'importanza dell'attività fisica come strumento fondamentale per migliorare la qualità della vita delle persone, aiutandole a raggiungere un equilibrio fisico e mentale ottimale. Sono determinata e motivata a contribuire positivamente al benessere altrui.

Competenze

- Conoscenza della fisiologia umana e della biomeccanica
- Elaborazione di programmi ed esercizi personalizzati
- Conoscenza della nutrizione applicata allo sport
- Valutazione delle capacità
- Capacità di ascolto e comunicazione

Hobby

- Passione per il fitness e la salute
- Interesse per la nutrizione sportiva sperimentando ricette che combinino gusto e benessere
- Partecipazione ad eventi sportivi come competizioni di bodybuilding
- Trascorrere il tempo con le persone che amo

Lingue

Italiano madrelingua

Inglese B1

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- **Tirocinante Istruttrice di Fitness - Palestra ASD Olimpia, Bn**

giugno 2023 -
settembre 2023

Valutazione dell'efficienza fisica, della resistenza muscolare e dello stato di salute generale;
Progettazione di programmi personalizzati e verifica dei progressi;
Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantire la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.

- **Insegnante di Danza- Scuola di danza "Giselle", Bn**

2019 - 2020

Progettazione di percorsi didattici rivolti ad allievi di varie fasce d'età;
Pianificazione di attività ludiche per facilitare l'apprendimento delle tecniche di ballo;
Preparazione degli allievi per la partecipazione a manifestazioni ed eventi artistici lavorando sul miglioramento delle tecniche;

- **Tirocinante di Educazione Fisica - Liceo "E.Fermi" - Montesarchio, Bn**

2022-2024

Affiancamento del docente di Educazione Fisica nelle lezioni pratiche e teoriche;
Supporto nell'organizzazione di eventi sportivi scolastici e attività extracurriculari;
Assistenza nella pianificazione e conduzione di lezioni pratiche come attività di potenziamento muscolare, circuit training, pallavolo, giochi di squadra.
Supervisione degli studenti durante i test di valutazione delle capacità motorie;

- **Segretaria presso Studio Commercialista Damiano - Montesarchio, Bn**

2023

- **Educatrice Cooperativa Sociale Esculapio - Montesarchio, Bn**

ottobre 2022
maggio 2023

Supporto individuale e di gruppo a utenti con diverse necessità, promuovendo l'inclusione e il benessere psico-fisico;
Progettazione di iniziative volte a favorire il reinserimento sociale;

FORMAZIONE

- **Laurea triennale in Scienze Motorie L-22**

Università degli Studi del Molise

Titolo della tesi: impatto dei tumori sulle capacità motorie e la funzione fisica generale: ruolo dell'attività motoria nel miglioramento del benessere nei pazienti oncologici.

Grade: 108/110

2020-2024

- **Diploma di scuola superiore - Liceo delle Scienze Umane "E. Fermi", Montesarchio (BN)**

Grade: 96/100

2014 - 2019

- **Diploma professionale in danza - classica, moderna e contemporanea**

Scuola di danza "Giselle", Montesarchio (BN)

2011 - 2021

