

Federico Fois

Contatti	Esperienza
Passioni e ambiti di interesse • Pratica sportiva • Seguire eventi sportivi • Ricerca scientifica • Performance sportiva • Educazione e sport in età giovanile	<i>2019 - 2025</i> Attività di istruttore in palestra - Tecnico Societario GAF - Società Sportiva Aurora Carbonia ASD Programmazione delle unità di allenamento in ambito giovanile ed acquisizione di una buona conoscenza degli aspetti tecnici propri della ginnastica artistica. Gestione in autonomia e in team di gruppi di atleti e atlete di diverse età sia in gara che in allenamento, adattando l'insegnamento alle caratteristiche di questi e dell'ambiente e ponendo particolare attenzione agli aspetti educativi e sociali. Attività lavorativa – Bemoove Gym Cagliari <i>Settembre 2025 – in corso</i> Gestione della sala attrezzi e dell'indirizzamento dei clienti verso l'allenamento in autonomia dopo un periodo di Personal Training. Conduzione ed elaborazione di programmi di fitness. Tirocinio extracurricolare – THUNDER MILANO ASD <i>Agosto 2025</i> Utilizzo e conoscenza di strumentazione volta alla valutazione funzionale tra cui stabilometria, baropodometria e pedane di forza. Integrazione dell'applicazione pratica in palestra con utilizzo di macchine isotoniche e isoinerziali, esercitazioni a corpo libero e con attrezzi. Attività lavorativa – Progetto Scuola Attiva Kids Sport e salute FIPAV In qualità di Tutor sportivo scolastico, supporto e collaborazione alla progettazione delle attività didattiche; attività di orientamento motorio-sportivo affiancando gli insegnanti titolari delle classi. <i>Luglio 2024</i> Attività lavorativa – Back Fit ASD Cagliari Dopo un periodo di apprendistato, collaborazione nella direzione di sessioni di allenamento adattato in piccoli gruppi o individuali in sala pesi nell'ambito del fitness. <i>21 giugno 2024</i> Partecipazione a convegni internazionali – 4th Unica Sport Sciences International Conference Forte Village Resort Presentazione orale “Association between ACTN3 C.1729 C>T (Rs1815739) Polymorphism and match play Maximal Running Speed in élite football players: A Preliminary Report”.
Punti di Forza • Flessibilità/Adattabilità • Precisione/Attenzione ai dettagli • Problem solving • Teamworking • Proattività	

21 giugno 2024

Partecipazione a convegni internazionali – 3rd Unica Sport Sciences International Conference | CUS Cagliari
Programmazione e coordinamento dell'attività svolta sul campo nella stazione di lavoro Gymnastics Testing.

16 giugno 2023

Partecipazione a convegni internazionali – 2nd Unica Sport Sciences International Conference | CUS Cagliari
Programmazione e coordinamento dell'attività svolta sul campo nella stazione di lavoro Motor Activity – Schemi motori di base.

Maggio-settembre 2024

Tirocinio universitario – ASD Re-education Club
Visione e apprendimento riguardanti diverse aree di lavoro tra cui l'allenamento funzionale, attività a scopo ricreativo e in particolare il recupero infortuni e la riatletizzazione.

Marzo 2023 – febbraio 2024

Tirocinio universitario – ASD Sa.Spo. Cagliari
Ho seguito e collaborato nello svolgimento delle attività con atleti con disabilità fisiche o cognitive, sia in sala pesi che sul campo in diverse discipline quali rugby in carrozzina e atletica leggera.

Marzo-maggio 2022

Tirocinio Universitario - IIS Gramsci Amaldi | Carbonia
Comprensione e attuazione delle metodologie didattiche teorico/pratiche proprie dell'insegnamento, partecipazione attiva e contributo all'organizzazione delle attività.

Competenze linguistiche

Lingua inglese – Livello B2

Competenze informatiche

- Sistemi operativi Windows 7/8/10/11
- Pacchetto Office (Word, Excel; Power Point)

Patente di guida

B

Istruzione e Formazione

2022 - 2025

LM67 – Corso di laurea magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate – Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli studi di Cagliari

2024

Corso esecutore BLSD e BLSD pediatrico per non sanitari

2022

Corso singolo 24 CFU - Percorso formativo discipline antropico-pedagogiche e metodologie e tecnologie didattiche - Università degli studi di Cagliari

2019 – 2022

L22 - Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive – Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli studi di Cagliari