

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo
Telefono

E-mail

Nazionalità
Data di nascita

VALENTINA PALAMIN
Via Bellaria 14/A Ferrara, 44121
340/1259853



valentinapalamin@gmail.com

Italiana
22/09/1995

ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Da Luglio 2020**
Cooperativa Sociale
"I Frutti dell'Albero" Onlus
- **Da Gennaio 2021**
Liceo Scientifico "A. Roiti"
Ferrara
- **Gennaio-Febbraio 2021**
I.C. "Don L. Milani"
Ferrara
- **Dicembre 2020**
I.C. "Govoni"
Ferrara
- **Novembre-**
Dicembre 2020
I.C. "Giorgio
Perlasca" Ferrara
- **Da Settembre 2019**
UISP Ferrara
- **Da Settembre 2018**
A.S.D. UISP volley Ferrara pol.
Giardino

Operatrice presso "I Frutti dell'Albero", cooperativa sociale che offre servizi di accoglienza nei confronti di ragazzi e ragazze con disabilità psicofisica attraverso attività laboratoriali e di promozione dell'attività fisica volte al potenziamento dell'autonomia individuale.

Supplenza di 2h/sett. Come docente di Scienze Motorie e Sportive

Supplenza di 18h/sett. Come docente di Scienze Motorie e Sportive presso la scuola secondaria di 1° grado Don L. Milani

Supplenza di 18h/sett. Come docente di Scienze Motorie e Sportive presso la scuola secondaria di 1° grado T. Tasso

Supplenza di 18h/sett. come docente di Scienze Motorie e Sportive

Sostituzioni istruttrice di ginnastica dolce (corso UISP "BenEssere"), attività rivolta ad adulti e anziani. Il corso in questione prevede anche la partecipazione di individui in età anziana portatori di patologie croniche e degenerative età-dipendenti, come artrosi, osteoporosi, ma anche diabete e problematiche neuropatiche ad esso annesse.

Istruttrice minivolley e pallavolo U13-U14-U15

- Da Settembre 2018
A.S.D. Scuola Basket Ferrara Istruttrice minibasket categoria "aquilotti" (3^a-5^a elementare)
- Da Ottobre 2018
Lavoropiù SpA Collaborazione con Kleb Basket Ferrara
- Da Ottobre 2018 a Novembre 2019
A.S.D. Scuola Basket Ferrara Progetto di promozione sportiva tramite lezioni minibasket presso alcune scuole elementari di Ferrara (F. Tumiatei, G. Matteotti, A. Manzoni, B. Rossetti)
- Luglio 2019
Champions' Camp Istruttrice minibasket SUMMER CAMP presso Pievepelago (MO)
- Da Giugno a Settembre 2018
C.U.S. Ferrara Animatrice C.U.S. CAMPUS GAME
- Estate 2008-2014
Cooperativa sociale CSA ARO Animatrice centri estivi presso scuola elementare di Vazzola (TV)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 18 Marzo 2020
Laurea Magistrale Laurea magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata
Tesi magistrale dal titolo *L'influenza della variabile occlusale sulla forza ed equilibrio in atleti di calcio a 5 serie A2*
Relatore: Dott. Marco Fogli
Correlatore: Dott. Piero Malpezzi
Voto di Laurea: 110L/110
- Novembre 2019
FIP Emilia Romagna Conseguimento titolo di allievo allenatore FIP
- Novembre 2019
UISP Ferrara Conseguimento tesserino tecnico allenatore UISP
- 20 e 21 Settembre 2019 Partecipazione in qualità di relatrice al XV Congresso Nazionale AMIV-*The Muscle: News and Future (dibattito multidisciplinare a 360°) "Dalla genetica alla geriatria"*
- Da Marzo ad Agosto 2019
Centro riabilitativo chinesiologo e fisioterapista Roberto Roveri Tirocinio universitario di 275 ore nel recupero funzionale
- Settembre 2018
FIPAV Treviso Conseguimento titolo di allievo allenatore FIPAV
- Febbraio 2018 Conseguimento autorizzazione all'utilizzo del defibrillatore automatico esterno BLS
- Da Aprile a Giugno 2019
UISP Ferrara Tirocinio universitario di 50 ore come istruttrice di ginnastica dolce presso C.P.S. Rivana Garden

<ul style="list-style-type: none"> • <u>11 Dicembre 2017</u> • <u>Da Gennaio ad Aprile 2017</u> A.S.D. Nuovo Body Club • <u>Da gennaio ad Aprile 2017</u> A.S.D. Scuola Basket Ferrara • <u>Luglio 2014</u> MADRELINGUA ALTRE LINGUE • Comprensione • Parlato • Produzione Scritta CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE PATENTE DI GUIDA 	<p>Laurea Triennale in Scienze Motorie con tesi dal titolo: <i>Valutazione della forza esplosiva e resistente in relazione alla variabile occlusale</i> Relatore: Dott. Marco Fogli Correlatore: Dott. Piero Malpezzi Voto di laurea: 102/100</p> <p>Tirocinio universitario di 250 ore come istruttrice di sala pesi</p> <p>Tirocinio universitario di 50 ore come istruttrice minibasket categoria "scoiattoli" (5^a materna-2^a elementare)</p> <p>Diploma di maturità scientifica con votazione di 70/100</p> <p>ITALIANO</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="text-align: center;">INGLESE</td> <td style="text-align: center;">TEDESCO</td> </tr> <tr> <td>A2</td> <td>A2</td> </tr> <tr> <td>A2</td> <td>A2</td> </tr> <tr> <td>A2</td> <td>A2</td> </tr> </table> <p>Buona capacità di adattamento alle situazioni e alla gestione di un problema. Buone capacità relazionali ed empatiche. Mi piace lavorare a contatto con le persone, e se possibile lavorare al servizio delle persone, contribuendo a migliorare la loro qualità della vita come i miei corsi di studio mi stanno indirizzando. Ritengo che per lo sviluppo e la portata a termine di un progetto vincente sia fondamentale saper "lavorare di squadra", e trovo quindi importantissimo che in un organismo ci sia collaborazione e comunicazione tra figure professionali anche diverse, ma accomunate da un unico obiettivo.</p> <p>Buona capacità di organizzazione di un programma di lavoro e gestione di un gruppo, doti apprese grazie alle mie esperienze di tirocinio universitario e di collaborazione sportiva.</p> <p>Buona padronanza dei programmi Microsoft Word, Power Point ed Excel (abilità necessarie in ambito universitario), discreta abilità nell'utilizzo di internet.</p> <p>Suono il basso elettrico e chitarra in un complesso, so suonare la batteria a un livello base.</p> <p>B</p>	INGLESE	TEDESCO	A2	A2	A2	A2	A2	A2
INGLESE	TEDESCO								
A2	A2								
A2	A2								
A2	A2								

SPORT PRATICATI

Pallavolo, tennis, nuoto, pattinaggio artistico, basket, attività di fitness e tonificazione muscolare in sala pesi. Attualmente gioco in una squadra di pallavolo amatoriale.

B

