

INFORMAZIONI PERSONALI Federica Lancia

OCCUPAZIONE PER LA QUALE  
SI CONCORRE**Attività motorie preventive ed adattate**ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

- 
- |                |   |
|----------------|---|
| A.S. 2016-2017 | Istruttrice Core Training   |
| 2015-2016      | Istruttrice di Rieducazione funzionale preventiva e adattata  |
| 2014-2015      | Responsabile settore personal training  |
| 2013-2014      |   |
|                | Centro Polisportivo Sport Academy Danza in ASD, Viale Europa 128, 65010, Spoltore (PE)  |
| A.S. 2015-2016 | Tutor scolastico scuola primaria  |
|                | Scuola elementare .Contrada Vallemare 65012 CEPAGATTI (PE)  |
| A.S. 2015-2016 | Istruttrice di Ginnastica per la Terza Età  |
|                | Centro Ricreativo Culturale di Rapattoni Superiore, Via R. D'Ortensio 4 65012 Cepagatti (PE)  |
| A.A. 2012-2013 | Tutor scolastico progetto "movimentiamoci"  |
|                | Piano nazionale della prevenzione 2012/2013 "incremento dell'attività fisica nella popolazione infantile"   |
|                | ▪ Creare e mettere in pratica un programma di lavoro teorico/pratico volto al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, con gli alunni delle scuole primarie delle provincie di Chieti e Pescara. |

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 11-03-2016 **Laurea Specialistica in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate**
- Università degli studi Gabriele D'Annunzio Chieti\Pescara.  
Argomento tesi: Esercizi di consapevolezza nel Core Training: valutazione antropometrica e funzionale  
Laurea magistrale con votazione di 110 e lode/110
- 30-10-2012 **Laurea in Scienze Motorie**
- Università degli studi Gabriele D'Annunzio Chieti\Pescara.  
Argomento di tesi: Ruolo dell'esercizio fisico nella terapia della spondilite anchilosante.  
Laurea triennale con votazione: 96/110
- 11-12-2016 **Corso di formazione "Approccio chinesiológico alle catene muscolari"**
- Riequilibrio delle catene muscolari attraverso esercizi mirati al miglioramento della postura.  
Docenti: dott. Luca Russo, dott. Paolo Bartolucci, dott. Giuseppe Azzarà, dott. Stefano Spaccapanico Proietti, dott. Guido Belli.
- 24-05-2015 **Corso di formazione "Approccio chinesiológico ai disordini della postura"**
- Postura e valutazione posturale, fenomeni adattativi disfunzionali, il metodo Canali per la rieducazione posturale, l'intervento chinesiológico: l'esercizio motorio come strumento correttivo e compensativo, il ruolo di superfici instabili, elastici e corpo libero, la risonanza magnetica in ortostatismo come modalità di valutazione.  
Sede: Fondazione Rizzoli Bologna.  
Docenti: dott. Vincenzo Canali, dott. Guido Belli.
- 29-03-2015 **Corso di formazione "BONE&CO®" Workouts per la salute ossea... e non solo.**
- Linee guida e competenze teorico-pratiche per l'ottimizzazione della risposta ossea all'esercizio fisico utilizzo delle attrezzature e delle metodiche oggetto del corso. Utile per la prevenzione ed il trattamento di osteopenia ed osteoporosi, ma anche per il miglioramento di postura, equilibrio e composizione corporea.  
Sede: Pescara, Presso ASD INFORMA ed inFORMA  
Docenti: dott. Andrea Di Blasio
- 20-06-2013 **Corso di formazione Core Training**
- Core Training Italia  
Sede: Pescara, presso ASD Sportacademy.  
Docenti: dott. Guido Belli, dott. Giuseppe Ferrante
- 15-09-2014 **Diploma di Istruttore Nordic Walking**
- ANWI (Associazione Nordic Walking Italia)  
Sede: Università Gabriele D'Annunzio Chieti  
Pescara  
Docenti: dott. Pascal Izzicupo

- 22-03-2014 Operatore Specializzato nell'applicazione del Taping Elastico  
ATS Advanced Training System
- 04-06-2014 Corso di formazione BLS-D  
Azienda USL Regione Abruzzo

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
spagnolo	ottimo	ottima	ottimo	ottimo	Discreta
inglese	sufficiente	sufficiente	sufficiente	sufficiente	Sufficiente

Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

- Competenze comunicative Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza Erasmus e ruoli svolti come rappresentate di facoltà e di corso di laurea.
- Competenze organizzative e gestionali Buone competenze organizzative e gestionali acquisite in seguito al progetto "Movimentiamoci" e all'esperienza Erasmus.
- Competenze professionali
- operatore nell'educazione per la prevenzione di condizioni che costituiscono rischio per la salute (sedentarietà, sovrappeso, obesità);
  - organizzatore delle attività motorie, sportive e del tempo libero nelle varie fasce di età (evolutiva, adulta, anziana) e dello sport in genere;
  - educatore tecnico-sportivi nella gestione tecnica di attività motorie e sportive mediante l'ausilio di attrezzi e attrezzature specifiche (fitness - wellness), personal trainers, trainers di gruppo;
  - preparatore fisico esperti nella programmazione e nella conduzione dei programmi di allenamento.
- Competenze informatiche Buona padronanza del pacchetto Microsoft Office
- Patente di guida B (automunita)

## ULTERIORI INFORMAZIONI

- Pubblicazioni **Combining Core Training and Sensory Refinement: Effect on Physical Performance**  
Pascal Izzicupo, Maria Angela D'Amico, Barbara Ghinassi, Simona Farinacci, Federica Lancia, Angela Di Baldassarre Department of Medicine and Aging Sciences, University "G. d'Annunzio" of Chieti – Pescara, Italy.

Progetti	Lifelong Learning Agreement Erasmus, Luogo: Universidad de A Coruna (Galicia-Spain); Durata: 6 mesi, A.A. 2010/2011.
Discipline svolte	Campionessa italiana ju-jitsu nel 2004 Avezzano
Dati personali	Autorizzo il trattamento dei dati personali, redatto ai sensi degli artt. 46 Dichiarazioni sostitutive di certificazioni e 47 Dichiarazioni sostitutive dell'atto di notorietà del D.P.R. 445/2000

La sottoscritta Lancia Federica, nata ad Avezzano (AQ) il 06/07/1988 e residente a Pescara (PE) in via Trilussa n.87, consapevole che, ai sensi dell'artt. 76 del D:P:R: 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono punite ai sensi del Codice penale e delle Leggi speciali in materia DICHIARA, sotto la propria responsabilità, che il presente curriculum vitae et studiorum consta di n. 4 pagine e che le informazioni contenute in esso corrispondono a verità.

DATA

17-02.-17

FIRMA

A A

A large, stylized handwritten signature in black ink.A small, simple handwritten mark or flourish.