



FRANCESCO GIRGENTI

Indirizzo: via Neruda 7/g, 20093, Cologno Monzese (MI)

Cellulare: 328 2204167

Email: fra.girgenti@gmail.com

Nazionalità: italiana

20/07/1993

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Anno Scolastico 2018-2019:
Istituto Comprensivo “MANZONI” Cologno Monzese [160 ore]
 - Progetto “Scuola in Movimento” Presso Scuola Elementare “Dante Alighieri” classi di 1° e 2° elementare;
 - Progetto “Un canestro nello zaino” Presso Scuola Elementare “Manzoni” Progetto integrativo dell’attività motoria nelle classi 1°,2°,3°,4° e 5° elementare.
- Anno Scolastico 2017-2018:
Istituto Comprensivo “MANZONI” Cologno Monzese [40 ore]
 - Progetto “Scuola in Movimento” Presso Scuola Elementare “Dante Alighieri” classi di 1° e 2° elementare.
- Stagione 2019-2020:
Responsabile Settore Mini Basket presso a.s.d. Centri Olimpia Cologno Monzese.
- Stagione 2018-2019: Istruttore Mini Basket presso a.s.d. Centri Olimpia Cologno Monzese
- Settembre 2018 – Attuale:
Assistente di Sala e Personal Trainer presso Anytime Fitness Cologno Monzese.
- Stagione 2017-2018:
Assistente Preparatore Fisico presso Blu Basket Treviglio.
 - Preparazione Fisica e Programmazione allenamenti U16 e Prima Squadra [A2].
- Dicembre 2016 – Settembre 2018
Assistente di sala presso Silos Palestre, Carugate.
 - Assistenza in sala, Preparazione programmi di lavoro e Gestione corsi di gruppo.
- Agosto 2013 – Giugno 2018:
Preparatore Fisico e Allievo Allenatore presso C.B.B.A. Cologno Basket.
 - Settore Giovanile e Prima Squadra [Serie D].
- Febbraio 2015 – Giugno 2017:
Preparatore Fisico C.G.B. Brugherio Basket.
 - Settore Giovanile [U14/U16/U18] e Prima Squadra [Serie D].

ISTRUZIONE

- Da Settembre 2016 a Novembre 2018:
Laurea Magistrale Scienze Motorie “Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport”, presso Università degli Studi di Milano.
Tesi: “Effetti sui parametri di capacità di salto verticale e velocità multidirezionale di due differenti metodologie dell’allenamento della forza: metodo tradizionale vs metodo funzionale”.
Votazione: 110/110 e Lode
- Da Settembre 2013 a Novembre 2016:
Laurea Triennale Scienze Motorie “Scienze motorie, Sport e Salute”, presso Università degli Studi di Milano.
Tesi: “Sport intermittenti e utilizzo di substrati energetici”.
Votazione: 107/110

COMPETENZE TECNICHE

- Preparatore fisico di Base F.I.P. (Federazione Italiana Pallacanestro);
- Allievo Allenatore F.I.P. (Federazione Italiana Pallacanestro);
- “Prevenzione del dolore Miofasciale” Trigger Point Italia.

COMPETENZE LINGUISTICHE

	Comprensione		Parlato		Produzione scritta
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione Orale	
Inglese	B1	B2	B1	B1	B1
Francese	A1	A1	A1	A1	A1
Spagnolo	A2	A2	A1	A1	A1

PATENTE A-B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell’articolo 13 D. Lgs. 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali” e dell’art. 13 GDPR 679/16 – “Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali”.

