



**FRANCESCO GIRGENTI**

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

Cellulare: 328 2204167

Email: [fra.girgenti@gmail.com](mailto:fra.girgenti@gmail.com)

Nazionalità: italiana

20/07/1993

## **ESPERIENZE LAVORATIVE**

- Anno Scolastico 2019-2020:  
Istituto Comprensivo “MANZONI” Cologno Monzese [280 ore]
  - Progetto “Scuola in Movimento” Presso Scuola Elementare “Dante Alighieri” e “A. Manzoni” classi 1°,2°,3°,4° e 5° elementare;
- 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.
- Anno Scolastico 2015-2016:  
Istituto Statale di Istruzione Superiore “Leonardo da Vinci” Cologno Monzese
  - Tirocinio formativo classi 1°, 2°, 3°, 4° e 5° Liceo Scientifico “G.B. Vico”: affiancamento Professoressa Borroni nello svolgimento delle lezioni sia teoriche che pratiche.
- 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.
- Settembre 2018 – Attuale:  
Preparatore Fisico Rondinella Sesto San Giovanni
- 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 – Giugno2017:

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	B2	B2	B2	B2	B2
Francese	A1	A1	A1	A1	A1
Spagnolo	A2	A2	A2	A2	A2

## 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”.

