



FRANCESCO

RIZZO

Via Cialdini 91

3408398717

francesco.rizzo93@outlook.it



OBIETTIVO

Puntare ad un buon livello di formazione personale e di esperienza sul campo migliorandomi sempre per raggiungere gli obiettivi.



ISTRUZIONE

Laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate | Università cattolica del sacro cuore-Milano

2015 - 2018

Titolo della tesi: la gestualità sport specifica del basket nelle fasi di crescita-metodiche di allenamento e prevenzione.

Voto: 98

Laurea triennale in scienze motorie e dello sport | Università cattolica del sacro cuore-Milano

2012 - 2015

Titolo della tesi: basket-analisi infortuni e prevenzione.

Voto: 93



ESPERIENZA

Esperto C.O.N.I. | istituto comprensivo V. Locchi (scuola primaria)

2019-2020

Esperto dell'attività ludico-sportiva in tutte le classi (alcune sezioni dei due plessi presenti nell'istituto) per un totale di 20 ore annui a classe.

2018-2019

Esperto dell'attività ludico-sportiva nelle classi 1°, 3°, 5° (diverse sezioni) per un totale di 20 ore annui a classe.

Istruttore minibasket | A.S.D. Leone XIII Sport

2018-2020 (in corso)

istruttore delle categorie minibasket pulcini, scoiattoli ed aquilotti.

Vice allenatore | A.S.D. Leone XIII

2018-2019, 2019-2020

vice allenatore della squadra under 14 e under 15.

Istruttore camp multi-sport | A.S.D. WeMove

2017-2018, 2019-2020

istruttore di varie attività ludico-sportive svolte all'interno delle scuole.

Istruttore minibasket | A.S.D. Azzurri Niguardese

2015 - 2019

AA. 2018/2019: istruttore delle categorie pulcini, scoiattoli, aquilotti ed educatore del progetto della società "baskettiamo" all'interno delle scuole.

AA. 2017/2018: istruttore delle categorie pulcini scoiattoli e aquilotti in tre diverse palestre della società; educatore del progetto della società "baskettiamo" all'interno delle scuole. Durante questa stagione gli iscritti per categoria sono aumentati del 5%.

AA. 2016/2017: istruttore delle categorie pulcini scoiattoli e aquilotti in due diverse palestre della società.

AA. 2015/2016: istruttore delle categorie scoiattoli e aquilotti.



COMPETENZE

- Capacità di lavorare sia con adulti, che con bambini
- Capacità di lavorare in un team
- Capacità nella gestione di piccoli gruppi di persone



ATTIVITÀ

Livello base della lingua inglese nel parlato, scritto ed ascolto.

Attestato di teoria e tecnica del kinesiotaping ottenuto per il periodo 8 marzo-26 aprile 2017 del corso.

Attestato di tecniche di composizione corporea e delle componenti antropomorfe del fitness ottenuto per il periodo del corso tenuto dal 12 novembre al 10 dicembre 2015.

Attestato di back school, neck school, bone school del 2017. Istruttore di minibasket regionale dal 2015.

Allievo allenatore di basket regionale dal 2018.

FIRMA

Autorizzo il trattamento dei dati in conformità a quanto previsto dal DL 196/03