

INFORMAZIONI PERSONALI

Curriculum Vitae
Gianmarco Siligato

📍 Via Umberto I n.22 98030, Mongiuffi Melia (ME) Italia

☎ +393452281161

✉ Email: rkgianmarco@gmail.com
Pec: siligatogianmarco@pec.it

LinkedIn: <https://it.linkedin.com/in/gianmarco-siligato-2b409b162>

Sesso: M | Data di nascita: 10/02/1992 | Nazionalità: Italiana

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Da Novembre 2017 ad oggi

Corso di Laurea magistrale in Scienze e tecniche dello sport – STS - LM-68

Università degli studi di Roma “Tor Vergata”

Esami caratterizzanti

Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive applicate; anatomia funzionale e fisiologia dello sport; biochimica e biochimica clinica; diritto, sociologia e psicologia del lavoro e delle organizzazioni; biomeccanica e misure in ambito sportivo; medicina dello sport, traumatologia ed endocrinologia; valutazione funzionale ed elettromiografia nell'esercizio fisico e sportivo.

Ottobre 2017

Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute

Università degli studi di Messina

Luglio 2012

Maturità Scientifica

Liceo scientifico C. Caminiti (Santa Teresa di Riva (ME)).

COMPETENZE LEGATE AL TITOLO DI STUDIO

Laurea in Scienze Motorie,
Sport e Salute

- conoscenza delle basi biologiche del movimento e dell'adattamento all'esercizio fisico in funzione del tipo, intensità e durata dell'esercizio, dell'età e del genere del praticante e delle condizioni ambientali in cui l'esercizio è svolto;
- conoscenza delle tecniche motorie a carattere preventivo e compensativo;
- conoscenza delle tecniche e delle metodologie di misurazione e valutazione dell'esercizio fisico e saperne valutare gli effetti;
- conoscenza della biomeccanica dei movimenti al fine di attuare programmi semplici di recupero di difetti di andatura o postura;
- conoscenza delle tecniche e degli strumenti utili per il potenziamento muscolare;
- conoscenza degli strumenti culturali e metodologici necessari per condurre programmi di attività motorie e sportive a livello individuale e di gruppo;
- possesso di conoscenze psicologiche e sociologiche;
- conoscenza delle metodologie e delle tecniche per la valutazione funzionale dell'atleta, con specifica attenzione alla tutela della sua salute anche nei confronti dei rischi connessi ai fenomeni di doping;
- essere in grado di utilizzare almeno una lingua dell'Unione Europea, oltre l'italiano, allo scopo di consentire la comunicazione internazionale nell'ambito specifico di competenza.

ESPERIENZE LAVORATIVE/PROFESSIONALI

Esperienze Professionali

Da Novembre 2015
a Maggio 2016

Tirocinio presso la palestra ASD Keep Fit di Santa Teresa Di Riva.

Da Marzo 2015
ad Aprile 2015

Tirocinio presso la palestra ASD Keep Fit di Santa Teresa Di Riva.

Da Giugno 2014
a Luglio 2014

Tirocinio presso l'Università degli studi di Messina.

Attività e responsabilità

Competenze apprese: valutare le condizioni fisiche dei clienti ed individuare le loro potenzialità; adattare le richieste specifiche della disciplina sportiva ai clienti; determinare gli obiettivi di performance di breve, medio e lungo periodo; elaborare piani di preparazione fisica; assegnare esercizi e piani di lavoro; verificare la corretta esecuzione dell'esercizio-piano di allenamento; monitorare e verificare tempi e modalità di esecuzione dei piani di allenamento; analizzare i risultati conseguiti dai clienti rispetto al programma, valutando la necessità di apportare modifiche al programma iniziale; supportare e motivare i clienti.

LINGUE STRANIERE ED INFORMATICA

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente
Francese	Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente Avanzato	Utente Avanzato	Utente Autonomo	Utente Avanzato	Utente Avanzato

- buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione, email,)
- buona padronanza dei programmi per l'elaborazione digitale delle immagini acquisita come fotografo a livello amatoriale.
- Buona padronanza di Kinovea (software di video-analisi)

Patente di guida

A1
A2
B

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".