

CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

PUCA IRIS

Indirizzo

Telefono

E-mail

Nazionalità

Luogo e data di nascita

ESPERIENZE LAVORATIVE

Maggio 2010 - Ancora in corso

"SPORT ACADEMY DANZA IN ASD"

Viale Europa 128, 65010, Spoltore (PE)

Vice Presidente

Responsabile settore Arti Marziali

Insegnante Tecnico Federale di Karate

Responsabile Settore Rieducativo - Educativo - Preventivo

Istruttrice Core Training – Coreducation – Functional Training

Personal Trainer

Gennaio 2013 - Maggio 2013

SCUOLA ELEMENTARE di Vallemare, distretto di Cepagatti (PE)

Collaborazione come insegnante di Educazione Motoria

Settembre 2010 – Giugno 2013

Collaborazione presso

"NEW PALEXTRA" Pianella

"SPORT ACADEMY DANZA IN ASD" di Pescara Colli

"URBANFITNESS" Chieti

"FASHON PALESTRE" Pescara

Insegnante di Step, Pilates, Aerobica, Coretraining, Combat Crossfit

Avviamento allo sport ed attività motoria per l'età evolutiva

Istruttore di karate – Baby karate – Karate Agonistico

Rieducazione Posturale

Personal Trainer

Settembre 2002 – Luglio 2010

CENTRO POLISPORTIVO ACCADEMIA

Via Sangro, 6, 65010, SPOLTRE (PE)

Personal Trainer - Istruttrice sala pesi

Insegnante karate

Maggio 2008 – Settembre 2008 ; Maggio 2007 – Novembre 2007

DECATHLON ITALIA SRL
SAN GIOVANNI TEATINO (CH)

Hostess di cassa – Addetta alla vendita

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

1998-2003

LICEO ARTISTICO STATALE G. MISTICONI di PESCARA

Conseguito il diploma in "Architettura e Design"

Voto 90/100

2005-2008

CORSO DI LAUREA IN "SCIENZE MOTORIE L33"

c/o UNIVERSITA' G. D'ANNUNZIO DI CHIETI

Conseguita la qualifica di Dot.ssa in Scienze dell'educazione Motoria

Tesi di laurea in Biochimica: "*Doping o Nutrizione: Sport da combattimento*"

Votazione 100/110

2008 – 2010

CORSO DI LAUREA SPECIALISTICA IN "SCIENZE E TECNICHE DELL'ATTIVITA' PREVENTIVA ED ADATTATA 76/S"

c/o UNIVERSITA' G. D'ANNUNZIO DI CHIETI

Tesi di Laurea in Neuroanatomia e Neurofisiologia: "*Giunzione neuromuscolare: Sinapsi glutamatergica*"

Voto 110/110 lode

2016 - Ancora in Corso

CORSO DI LAUREA SPECIALISTICA IN "SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT LM/68"

c/o UNIVERSITA' DELL'AQUILA

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE E RELAZIONALI

Ottime capacità organizzative sia nell'ambito di lavoro individuale, sia in quello d'equipe.

Predisposizione nelle relazioni interpersonali a prescindere dalla fascia di età.

Ottime risorse nell'organizzare attività motorie e sportive nelle diverse fasce di età.

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

- Operatore nell'educazione per la prevenzione di condizioni che costituiscono rischio per la salute (sedentarietà, sovrappeso, obesità);
- Educatore tecnico-sportivo 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 esperto nella programmazione e nella conduzione dei programmi di allenamento
 - Avviamento allo sport ed attività motoria per l'età evolutiva
 - Personal Trainer
 - Pilates
 - Core training e Functional Training
 - Aerobica, Ginnastica Estetica, Pump, Gag, Fit Box
 - Kick-boxing
 - Qualifica di Insegnante Tecnico settore Karate presso la FIJLKAM-CONI con il grado di III° Dan trasferita a qualifica di Istruttore di Karate presso la FESIK con il grado di IV° Dan.
 - Rieducazione Posturale Preventiva e Adattata in ambiente antigravitario e gravitatorio
 - Rieducazione del Pavimento pelvico metodo Back School