

---

**INFORMAZIONI PERSONALI**

---

*Cognome / Nome*

**CHERUS Elisa**



*Indirizzo* Prato, Italia

*E-mail* elisacherus@gmail.com

*Cittadinanza* Italiana

*Data di nascita* 06/12/1991

*Sesso* Femminile

**ESPERIENZA PROFESSIONALE**

---

*Date* Anno scolastico 2025-2026

*Lavoro o posizione ricoperti* **Insegnante di Scienze Motorie**

*Principali attività e responsabilità*

- Insegnamento di scienze motorie nelle classi della scuola primaria
- Progettazione di attività ludico-motorie adeguate all'età evolutiva
- Sviluppo delle capacità coordinative e motorie di base degli alunni
- Promozione di stili di vita sani e del lavoro di squadra

*Nome e indirizzo del datore di lavoro* Istituto Comprensivo Pier Cironi — Prato (Italia)

*Tipo di attività o settore* Istruzione primaria

*Date* 2022 - Attualmente in corso

*Lavoro o posizione ricoperti* **Insegnante di Scienze Motorie e Discipline Sportive**

*Principali attività e responsabilità*

- Docenza di scienze motorie e discipline sportive presso il liceo
- Programmazione didattica annuale conforme alle linee guida ministeriali
- Valutazione delle performance motorie e tecniche degli studenti
- Organizzazione di attività sportive scolastiche ed extracurricolari

*Nome e indirizzo del datore di lavoro* Liceo Paritario Leonardo da Vinci — Prato (Italia)

*Tipo di attività o settore* Istruzione secondaria di secondo grado

*Date* 2022 - Attualmente in corso

*Lavoro o posizione ricoperti* **Responsabile Tecnica e Personal Trainer**

*Principali attività e responsabilità*

- Responsabilità tecnica della struttura sportiva
- Sessioni di personal training individuali e di gruppo

- Elaborazione di programmi di allenamento personalizzati basati sugli obiettivi del cliente
- Valutazione fisica e monitoraggio dei progressi degli iscritti
- Supervisione e coordinamento delle attività tecniche

Nome e indirizzo del datore di lavoro Gab Group — Prato (Italia)

Tipo di attività o settore Fitness, allenamento sportivo e benessere

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

Date 2020 - 2022

Titolo della qualifica rilasciata **Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport — 110/110**

Principali tematiche/competenze professionali acquisite

- Metodologie di allenamento sportivo
- Fisiologia, biomeccanica e teoria del movimento
- Tecniche di valutazione funzionale e prestativa

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Università degli Studi di Firenze — Firenze (Italia)

Date 2017 - 2020

Titolo della qualifica rilasciata **Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute — 105/110**

Principali tematiche/competenze professionali acquisite

- Fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica
- Didattica delle attività motorie e sportive
- Educazione alla salute e al benessere psico-fisico

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Università degli Studi di Firenze — Firenze (Italia)

## **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

---

Madrelingua **Italiano**

Altra(e) lingua(e) Altre lingue

<b>Autovalutazione</b>	<b>Comprensione</b>		<b>Parlato</b>		<b>Produzione scritta</b>
<i>Livello europeo (*)</i>	<i>Ascolto</i>	<i>Lettura</i>	<i>Interazione orale</i>	<i>Produzione orale</i>	
<b>Inglese</b>	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato
<b>Francese</b>	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo

(\*) Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Capacità e competenze comunicative Eccellenti capacità comunicative sviluppate attraverso anni di insegnamento in contesti scolastici e l'attività di personal trainer. Capacità di motivare studenti e clienti, adattando il linguaggio a fasce d'età diverse (bambini, adolescenti, adulti).

Capacità e competenze organizzative Pianificazione di programmi didattici e di allenamento; gestione contemporanea di più attività in contesti diversi (scuola primaria, liceo,

palestra); capacità di leadership e coordinamento tecnico di una struttura sportiva.

*Capacità e competenze tecniche*

- Progettazione di programmi di allenamento personalizzati
- Valutazione funzionale e antropometrica
- Tecniche di didattica motoria per età evolutiva
- Conoscenza delle principali discipline sportive

*Patente*

Patente B — automunita

### **ULTERIORI INFORMAZIONI**

---

*Trattamento dei dati personali*

*Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR) e del D.Lgs. 196/2003 e s.m.i.*

Prato, \_\_\_\_\_

Firma: Elisa Cherus