

# Curriculum Vitae

Prof.ssa Lucchini Elisabetta

La sottoscritta **Lucchini Elisabetta**, dichiara di essere in possesso dei seguenti titoli di studio:

- **Diploma di Laurea in Educazione Fisica** conseguito l'8/11/88 presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano riportando la votazione di 110/110;
- **Laurea in Scienze Motorie**, (Allenamento, ricerca e performances sportiva) conseguita nel Febbraio del 1994 alla facoltà di Scienze motorie e sportive presso l'Università della Borgogna, Digione, Francia; negli anni 1993 e 1994 ricercatrice e collaboratrice presso l'Università di Dijon con il Prof. Gilles Cometti.
- **Abilitazione all'insegnamento dell'Educazione Fisica** nella scuola media e nella scuola superiore secondaria, Provveditorato agli studi di Varese ai sensi del D.M. 23/03/90.
- **Specializzazione per le attività di sostegno** alle classi con alunni in situazione di handicap conseguito il 31/07/01 presso l'Università degli studi di Bergamo riportando la votazione 30 lode/30;
- **Docente della Scuola dello Sport C.O.N.I. Roma, specializzata in metodologia dell'allenamento e metodologia dell'insegnamento;** corso effettuato presso la scuola dello sport di Roma anni 2004/05.
- Percorso blended "Scuola e sport: per un'etica dell'innovazione didattica", comprensivo di:
  - Per la parte online – 200 h\*
  - STRUMENTI DIDATTICI PER LE ATTIVITÀ A SCUOLA E A DISTANZA M-PED/04 - PEDAGOGIA SPERIMENTALE
  - LA REALIZZAZIONE DI UN ASSESSMENT INIZIALE DEGLI STUDENTI-ATLETI
  - IL CURRICOLO PERSONALIZZATO DELLO STUDENTE-ATLETA SSDM-PSI/01 - PSICOLOGIA GENERALE
  - M-PED/03 - DIDATTICA E PEDAGOGIA SPECIALE
  - METODOLOGIE DIDATTICHE UTILIZZATE NELLA FORMAZIONE A DISTANZA E INTEGRAZIONE CON LE METODOLOGIE TRADIZIONALI M-PED/03 - DIDATTICA E PEDAGOGIA SPECIALE

## **Progetti**

- Anno scolastico 2013/14 **Referente progetto TIS Tecnico degli impianti Sportivi Istituto superiore Quarenghi Bergamo e responsabile Progetto di ricerca in collaborazione con la facoltà di scienze motorie presso il laboratorio di valutazione motoria sito nell'Istituto.**
- **Nell'anno scolastico 2014/15 responsabile tecnico del progetto per la scuola primaria in provincia di Bergamo "PROGETTO SCUOLA PRIMARIA PER LO SVILUPPO MOTORIO E SPORTIVO**

**ATTRAVERSO LA PRATICA DEL Minibasket”** che ha visto coinvolti circa 1500 bambini.

- Anni scolastici 2015/16, 2016/17, 2017/18, 2018/19 e 2019/20 Docente di ruolo presso l'**ITSS Vittorio Emanuele II di Bergamo nel quale ha stabilito una collaborazione con la facoltà di Scienze motorie di Milano di formazione per tirocinanti.**

### ***Conoscenza delle lingue***

Francese ottimo e Inglese a livello scolastico

Inoltre dichiara di essere in possesso delle seguenti tessere sportive:

- **Allenatore Nazionale** di Pallacanestro corso di Bormio anni 1990/91/92, tess.n°15845 rilasciata dalla Federazione Italiana Pallacanestro;
- **Istruttore Nazionale di Minibasket** corso di Madonna di Campiglio anno 1988 tess.n°00005 rilasciata dalla Federazione Italiana Pallacanestro, settore minibasket.
- E di aver partecipato ai Corsi C.N.A.G. ( comitato nazionale attività giovanile )1°, 2° e 3° grado 1987/88/89 al termine dei quali è stata selezionata “nel gruppo di merito” degli allenatori ed ha partecipato al Super Corso “Master sui fondamentali” tenuto dal Prof. Taurisano giugno 1990.
- **Istruttore di Palla Tamburello** di 3 livello conseguito a Ciserano Bergamo nel mese di novembre 2015

### ***Esperienze lavorative***

#### *Sportive Allenatore e Preparatore*

- Anni sportivi 1984/85 1985/86 società Robour et Fides Varese Settore giovanile femminile;
- Anni sportivi 1986/87, 1987/88 e 1988/89 società Age. Malnate Varese Settore giovanile femminile;
- Anni sportivi 1988/89, 1989/90, 1990/91, 1991/92 e 1992/1993 società Pallacanestro Varese settore giovanile maschile e femminile. Risultati ottenuti Titoli provinciali Propaganda e Ragazze; ho forgiato l'atleta Laura Macchi classe 1979 oggi Capitano della Nazionale di Basket e giocatrice della Ginnastica Comense Como;
- Anni sportivi 1992/93, 1993/94, 1994/95, 1995/96, 1996/97, 1997/98, 1998/99, 1999/00, 2000/01, 2002/03 società G.S.Edelweiss Albino Bergamo settore giovanile femminile. Risultati ottenuti : **5 Finali Nazionali** miglior piazzamento 4°posto 1997 Finali Allieve. Numerose ragazze convocate nelle Nazionali giovanili.( Turrazzi classe 1980, Morlotti classe 1981, Marulli

classe 1986 giocatrice di serie A Geas Sesto S.Giovanni, Silva classe 1988 giocatrice di serie A Comense ,Elisa Silva, Giulia Gatti tutt'ora nazionale italiana ecc.)

- Anno sportivo 2003/2004 Intertrasport Bergamo settore giovanile maschile Allievi ed Esordienti;
- Convocata più volte come allenatrice della rappresentativa Lombarda per il Trofeo delle Regioni “Decio Scuri”;
- Partecipazione all’Alta specializzazione maschile anni 1974/75 nazionale cadetti maschile in qualità di aiuto allenatore, Madonna di Campiglio anno 1989;
- Preparatore atletico del Progetto Pilota Regione Lombardia maschile anni 1981/82 della Federazione Italiana Pallacanestro svoltosi nel 1996;
- Preparatore atletico presso le seguenti società sportive : Pallacanestro Verdello Bergamo stagioni 1996/97, 1997/98 e 1998/99 C1 e C2 maschile, Basket Trezzo stagione 2001/2002 C2 maschile, Basket Mornico stagioni 2007/2008, 2008/2009, 2009/2010 C2 maschile; Stagioni 2009/2010 e 2012/13 Basket Albino serie D e C2 maschile, stagioni 2010/11, 2011/2012 Romano Basket serie D e C2 maschile; stagioni 2012/13, 2013/14, 2014/15 Verdello serie D maschile.
- **BLUOROBICA Bergamo** settore giovanile maschile stagione 2003/2004, 2004/2005, 2005/2006, 2006/2007, 2007/2008, 2008/2009, 2009/2010. 2010/11, 2011/2012, 2012/13, 2013/14, 2014/15. In tutte le stagioni agonistiche le squadre hanno svolto finali nazionali di categoria e alcuni atleti sono stati convocati in nazionale giovanile.( Flaccadori, Savoldelli, Bassi, Dessi, Doneda, ecc.)
- Da 5 anni Responsabile tecnico settore giovanile maschile BLUOROBICA .
- Durante gli anni 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014 preparatore atletico e referente fisico delle rappresentative provinciali di Bergamo maschile di basket selezione 1996, 1997,1998, 1999, 2000 e 2001.
- Stagioni 2011/12 Ororosa B1 femminile e settore giovanile con promozione in serie A; Stagioni 2013/14, 2014/15 Ororosa Albino serie A2 femminile e settore giovanile.(Atlete convocate in nazionale Chiara Lussana, Vincenzi Giulia e Carrara Alice)
- In quest'ultime stagioni 2015/16, 2016/17, 2017/18 e 2018/19 Responsabile tecnico Basket Bluorobica Bergamo settore giovanile maschile ( finali Nazionali), Preparatore fisico Verdello basket serie D maschile, Spirano basket e Torre Boldone, XXL BERGAMO C2 maschile, preparatore fisico serie A1 maschile Palla Tamburello Ciserano.
- Stagione 2017/18 2018/19 Preparatore fisico settore giovanile femminile progetto OROROSA under16 e under18.
- Stagione 2019/20 Preparatore fisico settore giovanile femminile progetto OROROSA under16 e under14 elite
- 2019/20 Preparatore fisico serie D maschile basket Cologno
- **Stagione 2020/21 Preparatore fisico settore giovanile femminile progetto OROROSA under16 e under14 elite**
- **2021/22 Preparatore fisico serie D maschile basket Cologno**
- **Stagione 2021/22 Preparatore fisico settore giovanile femminile progetto OROROSA under14 elite**

- **2020/21 Preparatore fisico serie D maschile basket Cologno**
- Dall'anno 1988 a tutt'oggi ininterrottamente ho svolto attività di istruttore minibasket, allenatore di basket settore giovanile maschile e femminile nelle province di Varese e Bergamo, preparatore atletico di giochi di squadra e personal trainer per atleti ad alto livello.

### *Scolastiche*

- 12 anni di insegnamento presso scuole medie e istituti superiori statali come docente di Educazione Fisica con incarico annuale;
- 2 anni di insegnamento presso scuole medie statali come docente di Sostegno di ruolo.
- 22 anni di insegnamento in Scuole superiori come docente di ruolo di Scienze motorie e sportive durante il quale ho elaborato numerosi progetti e laboratori nell'area motoria.
- Anno scolastico 2013/14 Referente progetto TIS Istituto superiore Quarenghi Bergamo e responsabile di progetti di ricerca in collaborazione con la facoltà di SMS di Milano.

### *Come Personal Trainer*

- Da più di 25 anni mi occupo di gestire in maniera individualizzata l'esercizio fisico di coloro che si avvicinano o praticano attività fisica per migliorare il proprio stato di salute o di forma fisica, attraverso allenamenti a carico naturale, con piccoli attrezzi e con macchine tra cui la Power-Plate: dall'atleta ad alto livello al soggetto che vuole modellare in maniera armonica il proprio corpo.
- Istruttrice ( acquagym, cardio-fit, tonificazione generale, step, ecc) presso alcune Palestre di Bergamo.

### ***Incarichi di docenza***

- Docente per il Corso di M.B. tenutosi nella provincia di Bergamo nell'anno 1996;
- Presidente C.N.A. nella provincia di Bergamo anni sportivi 1996/97, 1997/98, 1998/99. Responsabile e relatore dei corsi di "Allenatore di base" che si sono svolti durante la mia presidenza.
- Docente di metodologia dell'allenamento durante il corso di allenatori di base della F.I.P. tenutosi a Bergamo maggio-giugno 2008.
- Docente di metodologia dell'allenamento, CONI Lombardia, per FIHP corso aspiranti maestri, Cassina de' Pecchi ( Milano ), novembre 2009.
- Docente di metodologia dell'allenamento, CONI comitato provinciale di Brescia, "La valutazione funzionale dei giovani atleti attraverso l'osservatorio delle capacità motorie", corso d'aggiornamento tecnico scientifico, Brescia 3 dicembre 2009.

- Milano docente coni al corso “Formare attraverso l’educazione motoria” data 22 novembre 2009.
- Brescia docente al corso “Formare attraverso l’educazione motoria” data 23 e 26 novembre 2009
- Docente di metodologia dell’allenamento, CONI Lombardia, per FIHP corso aspiranti maestri, Cassina de’ Pecchi ( Milano ), febbraio 2010.
- Docente di metodologia dell’allenamento, CONI Lombardia, per FITRI corso aspiranti istruttori, 1 livello, Bergamo, Ottobre 2010.
- Docente di metodologia dell’allenamento, CONI Lombardia, per FIHP corso aspiranti maestri, 2 livello, Cardano al Campo ( Varese ), Novembre 2010.
- Corso per Dirigenti sportivi “Modelli di organizzativi per settore giovanile” Brescia 2011 e “L’Etica nello Sport “ Bergamo 2012.
- Docente di metodologia dell’allenamento, CONI Lombardia, per FIHP corso aspiranti maestri, 1 livello, Cassano d’Adda ( Bergamo ), febbraio 2011 .
- Docente di metodologia dell’allenamento e dell’insegnamento CONI Lombardia, per FIS corso aspiranti istruttori, 1 livello, Milano, marzo e aprile 2011 .
- Docente Corso di aggiornamento Minibasket, clinic provinciale Calolziocorte (Lecco) Le capacità coordinative nel Minibasket, 22gennaio 2012.
- Docente di metodologia dell’allenamento e dell’insegnamento corsi FILKAM, FITRI, FIKB 2011, 2012, 2013 e 2014 CUS BERGAMO e Sdrs Lombardia Milano.
- Docente corso nazionale FIHP marzo 2014 Milano.
- Consulente Filkam e Fikb per corsi di aggiornamento.
- Docente di metodologia dell’allenamento, CONI Lombardia, per FIHP corso aspiranti maestri, 1 e 2 livello febbraio/novembre 2015 e febbraio/novembre 2016.
- Docente area metodologica Corso di I° livello per Educatori Sportivi – CONI Brescia 27 e 30 novembre 2015, febbraio/novembre 2016.
- Docente di metodologia dell’allenamento, CONI nazionale Servizi Roma, per FIHP corso di 2°livello area nord corsa pattinaggio, 5/6novembre 2016.
- Docente Corso per operatori sportivi in accordo con il Miur e la SrDS Lombardia presso il Liceo sportivo di Alzano Lombardo (Bergamo )Metodologia dell’insegnamento novembre/dicembre 2017 e Liceo sportivo Edolo Brescia novembre/dicembre 2017
- FORMATORE Promoter Centri Coni 2016/17 per le province di Brescia, Bergamo e Monza-Brianza.
- Docente metodologia dell’insegnamento Corso Coni nazionale servizi Roma, Allenatore 1 livello figura artistica danza e sincronizzato, Federghiaccio, Milano 24 febbraio 2017.
- Docente metodologia dell’insegnamento e dell’allenamento corso Tecnico sportivo di base Fijkam, CUS Dalmine, Bergamo, settembre 2017 e 2018.
- Docente di metodologia dell’allenamento corso tecnici FISR, Milano settembre, ottobre e novembre 2017.
- **FORMATORE e promoter Centri Coni 2017/18 2018/19 2019/20 per le province di Brescia, Bergamo e Monza-Brianza.**

- **Docente Corso per operatori sportivi in accordo con il Miur e la SrDS Lombardia presso il Liceo sportivo di Alzano Lombardo (Bergamo) Metodologia dell'insegnamento marzo 2018 e ottobre 2019.**
- **Docente Metodologia dell'insegnamento Liceo sportivo Edolo Brescia novembre/dicembre 2018. Metodologia dell'allentamento Brescia Edolo marzo e aprile 2019**
- **Docente di metodologia dell'allenamento corso tecnici FISR, Milano settembre, ottobre e novembre 2018 e 2019.**
- **Docente metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento corso Tecnico sportivo di base Fijkam, CUS Dalmine, Bergamo, febbraio 2019**
- **Docente metodologia dell'insegnamento Corso Coni nazionale servizi Roma, Allenatore 1 livello figura artistica danza e sincronizzato, Federghiaccio, Milano ottobre 2019.**
- **Docente metodologia dell'insegnamento Corso FIB Bergamo ottobre 2019**
- **Docente di metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento corso tecnico sportivo di base Brescia settembre e Ottobre 2019**
- **Relatore convegno “ Sport e competizione: educare alla vittoria” Panathlon Monza Brianza novembre 2019**
- **Docente Formazione Educatori Educamp, online giugno 2020.**
- **Docente di metodologia dell'allenamento online corso tecnici FISR, Milano , ottobre e novembre 2020.**
- **Docente di metodologia dell'allenamento online corso tecnici FISR, Milano , ottobre e novembre 2021.**
- **Docente metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento corso Tecnico sportivo di base Fijkam, Online, Bergamo, febbraio 2020**
- **Docente metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento corso Tecnico sportivo di base , Online, Milano, giugno-luglio 2020**
- **Docente metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento corso Tecnico sportivo di base Fijkam, Online, Bergamo, febbraio 2021**
- **Docente Formazione Educatori Educamp, online giugno 2021.**
- **FORMATORE e promoter Centri Coni 2020/21 per le province di Brescia, Bergamo e Monza-Brianza.**
- **FORMATORE e promoter Centri Coni 2021/22 per le province di Brescia, Bergamo e Monza-Brianza.**

## REFERENTE DI PROGETTO

Referente di Progetto Centri Coni per la Formazione 2021/22

## PUBBLICAZIONI

- “Preparazione nuovi aspetti” Giganti del Basket A.C. Editore Bologna, mensile luglio-agosto 1995;
- “Le sedute di forza nella pallacanestro” Giganti del Basket A.C. Editore, mensile novembre 1995;

- “Forza e potenza nello sport” Giganti del Basket A.C. Editore Bologna, mensile febbraio 1996;
- “Elettrici ma non troppo” Giganti del Basket A.C. Editore Bologna, mensile maggio 1996;
- “Basket e pliometria, c'è feeling”, Teknosport Kells Editore Ancona, bimestrale, luglio 1996;
- “Metodi per migliorare l'endurance”, Teknosport Kells Editore Ancona, bimestrale, ottobre-novembre 1996;
- “Allenamento: forza ragazzi!” , La gazzetta dello sportivo, RCS Editori, Milano, 15 marzo 1996.
- Da aprile 2017 collaboratrice presso la rivista di Bergamo Dimmi con articoli on-line di preparazione fisica, metodologia dell'allenamento e fitness.

**Autocertificazione resa ai sensi dell'art. 46 e 47 del D.P.R.28 dicembre 2000 n.445**  
**Si autorizza il trattamento dei propri dati personali, secondo quanto stabilito dalla legge sulla privacy n.196/2003**

Bergamo, 13 dicembre 2021

In Fede Elisabetta Lucchini

