



Preparatore Atletico

**Marco  
Bonalda**

04/02/1997

Via Rino Maninetti 15

Ardesio

3491234452

[marcobonalda97@gmail.com](mailto:marcobonalda97@gmail.com)

bonaldamarco@pec.it

## PROFILO

Sono uno sportivo, amo il mondo della preparazione atletica e delle competizioni. Grazie al percorso universitario mi sono interessato allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative nell'età evolutiva.

## LINGUE

Inglese Intermedio

Italiano Madrelingua

Parlo correttamente l'italiano e livello B1 inglese. Ho sviluppato una buona padronanza della lingua inglese viaggiando all'estero per gare internazionali da più di 10 anni.

## INTERESSI

Sport:

Pratico Trials bike da 15 anni e gli ultimi 4 anni da professionista per la FCI nella massima categoria.

Ho conseguito quattro titoli nazionali dal 2018 al 2021 nella massima categoria. Ho raggiunto l'ottava posizione al campionato europeo di trials 2019 e 11esima posizione nel ranking mondiale UCI al termine dell'anno 2020. Il mio obiettivo è quello di unire il mondo dello sport al mondo dell'educazione e formazione nell'età evolutiva.

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

Da 02/2019

A 06/2019

*Clusone*

**Arkè Move Better**

*Tirocinante*

Esperienza di tirocinio presso la palestra Arkè Move Better, dove ho potuto seguire il lavoro dei personal trainer, la gestione di sala e della clientela, oltre alla compilazione delle schede di allenamento.

Da 06/2019

In corso

*Lombardia*

**Allenatore di Trials**

Ho iniziato per pura passione a seguire alcuni bambini sulla bici da trial ed ora ho una decina di ragazzi che seguo periodicamente come allenatore. Sono stato chiamato in diverse occasioni come collaboratore tecnico durante gli stage di trials della nazionale per seguire i ragazzi durante l'allenamento.

2021

Giugno-luglio

*Sondrio*

**Progetto PON Educazione al movimento**

Ho tenuto un corso di 40 ore sull'educazione al movimento presso il comune di Sondrio. Hanno partecipato in totale circa 40 bambini con età compresa tra 8 e 12 anni.

2021-2022

*Talamona*

**Progetto annuale potenziamento motorio**

Nell'anno scolastico 2021-2022 sostengo venti ore settimanali presso l'Istituto Gavazzeni di Talamona (SO), dedicando 12 ore alle scuole elementari e 8 ore alle classi medie per tutto l'anno scolastico. Il percorso ha previsto una didattica del movimento e introduzione al multisport.

2021-2022  <i>Sondrio</i>	<p><b>Supplenza laboratorio sportivo</b></p> <p>Supplenza per il laboratorio sportivo di due ore settimanali nelle scuole medie presso l'Istituto Paesi Orobici di Sondrio per tutto l'anno scolastico.</p>	<p><b>Corso di psicomotricità</b></p> <p>Nel mese di luglio 2022 è stato sostenuto un corso di 10 ore presso la scuola dell'infanzia Tomaso Ambrosetti di Morbegno (SO). Il corso ha previsto l'introduzione ai pattern motori primari e al gioco di base per bambini dai 3 ai 5 anni.</p>
2021-2022  <i>Bergamo</i>	<p><b>Corso di Multisport</b></p> <p>Dal mese di maggio fino ad ottobre 2022 vengono sostenute due ore settimanali di avvicinamento al multisport per le classi terze quarte e quinte elementari presso il comune di Onore (BG), per un totale di 30 ore.</p>	<p><b>Potenziamento motorio</b></p> <p>Dal mese di gennaio ad aprile è stato tenuto un corso di potenziamento motorio presso le Scuole elementari di Ardesio (BG), per 80 ore complessive di progetto.</p>
2021-2022  <i>Sondrio</i>	<p><b>Corso di avvicinamento alla MTB</b></p> <p>Nei mesi di giugno e luglio, per un totale di 40 ore di corso, è stato proposto un corso di avvicinamento alla mountain bike presso il comune di Talamona. Il corso ha raccolto 25 partecipanti delle classi quarta-quinta elementare e prima media della provincia di Sondrio.</p>	<p><b>Progetto Edusport</b></p> <p>Sono state tenute 6 ore di lezione frontale presso le classi medie dell'Istituto Gavazzeni di Talamona riguardo il tema "Educare allo sport". Il progetto ha inoltre previsto 20 ore di multisport nel mese di giugno. L'obiettivo del progetto è di avvicinare gli adolescenti allo sport e di evitare la dispersione.</p>

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

Giugno 2021  
*Ancona-Albiolo*

Corso di 1° livello FCI, Maestro e istruttore categorie promozionali e giovanissimi.

Ottobre 2021  
*Milano*  
Università degli studi di Milano

Laurea magistrale in Scienza, tecnica e didattica dello sport.  
Voto: 110 L

Gennaio 2021  
*Milano*

Riconoscimento 24 CFU per l'insegnamento.

Ottobre 2019  
*Milano*  
Università degli studi di Milano

Laurea in Scienze Motorie e Sportive. Voto: 110L.

2018  
*Milano*

Corso universitario a scelta in Didattica applicata alla scuola primaria.  
Voto: 30

2016  
*Clusone*  
Istituto A. Fantoni

Maturità scientifica voto 73/100.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

*Marco Bonalda*

---