

CURRICULUM FEDERICA LIMARDO

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- A.A. 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022
Università degli studi di Genova – Scuola di Scienze mediche e farmaceutiche
 - Docente dell’insegnamento “Tennis” del corso di Laurea Magistrale in “Scienze e tecniche dello sport”.Settore disciplinare: M-EDF02
Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.A. 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020
Università degli studi di Genova – Scuola di Scienze della formazione primaria
 - Docente del laboratorio di “Educazione Motoria” del corso di Laurea in “Scienze della formazione primaria”.Settore disciplinare: M-EDF/01
Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.A. 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018
Università degli studi di Genova – Scuola di Scienze della formazione primaria
 - Docente dell’insegnamento “Educazione Motoria” del corso di Laurea in “Scienze della formazione primaria”. Settore disciplinare: M-EDF/01Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.S. 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023
Scuola Elementare Comunale Torricella-Taverne e Lugano Centro
 - Insegnante di Educazione Fisica per le classi elementari.Attività o settore Istruzione

- A.S. 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019
Scuola Elementare Piccolo Principe - Lugano
 - Insegnante di Educazione Fisica per le classi elementari.
 - Insegnante di Geografia e Geometria per le classi elementari.Attività o settore Istruzione

- A.S. 2018-2019
Scuola Media Parsifal - Lugano
 - Professoressa di Educazione Fisica per le classi medie.Attività o settore Istruzione

- A.S. 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019
Istituto Sant’Anna - Lugano
 - Professore di Educazione Fisica per le classi della scuola media.Attività o settore Istruzione

- A.S. 2016-2017, 2017-2018
Istituto Santa Caterina - Locarno
 - Professore di Educazione Fisica per le classi del liceo.Attività o settore Istruzione

- A.S. 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022
TC Lido Lugano
 - Maestro di tennis e preparatore atleticoAttività o settore Sport

- A.S. 2015-2016, 2016-2017
TC Lugano 1903
 - Maestro di tennisAttività o settore Sport

- A.A. 2014-2015
Università degli studi di Genova – Scuola di Scienze della formazione primaria

- Docente del laboratorio di “Educazione Motoria” del corso di Laurea in “Scienze della formazione primaria”.
Settore disciplinare: M-EDF/01
Attività o settore Istruzione Universitaria

- 12/05/2014 – 11/07/2014
Università degli studi di Genova – Scuola di Scienze mediche e farmaceutiche
 - Coordinamento delle attività formative teorico-pratiche nell’ambito delle discipline tecnico-sportive nell’ambito del corso di Laurea in “Scienze Motorie, Sport e Salute”.
 Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.A. 2010-2011, 2011-2012, 2012-2013, 2013-2014
Università degli studi di Genova – Scuola di Scienze mediche e farmaceutiche
Professore a contratto
 - Docente del modulo di “Tennis” del corso integrato di “Sport individuali” del corso di Laurea in “Scienze Motorie, Sport e Salute”. Settore disciplinare: M-EDF02
 Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.A. 2011-2012, 2012-2013
Università degli studi di Genova – Dipartimento di Scienze della Formazione
Attività di supporto alla didattica
 - Incarico di laboratorio a supporto dei corsi di Laurea “Scienze Pedagogiche” e “Scienze della Formazione Primaria” dal titolo “Orientamento spaziale geografico”. Settore disciplinare: SSD M-66R/01.
 Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.A. 2007-2008, 2008-2009, 2009-2010
Università degli studi di Genova – Facoltà di Medicina e Chirurgia
Professore a contratto
 - Docente del corso di “Tennis” integrativo dell’insegnamento ufficiale di “Sport individuali” del corso di Laurea in “Scienze Motorie”. Settore disciplinare: M-EDF02
 Attività o settore Istruzione Universitaria

- A.S. 2011-2012
C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) – Comitato Provinciale di Genova
Esperto
 - Insegnante per il progetto di Alfabetizzazione Motoria presso il circolo didattico di Chiavari.
 Attività o settore Istruzione e Sport

- 2008-2014
C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) – Comitato Provinciale di Genova
Staff tecnico
 - Progettazione e svolgimento di corsi di formazione per l’attività motoria rivolta alle maestre della scuola di infanzia e primaria. Consulenza durante le ore di di educazione motoria come esperto esterno.
 - Docente per i corsi di Preparatore Fisico di 1° livello.
 Attività o settore Istruzione e Sport

- 1998-2011
F.I.T. (Federazione Italiana Tennis) - C.O.N.I (Comitato Olimpico Nazionale Italiano)
Collaboratore
 - Sviluppo di progetti di attività motoria presso le scuole primarie di Genova e provincia (presso i circoli didattici di Quezzi, Staglieno e Bogliasco).
 Attività o settore Istruzione e Sport

- 2003-2012
F.I.S.O. (Federazione Italiana Sport Orientamento)
Collaboratore
 - Sviluppo di progetti di attività motoria presso le scuole primarie di Genova e provincia (presso i circoli didattici di Quezzi, Staglieno e Bogliasco).
 Attività o settore Istruzione e Sport

- 2008-2014

A.I.C.S. (Associazione Italiana Cultura e Sport) – Comitato di Genova

Dirigente

▪ Responsabile del Settore Scuole A.I.C.S. di Genova: organizzazione e sviluppo di progetti per le scuole primarie ed infanzia; docente per i corsi di formazione per preparatori-animatori; corsi per insegnanti.
Attività o settore Istruzione e Sport

- 2008-2016

A.I.C.S. (Associazione Italiana Cultura e Sport)

Dirigente

▪ Responsabile del Settore Tennis A.I.C.S. di Genova: organizzazione e sviluppo di progetti per la promozione dello sport del tennis a livello provinciale.

▪ Membro del consiglio Nazionale Tennis A.I.C.S.: organizzazione e sviluppo di progetti per la promozione dello sport del tennis a livello nazionale.

▪ Docente per i corsi di istruttore di tennis A.I.C.S. nazionali.

Attività o settore Sport

- 2011-2016

Associazione Sportiva Dilettantistica GiocAnimando

Istruttore

▪ Corsi di Giocomotricità ed educazione motoria per bambini dai 2 ai 6 anni.

Attività o settore Istruzione e Sport

- 2011-2016

Associazione Sportiva Dilettantistica GiocAnimando

Istruttore

▪ Corsi di ginnastica adattata

▪ Corsi di ginnastica correttiva in età evolutiva

▪ Corsi di ginnastica dolce per anziani

▪ Corsi di ginnastica posturale

▪ Rieducazione funzionale: pre e post parto, colonna vertebrale, arti inferiori e superiori, pavimento pelvico, pre e post operazione, pazienti affetti da malattie croniche

▪ Corsi di psicomotricità

▪ Preparazione ed avviamento agli sport in età evolutiva

▪ Preparazione per atleti di alto livello

Attività o settore Istruzione e Sport

- 2007-2016

Associazione Sportiva Dilettantistica GiocAnimando

Direttore sportivo

▪ Organizzazione delle attività sportive, dei corsi, delle risorse umane per le varie stagioni sportive dell'associazione sportiva per le diverse discipline sportive praticate.

Attività o settore Sport

- 2007-2012

Associazione Sportiva Dilettantistica GiocAnimando

Collaboratore

▪ Sviluppo di progetti di attività motoria presso le scuole primarie di Genova e provincia (presso i circoli didattici di Quezzi, Staglieno e Bogliasco).

Attività o settore Istruzione e Sport

- 2007-2016

Associazione Sportiva Dilettantistica GiocAnimando

Maestro di tennis

▪ Organizzazione dei corsi di tennis per bambini dai 4 ai 18 anni ed adulti.

Attività o settore Sport

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Riconoscimento CDPE di diploma di insegnamento svizzero

Conseguito il 19/07/2016

Diploma di insegnamento svizzero per il livello secondario I per la materia sport

Diploma di insegnamento svizzero per le scuole di maturità per la materia sport
Diploma di insegnamento svizzero per il livello scolastico elementare (classi 1-5 / HarmoS 3-7) per le materie italiano, matematica, uomo e ambiente, disegno ed attività creative, musica nonché sport.

- Diploma di allenatore B di tennis
Conseguito il 18/01/2016
SwissTennis
- Monitore Tennis Sport dei giovani
Conseguito il 19/08/2015
J + S
- Monitore Nuoto Sport dei giovani e dei bambini
Conseguito il 21/08/2021
J + S
- Brevetto Plus Pool
Conseguito il 04/02/2019
SSS Paradiso
- Brevetto Base Pool
Conseguito il 28/01/2019
SSS Paradiso
- Brevetto Corso BLS-DAE-SRC-Completo
Conseguito il 20/01/2019
SSS Paradiso
- Tirocinio Formativo attivo – Classi A029-A030 Votazione 97/100
Conseguito il 13/07/2015
Università degli studi di Genova
 - Orientamento, conoscenze, gestione degli strumenti e dei mezzi per la progettazione di percorsi formativi (di educazione fisica e di scienze motorie), rivolti ad allievi della scuola del primo ciclo di istruzione e della scuola secondaria.
 - Insegnamenti di scienze dell'educazione, con particolare riguardo alle metodologie didattiche e ai bisogni speciali.
- Tecnico di IV livello Europeo
Conseguito il 31/10/2013
Scuola dello Sport C.O.N.I. – F.I.T. di Roma
 - Gestione e coordinazione di programmi di formazione, di ricerca del talento, di promozione delle attività.
 - Progettazione, conduzione, indirizzo e coordinazione di programmi di ricerca tecnico-scientifica.
 - Acquisizione di competenze manageriali in ambito sportivo.Tesi di ricerca: "Studio della postura del servizio in atleti under 14/16"
Relatore: Prof. Gennaro Volturo
- Laurea in Scienze della Formazione Primaria (Laurea Magistrale) Votazione 107/110
Conseguita il 18/03/2009
Università di Genova – Facoltà di Scienze della Formazione
 - Pedagogia, didattica, psicologia della scuola primaria.Tesi: "Orientamento geografico e orienteering: progetti ed esperienze nelle scuole primarie"
Relatore: Prof.ssa Antonella Primi
- Laurea in Scienze Motorie (Laurea Magistrale) Votazione 109/110
Conseguita il 03/03/2003
Università di Genova – Facoltà di Medicina e Chirurgia
 - Medicina, didattica dello sport, didattica dell'insegnamento.Tesi: "Il gruppo e l'avvicinamento alla pratica sportiva: apprendere il gioco del tennis"
Relatore: Prof.ssa Francesca Vitali

- Diploma I.S.E.F. (equiparato a Laurea triennale in Scienze Motorie ex lege 136/2002) Votazione 110/110 con lode
I.S.E.F. (Istituto Superiore di Educazione Fisica) di Firenze
 - Medicina, didattica dello sport, didattica dell'insegnamento.Tesi: "Educazione ritmica-motoria nella didattica propedeutica al gioco tennis"
Relatore: Prof.ssa A.M. Guglielmino

RICONOSCIMENTI E PREMI

- 1° Classificato Coppa Ticino Cross 2021/2022 categoria W40
- 1° Classificato Campionato Ticinese 2022 di cross categoria W40
- Campione regionale corsa campestre categoria "Allievi"
- Campione regionale staffetta 4x400M categoria "Assoluta"
- 3° Classificato circuito nazionale di Orientamento nei Centri Storici

PUBBLICAZIONI

- Limardo F., "Tennis: technology, gestures and motor adaptation", Mediterranean Journal of Musculoskeletal Surveys, Volume 17, Numero 1, Gennaio 2009, Pagine 14-16
- Limardo F., "Tennis as an "asymmetric sport": its role in the harmonic psychomotor development", Mediterranean Journal of Musculoskeletal Surveys, Volume 21, Numero 1, Aprile 2013, Pagine 7-14
- R. Muroi, F. Limardo, "The psychological disabilities of football player", Pacini Editore, Organo ufficiale della società Italiana di Ginnastica medica, medicina fisica, scienze motorie e riabilitative, Volume 62 - Agosto 2014 - Fascicolo 2, Pagine 29-33
- Limardo F., "Preparazione fisica del giovane tennista", Liberodiscrivere editore, Genova, 2016.
- F. Limardo, P. Montinaro, "Psychomotor practice in nursery school: observational study of a psychomotor pathway", Pacini Editore, Organo ufficiale della società Italiana di Ginnastica medica, medicina fisica, scienze motorie e riabilitative, Volume 65 - Dicembre 2017 - Fascicolo 3, Pagine 55-57
- F. Limardo, S. Minocari, "Balance in sedentary and active elderly people practicing gymnastics and tennis", Pacini Editore, Organo ufficiale della società Italiana di Ginnastica medica, medicina fisica, scienze motorie e riabilitative, Volume 67 - Agosto-Dicembre 2019 - Fascicoli 2-3, Pagine 136-138