



CURRICULUM VITAE

Homero Carlos Bonilla Sosa

Fecha de nacimiento: 21/06/1993

Carné de Salud: vigente

C.I: 4.591. 496 - 3

Credencial Cívica: vigente

Nacionalidad: Uruguay

Residencia: Manantiales

Dirección: Sarandí 705. San Carlos. Uruguay

TEL: +598 42669651

CEL: +598 98220726

E-mail : homerobonilla2175@gmail.com

Estudios Cursados

Primaria: Completa en escuela Nro 3 de San Carlos

Secundaria: Completa en Liceo Nro 1 de San Carlos

Facultad: Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes

Título de grado: Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, Área Salud (2017).

Curse : 2 años de Enfermería 2021 -2022

Cursos y Congresos

Curso de “Periodización de la Fuerza y el Powerlifting, realizado el día jueves 21 de septiembre, 2023.

Curso de Fuerza- Leandro Carbone, 9 y 10 de septiembre.

Cursando Gimnasia Terapéutica en FISIODEPORTE, 2023, Montevideo, Uruguay.

Este curso consta de 8 módulos:

Modulo 1

- Columna vertebral, evaluaciones posturales y aplicación de ejercicios terapéuticos, patologías

Modulo 2:

- P_OSTURA & HIGIENE DE COLUMNA

Modulo 3:

- Core, estabilidad

Modulo 4:

- Hombro y Rodilla

Modulo 5:

- Stretching

Modulo 6:

- Pilates

Curos de Planificación Nivel 1 de Fuerza, Con el Club de la Fuerza, Argentina, 2022

Esta formación, se enfocó específicamente en el entrenamiento de la fuerza, abarcando un gran variedad de información pertinente en cuanto a lo deportivo pero a su vez a la vida y a la rehabilitación.

Curso de “Surf: Entrenamiento Específico Técnico y Físico”, en el marco del VIII Congreso de Punta – Training Camp 2019 el dia 22 de setiembre de 2019 en el International Sport Center de Punta del Este, Uruguay

Curso ProTec OpenWater - Scuba Diving, Instituto PADI, Indonesia, Amed, 2019.

Curso de Nataciónn Infantil “ABC de la Nataciónn Preescolar” y “Nuevas ideas para enseñar a Nadar los 4 estilos” (2017 – Flex club)

Congreso Punta, III Congreso Internacional de Preparación Física y III Simposio internacional de Medicina del Deporte (2014 – Congreso Punta – Maldonado) : Curso de Entrenamiento Funcional con Mario Di Santo

Curso Taller “Intervention Mapping” a cargo del Dr. Springer de la Escuela de Salud Pública, Austin, Texas (2017 - IUACJ – Montevideo)

| Idiomas

Inglés (6 años incluido el pre-First)

Portugués (Básico)

| Herramientas Informáticas

Navegadores y utilitarios de internet

Paquete Office

| Experiencia Laboral

(2008-2011): **Profesor Instructor Escuelita de Surfing** - Manantiales (Maldonado)

2015-2016: **Profesor de Educación Física** en Colegio Francisco Espínola en clases de inicial, escolar y liceal. (Canelones)

2016: **Escuela de Fútbol y Natación** para Colegio Francisco Espínola para primaria (Canelones)

2017-2018 Proyecto propio de **Entrenamiento Funcional**, promoción de la salud y actividad física

2017: **Profesor en Colegio** Liber Falco para nivel inicial y primaria (Montevideo)

2017: **Profesor en Escuelita de fútbol** Esparta (Montevideo)

2018- **Profesor en Colegio y Liceo Mariano**, para inicial, primaria y liceal. (Montevideo)

2011 – 2018: trabajo en Pizzeria y Parrillada “No me Olvides”. Manantiales (por temporada).

2019-2020 – Trabajo en Sala de Musculación, Laguna Blanca, Manantiales (por temporada)

2019-2020- Clases Personalizadas de Surf

2019-2020- Clases de Entrenamiento personalizadas, entrenamiento con capacidades diferentes

2020-2021 Entrenamiento personalizados.

2021-2022- Entrenamiento personalizado- estética- rendimiento – salud

2021-2023 entrenamiento personalizado – estética- rendimiento deportivo salud.(Adultos mayores, Adultos, Adolescentes y niños)

2023 Docente en el Instituto Uruguayo Argentino, Dictando clases a 3º y 4º secundaria

| Trabajos no remunerados

Participación de logística para feria de arte Colegio Francisco Espínola (2017)

Participación en toma de datos a través de Nuestra tesis de grado para investigación a cargo de Área Biológica de IUACJ (2017)

Participación como profesor animador en campamentos para colegio Scuola Italiana (2015)

Participación en actividades de cuidados de playas y cuidado de arrecifes en el centro PADI, centro Disini, 2019

| Referencias Laborales

Prof. Educación Física Marta Gomensoro +598 99266366 (Directora de Colegio Francisco Espínola, Asesora para SENADE en Campamento Educativo)

| Referencias Personales

Lic. En Educación Física Lucía Martínez +598 98882772, Coordinadora academica de Secundaria integrante del Equipo Director.