

CURRICULUM VITAE

FRANCESCO ROSSO

ESPERIENZA LAVORATIVA

09/2022 | Udine

DOCENTE A TEMPO INDETERMINATO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I.s.i.s. Malignani

A.A. 2021/2022 - ATTUALE | Gemona del Friuli (UD)

DOCENTE - FONDAMENTI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA DELL'ETÀ ADULTA E ANZIANA - DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE IV (M/EDF-01)

Università degli studi di Udine, CdI in Scienze Motorie

01/2021 - ATTUALE | Udine

LIBERA PROFESSIONE

Francesco Rosso - Chinesiologia e benessere

- Insegnante di ginnastica a corpo libero, correttiva e antalgica presso palestre private
- Corsi online di ginnastica antalgica e a corpo libero
- Personal trainer
- Massaggiatore

09/2010 - 08/2022 | Pasiàn di Prato (UD)

INSEGNANTE - EDUCAZIONE MOTORIA E ALLA SALUTE

Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG (IeFP)

09/2014 - 06/2022 | Codroipo (UD)

INSEGNANTE - EDUCAZIONE MOTORIA E ALLA SALUTE

Istituto Professionale Regionale CEFAP FVG (IeFP)

09/2010 - 07/2021 | Udine

INSEGNANTE - GINNASTICA ANTALGICA E A CORPO LIBERO

PALAGYM ssdrl

08/2020 - 09/2020 | Udine

INSEGNANTE - GINNASTICA PER ANZIANI

APDeC "Che spettacolo"

Incontri di promozione della ginnastica per anziani all'interno del progetto Anziani in...movimento - TeleFriuli, programma Vicini vicini

08/2019 - 03/2020 | Udine

PREPARATORE FISICO

GTN Volleybas - Pallavolo Serie B1

01/2017 - 06/2017 | Udine

INSEGNANTE - EDUCAZIONE MOTORIA

Istituto Professionale Regionale IAL FVG (IeFP)

01/2016 - 04/2016 | Gemona del Friuli (UD)

INSEGNANTE - GINNASTICA PER ANZIANI

Associazione AUSER Alto Friuli

Conduzione, programmazione e progettazione di quindici incontri di formazione teorica e ginnastica a corpo libero

COMPETENZE DIGITALI

- Microsoft Office
- Posta elettronica
- Social Network
- Windows
- Android
- Suite Google
- Navigazione web
- Piattaforme per smart working ed e-learning (Zoom, Meet e Skype)

all'interno del progetto + movimento migliore alimentazione + salute

08/2015 – 09/2015 | Udine

INSEGNANTE - GINNASTICA A CORPO LIBERO

A.S.D. Sport Movimento Salute e Associazione Nuovi Cittadini Udine

Conduzione, programmazione e progettazione di quaranta ore di ginnastica a corpo libero all'interno del progetto Italiano in...movimento

08/2009 - 05/2015

PREPARATORE FISICO

Varie squadre di pallacanestro

- A.I.B.I. Fogliano - Maschile: serie C regionale, U19, U17, U15 e U13; Femminile: Serie B, U17, U15 e U14
- Cestistica Fagagna - Serie D
- Snaidero Udine - U17 e U19
- Virtus Udine - Serie C dilettantistica

02/2015 - 03/2015 | Gemona del Friuli (UD)

INSEGNANTE - GINNASTICA PER ANZIANI

Associazione AUSER Alto Friuli

Conduzione, programmazione e progettazione di dieci incontri di ginnastica a corpo libero all'interno del progetto + movimento migliore alimentazione + salute

03/2014 - 05/2014 | Udine

TUTOR DEL PROGETTO "TIME OUT" FRIULI-VENEZIA GIULIA

M.I.U.R.

Conduzione delle lezioni riguardanti la postura e il portamento di scolari e studenti

03/2010 - 06/2010 | Trivignano Udinese (UD)

INSEGNANTE - EDUCAZIONE MOTORIA

Istituto Comprensivo di Palmanova (UD) - Scuola primaria "M.Gigante" di Trivignano Udinese (UD)

10/2007 - 06/2010 | San Giorgio di Nogaro (UD)

INSEGNANTE - PERCORSI PERSONALIZZATI DI GINNASTICA

"One to One Wellness Coaching" s.a.s.

10/2008 - 05/2009 | Palmanova (UD)

INSEGNANTE - EDUCAZIONE MOTORIA

Istituto Comprensivo di Palmanova (UD) - Scuola primaria "Dante Alighieri"

10/2007 - 04/2008 | Magnano in Riviera (UD)

INSEGNANTE - GINNASTICA POSTURALE

ASD Azzurra - Centro Benessere Aquarius

07/2007 - 09/2007 | Caorle (VE)

ANIMATORE SPORTIVO POLIVALENTE

Alina Animation - Camping Laguna Village

Programmazione e conduzione attività sportive

COMPETENZE LINGUISTICHE

MADRELINGUA

Italiano

ALTRE LINGUE

- Inglese
Certificazione First English (FCE - Livello B2) Cambridge Assessment
- Francese
Livello scolastico

CONFERENZE E SEMINARI

1/2019 - 12/2019 | Varie scuole della regione

DOCENTE - LE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE IN FVG. UN PERCORSO SULLE LIFE SKILLS: PRESENZA MENTALE, ATTENZIONE E MOVIMENTO RIVOLTO AI DOCENTI DEGLI ISTITUTI PRIMARI (CORSO AAS2_19236)

2016 e 2017 - Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG | 16 ore di formazione

RELATORE - LA POSTUROLOGIA NELLO SPORT E NELLA VITA QUOTIDIANA

Prima ed. aprile e maggio 2016 - Seconda ed. maggio 2017

2015 e 2016 - Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG | 12 ore di formazione

RELATORE - L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO

Prima ed. novembre 2015 - Seconda ed. maggio 2016 - Terza ed. novembre 2016

06/2016 - 11/2016 - Conuslenza Servizi s.n.c. | Spilimbergo (PN)

RELATORE - IL LAVORO E IL CORPO. LE PROBLEMATICHE POSTURALI LEGATI ALLE POSTAZIONI DI LAVORO E ALLA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Corsi per datori di lavoro, rappresentanti dei lavoratori e lavoratori

07/2016 - Manifestazione "Conoscenza in festa" per UniUD

RELATORE - SALUTE E MOVIMENTO PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

04/2016 - Associazione AUSER Alto Friuli | Gemona del Friuli (UD)

RELATORE - PIÙ MOVIMENTO PIÙ SALUTE

03/2016 - Scuola primaria "Dante Alighieri" | Udine

RELATORE - ENERGIA VITALE

Lezione sulla corretta alimentazione alle classi di bambini (6/11 anni)

12/2015 - Convegno "Sport è movimento e salute" presso il Palazzo della Provincia di Udine

RELATORE - ANZIANI, IL MOVIMENTO SALVA LA VITA!

12/2014 - Convegno "Sport è movimento e salute" | Palazzo Provincia di Udine

RELATORE - LA GINNASTICA PER LA SCHIENA NELL'ETÀ ADULTA E ANZIANA

05/2013 - Varie località della provincia di Udine

RELATORE - METODO "TRAIN YOUR BRAIN"

Il metodo "Train Your Brain", ideato da me e dallo psicologo e psicoterapeuta Andrea Neri, vede la convergenza di attività motorie e sessioni di rilassamento e meditazione in un unico evento

01/2013 - Istituto Professionale Regionale IAL FVG | Teor (UD)

RELATORE - PROGETTO "INSIEME SI PUÒ"

Percorsi formativi per assistenti famigliari

2009 - 2012 | Varie località della provincia di Udine

ALTRE CONFERENZE

Relatore:

- *Benessere in comune*
- *La postura seduta corretta nell'età evolutiva*
- *Approccio multidisciplinare al mal di schiena*
- *I falsi miti del benessere*
- *La ginnastica in casa: idee e metodi per mantenersi in forma*
- *L'attività motoria come strumento di prevenzione e terapia*
- *Il mal di Schiena: conoscerlo per imparare a prevenirlo, gestirlo e curarlo*

MISSION

Garantire a ogni singola persona l'opportunità di crescere nella propria consapevolezza ed esperienza per quanto riguarda l'approccio al benessere psicofisico, alle attività socializzanti e allo sviluppo di un'autonomia nella gestione della propria situazione di "ben essere" individuale

ATTITUDINI PERSONALI

Attitudine ai rapporti interpersonali e nell'esplicare la mia professionalità in team

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

06/2022

ABILITAZIONE ALL'INSEGNAMENTO. CLASSE DI CONCORSO A-48 (SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO)

10/2013 - 23/07/2015

LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZA DELLO SPORT - LM68

Università degli Studi di Udine 110 / 110 e lode | Livello 7 EQF

10/2005 - 30/07/2008

LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE - CLASSE 33 (D.M.509/1999)

Università degli Studi di Udine 100 / 110 | Livello 6 EQF

09/2000 - 07/2005 | Cervignano del Friuli (UD)

MATURITÀ SCIENTIFICA

Liceo Scientifico statale "Albert Einstein" 80 / 100

ULTERIORI INIZIATIVE FORMATIVE

2022

- Corso Antincendio Livello 2 D. 2/9/2021 e D.Lgs 81/2008 e smi.
- Corso INCLUSIONE - percorso completo con assolvimento obbligo di formazione sull'inclusione DM 188/2021
- *Master tecnico di massaggio cervicolombare* - gennaio, presso Scuola Nazionale di Massaggio Tao.

2021

- Diploma di massaggiatore sportivo - Scuola Nazionale di Massaggio Tao.
- *Corso di massaggio base classico svedese, linfodrenante, sportivo* - luglio, settembre e ottobre presso Scuola Nazionale di Massaggio Tao.

- *Gestione inclusiva a sostegno delle fasce deboli* - Marzo e aprile, presso Istituto Professionale Regionale CEFAP FVG di Codroipo (UD)

2019

- *Le scuole che promuovono salute* - 12 febbraio presso la Direzione dell'Azienda Sanitaria di Udine; 7 e 8 maggio, presso EFA Village di Lignano Sabbiadoro (UD),
- *Decreto 231: formazione generale dei lavoratori* - 2 settembre, presso Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG di Pasian di Prato (UD)
- *Le scuole che promuovono salute in FVG - Creare reti e alleanze* - 23 ottobre, laboratorio partecipato con l'Open Space Technology di Udine, organizzato dall'ASS 2 Bassa Friulana Isontina
- *Formazione specifica dei lavoratori per i settori della classe di rischio medio* - 4 novembre, presso Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG di Pasian di Prato (UD)
- *Corso di formazione insegnanti Ultimate Frisbee* - 6 novembre, presso Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG di Pasian di Prato (UD)
- *Formazione particolare aggiuntiva per il preposto* - 6 dicembre, presso Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG di Pasian di Prato (UD)

2018

- *Incaricato al trattamento dei dati personali* - Giugno, presso Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG di Pasian di Prato (UD)
- *Cervelli in movimento, formazione sull'utilizzo dello sport e della comunicazione come strumenti educativi per affrontare la fragilità dell'età evolutiva* - 27 settembre, presso l'I.S.I.S "Arturo Malignani" di Udine
- *Gestione inclusiva a sostegno delle fasce deboli* - Novembre, presso Istituto Professionale Regionale CEFAP FVG di Codroipo (UD)
- *Le scuole che promuovono salute in Friuli Venezia Giulia: la rete per il benessere* - presso la Sala Polifunzionale Dell'A.S.U. integrata di Udine, P.le S.Maria della Misericordia, 15 - Udine

PATENTE B
Automunito**2017**

- *Formazione generale dei lavoratori per i settori della classe rischio basso, medio, alto* - 12 settembre, presso Istituto Professionale Regionale ENAIP FVG di Pasian di Prato (UD)

2014

- Corso di otto ore sulla riflessologia orientale *Thai Foot Massage* - 23 agosto, presso la Scuola Nazionale di massaggio Diabasi a Trivignano Udinese (UD)
- *Attività motoria ed educazione fisica: ieri, oggi e domani* - 27 Ottobre, con il professor Francesco Cuzzolin, il professor Ugo Cauz e la dottoressa Alessia Serгон presso l'Università degli Studi di Udine, Gemona del Friuli (UD)
- *Progettare per competenze in EF* - 25 Novembre, presso l'I.S.I.S "Stringher" di Udine
- *Diagnostica integrata di studio della spalla* - 2 Dicembre, con il Dottor Gian Paolo Degano presso l'Università degli Studi di Udine, Gemona del Friuli (UD)

2013

- Corso *Massaggio decontratturante* - 15 e 16 giugno, presso la Scuola Nazionale di massaggio Diabasi a Trivignano Udinese (UD)
- Corso di aggiornamento di otto ore *Postura e dolore, diagnosi e trattamento* - 30 novembre, presso Chinesport Spa di Udine

2010

- *Congresso ISICO Rachide e Riabilitazione Multidisciplinare* - 20 marzo, presso il centro congressi MilanoFiori di Assago (MI)
- Corso di *Primo Soccorso* - Da marzo a maggio, organizzato dalla Fraternità di Misericordia della Bassa Friulana di San Giorgio di Nogaro (UD) per un totale di 32 ore. Superato con esito positivo Valido ai sensi del DM 388/2003 D.L. 626/1994 art. 15 comma 3
- *Corso sulla sicurezza sul luogo di lavoro* - 3 luglio, organizzato Aracon Cooperativa Sociale Onlus di Udine

2008

- Corso di di 22 ore di Back School, Neck school e Bone school di primo livello (programmazione, organizzazione, conduzione, verifica) - Dal 18 al 20 aprile, organizzato dall'Associazione Back School di Cusano Milanino (MI) presso Chinesport di Udine
- Corso di 22 ore di Back School, Neck school e Bone school di secondo livello (programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide) - Dal 12 al 14 settembre, organizzato dall'Associazione Back School di Cusano Milanino (MI) presso Chinesport di Udine

Il sottoscritto, consapevole delle sanzioni penali nel caso di dichiarazioni non veritiere, di formazione o uso di atti falsi, richiamate dall'art. 76 del DPR n.445/2000, dichiara che le informazioni contenute nel presente Curriculum Vitae sono veritiere.

Il sottoscritto, inoltre, ai sensi della Legge 196/03 in materia di protezione dei dati personali autorizza, il trattamento dei dati personali contenuti, l'archiviazione degli stessi e la diffusione per gli usi consentiti e previsti dalla legge.