

**CURRICULUM VITAE****FRANCESCO ROSSO****SITO WEB**[www.francescorosso.com](http://www.francescorosso.com)**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, Cdl 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 | Pasiand 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

## HOBBY E INTERESSI

Tastierista e chitarrista  
autodidatta, appassionato di  
musica, nuove tecnologie e pesca  
in mare

## 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 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