

# CURRICULUM VITAE: ROSSANA PORCU



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	<b>ROSSANA PORCU</b>
Indirizzo	<b>VIA GRAZIA DELEDDA N° 22, 09090 PALMAS ARBOREA (OR)</b>
Telefono	Abitazione: <b>078328433</b> Cellulare: <b>+393476887962</b>
E-mail	<b><u><a href="mailto:rossana.por@tiscali.it">rossana.por@tiscali.it</a></u></b>
Nazionalità	<b>Italiana</b>
Data di nascita	<b>28 Aprile 1986</b>

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Data</li><li>• Nome datore di lavoro</li><li>• Settore</li><li>• Tipo di impiego</li><li>• Principali mansioni e responsabilità</li></ul> | <p><b>Giugno – Luglio 2015</b><br/>A.s.d. Dinamica Sardegna<br/>Ludico – sportivo<br/>Istruttore - animatore<br/>Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra, nuoto e sport individuali nell'accoglienza estiva per bambini di età compresa tra i 4 e i 14 anni</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Data</li><li>• Nome datore di lavoro</li><li>• Settore</li><li>• Tipo di impiego</li><li>• Principali mansioni e responsabilità</li></ul> | <p><b>Gennaio – Giugno 2015</b><br/>Ist. Comprensivo di Santa Giusta, Ist. Comprensivo di Simaxis (Ollastra)<br/>Educativo<br/>Insegnante di educazione motoria<br/>Affiancare e collaborare con la maestra durante l'insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra e sport individuali nelle classi elementari, dalla prima alla quinta.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Data</li><li>• Nome datore di lavoro</li><li>• Settore</li><li>• Tipo di impiego</li><li>• Principali mansioni e responsabilità</li></ul> | <p><b>Giugno – Luglio 2014</b><br/>A.s.d. Dinamica Sardegna<br/>Ludico - sportivo<br/>Istruttrice - animatrice<br/>Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra, nuoto e sport individuali nell'accoglienza estiva per bambini di età compresa tra i 5 e i 14 anni.</p>  |

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Data
- Nome datore di lavoro
- Settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Febbraio 2013 a tutt'oggi**

A.s.d. Dinamica Sardegna

Sportivo - agonistico

Istruttrice

Avviamento all'atletica, giochi e attività propedeutiche per bambini dai 5 ai 12 anni

### **Settembre 2013 a tutt'oggi**

Palestra-piscina "A.S.D. Gymnica", Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante

Svolgimento di lezioni individuali in ambiente acquatico con bambina affetta da leggera disabilità psichica e fisica.

### **Settembre 2013 a tutt'oggi**

Palestra-piscina "A.S.D. Gymnica", Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante di nuoto

Nuoto baby, attività di ambientamento acquatico rivolta ai bambini dai 3 ai 4 anni.

### **Luglio 2013 – Agosto 2013**

Consorzio Koinè in collaborazione con il Comune di Palmas Arborea

Ludico – ricreativo

Esperta di motoria e animatrice

Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra e sport individuali per bambini di età compresa tra i 6 agli 11 anni.

### **Gennaio 2013 – Maggio 2013**

Ist. Comprensivo n. 1, Scuola elementare via Solferino

Educativo

Insegnante di educazione motoria

Affiancare e collaborare con la maestra durante l'insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra e sport individuali nelle classi elementari, dalla prima alla quinta.

### **Febbraio 2012 – Gennaio 2013**

Servizio Civile Nazionale presso S.V.S.

Sociale

Assistenza al trasporto e autista

Autista di ambulanza e assistenza dei pazienti durante il trasporto.

### **Luglio 2012 – Agosto 2012**

Consorzio Koinè in collaborazione con il Comune di Palmas Arborea

Ludico – ricreativo

Esperta di motoria e animatrice

Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra e sport individuali per bambini di età compresa tra i 6 agli 11 anni.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Settembre 2011 – Dicembre 2011**

Palestra-piscina “A.S.D. Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante

Svolgimento di lezioni individuali in ambiente acquatico ragazza affetta da distrofia muscolare, attraverso attività di mantenimento del tono muscolare e del movimento.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Giugno 2011 – Luglio 2011**

Palestra-piscina “A.S.D. Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante e animatore

Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra, nuoto e sport individuali nell'accoglienza estiva per bambini di età compresa tra i 4 e i 14 anni.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Febbraio 2011 – giugno 2011**

Ist. Comprensivo n. 1, Scuola elementare via Solferino

Scuola primaria

Insegnante di educazione motoria

Affiancare e collaborare con la maestra durante l'insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra e sport individuali nelle classi elementari, dalla prima alla quinta.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Settembre 2010 – giugno 2011**

Palestra-piscina “A.S.D. Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e benessere fisico

Insegnante di nuoto

Ambientamento per bambini e per adulti, l'insegnamento dei fondamentali quali il galleggiamento e la respirazione, nonché le prime tecniche del nuoto. Svolgimento di lezioni individuali in ambiente acquatico con bambino diversamente abile attraverso tecniche di mobilitazione passiva.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Giugno 2010 – Luglio 2010**

Palestra-piscina “A.S.D. Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e benessere fisico

Insegnante e animatore

Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra, nuoto e sport individuali nell'accoglienza estiva per bambini di età compresa tra i 4 e i 14 anni

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

### **Febbraio 2010 – giugno 2010**

Ist. Comprensivo n. 1, Scuola elementare via Solferino

Scuola primaria

Insegnante di educazione fisica

Affiancare e collaborare con la maestra durante l'insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra e sport individuali nelle classi elementari, dalla prima alla quinta.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**Marzo 2010 – giugno 2010**

Palestra-piscina “A.S.D. Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante

Ambientamento per bambini e per adulti, l’insegnamento dei fondamentali quali il galleggiamento e la respirazione, nonché le prime tecniche del nuoto

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**Marzo 2010 – giugno 2010**

Palestra-piscina “Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante

Svolgimento di lezione individuali con bambino disabile in ambiente acquatico, attraverso l’insegnamento dei fondamentali quali il galleggiamento e la respirazione, nonché le prime tecniche del nuoto.

- Data
- Nome datore di lavoro
  - Settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**Giugno 2009 – Luglio 2009**

Palestra-piscina “Gymnica”, Via Ghilarza 5 Oristano (OR)

Fitness e del benessere fisico

Insegnante e animatore

Intrattenimento e insegnamento di attività motorie ludico-sportive quali giochi di squadra, nuoto e sport individuali nell’accoglienza estiva per bambini di età compresa tra i 4 e i 14 anni. Intrattenere e coordinare le attività ludico-motorie di un bambino di 10 anni affetto da Sindrome di Asperger in un rapporto individuale

**ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Qualifica conseguita

**Luglio 2014**

Corso BLS-D

Attestato

- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Qualifica conseguita

**Novembre 2013 – Febbraio 2014**

Fidal Sardegna

Qualifica di Istruttore di atletica leggera

- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Qualifica conseguita

**Novembre 2012 – Maggio 2012**

Istituto Terapie Corporee

Diploma di operatore in tecniche del massaggio: decontratturante, circolatorio – estetico, sportivo pre - post agonistico

- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Qualifica conseguita
- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

### **Novembre 2010 – febbraio 2011**

Corso di lingua Inglese organizzato da “Sardinia Speaks English”

Attestato di frequenza

### **Dicembre 2010**

UISP Sardegna

Apprendimento di molteplici protocolli rieducativi da applicare in rapporto alla patologia del paziente.

Attestato di frequenza al corso di formazione per tecnici sportivi AFA –Attività Fisica Adattata

### **Anno Accademico 2008/2009**

Università degli studi di Cagliari, Corso interfacoltà in Scienze Motorie

Apprendimento di varie materie quali anatomia e fisiologia umana, biochimica, medicina interna, ortopedia e medicina riabilitativa

Laurea Triennale in Scienze Motorie

Laurea breve

### **Anno Scolastico 2004/2005**

Istituto Tecnico Commerciale “L. Mossa” Oristano

Apprendimento di varie materie tra le quali economia aziendale, economia politica, diritto e scienze delle finanze

Perito Tecnico Commerciale

Diploma scuola secondaria di secondo grado

## **CAPACITÀ E COMPETENZE**

### **PERSONALI**

*Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.*

#### **PRIMA LINGUA**

#### **ITALIANO**

#### **ALTRE LINGUE**

#### **INGLESE**

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

LIVELLO: SCOLASTICO

LIVELLO: SCOLASTICO

LIVELLO: SCOLASTICO

## Francese

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

LIVELLO: SCOLASTICO  
LIVELLO: SCOLASTICO  
LIVELLO: SCOLASTICO

## Spagnolo (attestato di lingua)

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

LIVELLO: SUFFICIENTE  
LIVELLO: SUFFICIENTE  
LIVELLO: SUFFICIENTE

## CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Durante lo svolgimento delle attività lavorative e formative ritengo di aver acquisito le seguenti capacità e competenze:

- ✓ predisposizione al lavoro di gruppo
- ✓ capacità a comunicare con gli altri
- ✓ capacità di ascolto
- ✓ propositivo nei rapporti interpersonali

## CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Organizzazione delle attività ludico sportive presso varie strutture, programmare i vari eventi con cui intrattenere i bambini e coordinarne gli spostamenti con attività di controllo e sicurezza.

Tali competenze sono state acquisite anche durante lo svolgimento di numerose manifestazioni di gioco – sport e ludico – motorie promosse da vari enti quali CONI e FIPAV durante la carriera universitaria.

## CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Windows Xp e Windows Vista: Buona dimestichezza  
Pacchetto Office (Word, Excel, Power Point, Publisher): Buona conoscenza  
Internet e Posta Elettronica: Buona conoscenza.

## PATENTE O PATENTI

Patente di tipo B, automunita

## ULTERIORI INFORMAZIONI

A.S.D. Gymnica (Sig.ra Elisa Scanu) tel. 078370231  
A.S.D. Dinamica Sardegna (Sig. Roberto Sassu) cell. 3385912330  
A.S.D. Kinetica (Sis. Daniele Piras) cell. 3487996996  
Istituto Terapie Corporee (Dott.ssa Maria Luisa Volpe) cell. 330741241

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_