



ALLEGATO A

Udine, numero e data della registrazione  
Tit. VII Cl. 1 fasc. 73

**OGGETTO: Avviso di selezione rivolto a personale tecnico amministrativo dell'Università degli Studi di Udine**

IL RESPONSABILE DELLA STRUTTURA

VISTO l'art. 7, comma 6 del D.Lgs. 165/2001, e ss. mm. e ii.;

VISTO l'art. 29 dello Statuto di Autonomia dell'Università degli Studi di Udine "Direttore del dipartimento";

VISTO l'art. 5 "Dipartimenti" del Regolamento generale di Contabilità Amministrazione e Finanza emanato con D.R. n. 607 del 17.12.2014;

VISTA la richiesta del prof. Stefano Lazzer, responsabile scientifico del progetto "Pause di Salute" – CUP F55E24000320002, con la quale chiede l'avvio di una selezione per l'affidamento di n.2 incarichi individuali con contratto di lavoro autonomo per la realizzazione delle attività pratiche previste nel progetto;

TENUTO CONTO CHE a seguito di specifica indagine condotta all'interno del Dipartimento di Medicina risulta impossibile affidare i compiti oggetto dell'incarico a personale tecnico amministrativo afferente alla struttura in quanto si tratta di attività che richiedono competenze specialistiche per le quali non vi sono le competenze interne, né una disponibilità per poterle attuare, tenuto conto dell'impegno lavorativo del personale in organico;

TENUTO CONTO CHE è necessario estendere tale indagine all'intero Ateneo.

**DISPONE**

di emanare il seguente avviso di selezione rivolto al personale tecnico amministrativo dell'Ateneo di Udine:

- Struttura proponente: Dipartimento di Medicina;
- Titolo e descrizione: Pause di Salute

Il progetto si propone di contrastare la sedentarietà, incoraggiare sani stili di vita, valorizzare il movimento in ambito scolastico, promuovere un apprendimento efficace e favorire il benessere psicofisico degli studenti, dei docenti e di tutto il personale scolastico.

In sintesi, gli obiettivi del Progetto "Pause di Salute" sono: soddisfare il bisogno di movimento dei giovani; stimolare un'azione educativa e culturale della pratica motoria, fisica e sportiva perché diventi abitudine di vita; scoprire i benefici che l'attività motoria comporta sul cervello: miglioramento delle funzioni esecutive (in particolare attenzione e memoria), diminuzione dei sintomi dell'ansia, tensione, e stress emotivo, miglioramento del tono dell'umore e anche della qualità del sonno notturno; educare ad un corretto atteggiamento posturale al fine di evitare i dolori tipici di chi passa molte ore seduto (mal di schiena-algia vertebrale e mal di testa); coinvolgere la maggior parte dei docenti (compresi gli insegnanti di sostegno) e formarli per permettere una buona messa in atto delle "Pause di Salute".

Le "Pause di Salute" si compongono di esercizi svolti in piedi, seduti, con l'utilizzo della sedia o con l'aiuto di pochi materiali facilmente reperibili. Le proposte di "Pause di Salute" comprendono: esercizi di allungamento; mobilità; equilibrio; tonificazione (isometrici); per migliorare la funzionalità cardiovascolare (attività aerobica); di educazione respiratoria (da svolgersi dopo una dovuta aereazione dell'aula); di ginnastica posturale (preventiva e antalgica); di ginnastica oculare; di ginnastica yoga consapevole, di mindfulness responsabile (mindful moments) e di tecniche di rilassamento. Oltre a ciò, particolare attenzione verrà posta alla "Back School - Neck School" (scuola della schiena - scuola del collo).

La progettualità prevede la realizzazione di schede illustrative ed esplicative degli esercizi da proporre in aula (e a casa); Poster illustrativi del progetto; Video dimostrativi degli esercizi. Il progetto prevede il coinvolgimento degli insegnanti disciplinari e dei docenti di sostegno delle scuole secondarie di primo e secondo grado degli Istituti scolastici della Regione F.V.G. e dei Centri/Enti di Formazione Professionale, attraverso l'organizzazione di incontri formativi territoriali. I destinatari del progetto sono: docenti e allievi delle classi degli Istituti secondari



di primo e di secondo grado e degli Istituti aderenti alla Rete "Scuole che Promuovono Salute in Friuli Venezia Giulia".

- Oggetto della prestazione: Realizzazione delle attività pratiche previste dal progetto "Pause di salute" presso le scuole partecipanti.
- Luogo di svolgimento della prestazione: Le attività verranno svolte presso le scuole partecipanti al progetto.
- Durata dell'incarico: la prestazione dovrà essere realizzata entro il 15 giugno 2025.

Per la partecipazione alla selezione sono richiesti i seguenti requisiti:

- laurea magistrale LM-67 (Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative) e LM-68 (Scienze e tecniche dello sport), laurea specialistica 76/S (Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative) e 75/S (Scienze e tecnica dello sport), diploma di laurea in Scienze Motorie o altro titolo di studio, conseguito anche all'estero, riconosciuto equipollente secondo la normativa vigente.

Gli interessati possono presentare la loro disponibilità all'incarico, presentando la domanda di cui al Mod. 1.

Alla domanda andranno allegati, altresì:

- a) curriculum vitae (Allegato 1);
- b) dichiarazione di conformità all'originale, dei documenti e dei titoli, allegati in copia (Allegato 2);
- c) nulla osta del Responsabile della struttura di appartenenza;

La domanda va presentata al Dipartimento di Medicina, via Colugna n. 50 – 33100 Udine, unitamente ai previsti allegati, tramite il sistema di "protocollo tra uffici" (Titulus) nel termine di 5 giorni che decorrono dal giorno successivo alla data di pubblicazione all'Albo Ufficiale di Ateneo ed entro le ore 11.30 del termine di scadenza.

È previsto altresì l'invio, entro il medesimo termine, tramite Posta Elettronica Certificata (PEC), all'indirizzo [amce@postacert.uniud.it](mailto:amce@postacert.uniud.it). La domanda e tutti gli allegati, firmati con firma digitale o con firma autografa scansita ed accompagnata da copia del documento di identità, dovranno essere in formato PDF/A o Adobe PDF. In caso di firma autografa scansita la casella di Posta Elettronica Certificata dovrà essere quella propria del candidato.

Il candidato che trasmette la documentazione tramite PEC non dovrà provvedere al successivo inoltro della documentazione cartacea.

Non sarà ritenuta valida la domanda trasmessa da un indirizzo di posta elettronica non certificata o non conforme a quanto disposto dal presente bando.

Il peso complessivo massimo consentito della PEC è di 20 MB. L'Amministrazione universitaria non si assume alcuna responsabilità nel caso in cui i file trasmessi tramite PEC non siano leggibili.

Nel rispetto di quanto previsto dal Reg. (UE) 2016/679 (Regolamento Europeo per la protezione dei dati personali), La Informiamo che i suoi dati personali vengono trattati ai fini della gestione della procedura di selezione e dell'eventuale stipulazione del contratto di lavoro subordinato e gestione del conseguente rapporto con l'Università e che il Titolare del trattamento è l'Università degli Studi di Udine.

Le rendiamo noto che, ai sensi della disciplina vigente, Le viene riconosciuto il diritto a richiedere:

- l'accesso ai suoi dati personali (art. 15 GDPR);
- la rettifica dei dati inesatti o l'integrazione di quelli incompleti (art. 16 GDPR);
- la cancellazione dei dati personali che la riguardano (art. 17 GDPR);
- la limitazione del trattamento dei dati personali (art. 18 GDPR).

Per maggiori informazioni consultare l'informativa completa disponibile al seguente link:

<https://www.uniud.it/it/pagine-speciali/guida/privacy>.

Il presente avviso verrà pubblicato all'albo on-line di Ateneo.

**Il Direttore del Dipartimento**  
Prof. Leonardo Alberto Sechi

Documento informatico firmato digitalmente ai sensi del D.Lgs 82/2005 s.m.i. e norme collegate, il quale sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa