

ELENCO CORSI UTE "P. Naliato" a. a. 2023/24
SEDE DIDATTICA DI POVOLETTO

PO030) GINNASTICA DOLCE E POSTURALE 1

Annuale - venerdì: ora 09:00-09:50 (20 ott-17 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA

Esercizi di ginnastica posturale che coinvolgono tutti i gruppi muscolari in abbinamento ad una corretta respirazione, con l'obiettivo di migliorare la mobilità e l'elasticità, di aumentare il tono muscolare, di prevenire il rischio di cadute e infortuni.

PO031) GINNASTICA DOLCE E POSTURALE 2

Annuale - venerdì: ora 10:00-10:50 (20 ott-17 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA

Vedasi corso 1.

PO032) GINNASTICA DOLCE E POSTURALE 3

Annuale - martedì: ora 08:30-09:20 (17 ott-14 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA

Vedasi corso 1.

PO033) AEROBICA

Annuale - martedì: ora 09:30-10:20 (17 ott-14 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA

Movimenti coordinati sulla musica.

PO034) PILATES MATWORK - serale

Annuale - giovedì: ora 19:00-20:00 (19 ott-16 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Dott.ssa Laura OLIVIERI

Il corso propone un'attività motoria a basso impatto basata sui principi tradizionali del Metodo Pilates (concentrazione, controllo, respirazione, centralizzazione, fluidità, precisione, isolamento). Gli esercizi - a corpo libero o con piccoli attrezzi - sono incentrati sullo sviluppo armonico del tono muscolare, sul rinforzo del "core", sul miglioramento della postura, della flessibilità, dell'equilibrio e della coordinazione.

PO035) CORSO DI YOGA DINAMICO 1

Annuale - lunedì: ora 08:20-09:10 (16 ott-13 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig.ra Silvia BOSCO

Una modalità di movimento dolce e rispettoso del corpo che unisce tecniche di respirazione Pranayama e Asana statiche e dinamiche con lo scopo di risvegliare gradualmente le energie.

PO036) CORSO DI YOGA DINAMICO 2

Annuale - mercoledì: ora 08:20-09:10 (18 ott-15 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig.ra Silvia BOSCO

Una modalità di movimento dolce e rispettoso del corpo che unisce tecniche di respirazione Pranayama e Asana statiche e dinamiche con lo scopo di risvegliare gradualmente le energie.

PO037) CORSO DI YOGA SERALE

Annuale - martedì: ora 20:00-20:50 (17 ott-14 mag)

Sede: Marsure

DOCENTE: Sig.ra Silvia BOSCO

Una modalità di movimento dolce e rispettoso del corpo che unisce tecniche di respirazione Pranayama e Asana statiche e dinamiche con lo scopo di donare un profondo relax.

PO101) MICOLOGIA: INTRODUZIONE ALLA CONOSCENZA DEI FUNGHI

I Sem. - martedì: ora 16:30-17:30 (17 ott-14 nov)

DOCENTE: Sig. Sandro GORI

Classificazione dei funghi e loro habitat. Funghi nell'alimentazione. Divisione tra funghi mangerecci, sospetti e velenosi.

Guida alla raccolta.

PO202) STORIA DEL FRIULI

II Sem. - giovedì: ora 10:00-10:50 (7 mar-16 mag)

DOCENTE: M.o Luigino MERLUZZI

Conoscenza dei vari avvenimenti, in particolare riferiti al Friuli e ai luoghi di maggior interesse dei corsisti, supportati da documenti autentici di archivio.

PO602) CORSO BASE DI MICROSOFT WORD. - Livello elementare

I Sem. - mercoledì: ora 14:00-16:00 (18 ott-24 gen)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

Stesura di un documento di testo formattato con Microsoft Word/LibreOffice; formattazione testo, paragrafi, controllo ortografico e grammaticale; inserimento immagini nel documento, bordi e sfondi; elenchi puntati e numerati; tabulazioni, testo in colonne, tabelle; salvataggio del documento.

PO603) CORSO DI EXCEL. - Livello elementare

I Sem. - martedì: ora 14:30-15:50 (17 ott-23 gen)

DOCENTE: Sig. Giuliano BALLICO

Conoscenza dell'applicativo Excel; uso dei fogli di calcolo elettronici; realizzazione di fogli contenenti formule e riferimenti; applicazioni pratiche di uso comune; analisi dei dati con l'ausilio dei grafici, creazione di fogli contenenti elementi di altri file.

PO620) PROGRAMMI INDISPENSABILI PER IL PC. - Livello intermedio

I Sem. - giovedì: ora 14:00-16:00 (19 ott-25 gen)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

L'obiettivo principale del corso è quello di permettere ai partecipanti di acquisire le competenze per utilizzare il computer servendosi dei migliori software gratuiti.

Durante il corso verranno utilizzati programmi per la pulizia del Pc, comprimere file e cartelle, utilizzare Whatsapp per desktop, salvare i propri file sul Cloud, effettuare il backup di file e cartelle su unità esterne, salvare i propri account con password in archivio sicuro. Trasferire foto, video, e documenti dal cellulare al pc, cercare in modo rapido i file e cartelle nel Pc.

Sono richieste discrete conoscenze informatiche sia a livello Hardware che del Sistema Operativo Windows.

PO626) TABLET E SMARTPHONE. - Livello elementare

I Sem. - mercoledì: ora 09:00-11:00 (18 ott-24 gen)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

Utilizzo ed installazione APP attraverso Google Store; servizio cloud per condivisione dati col PC; backup dati sul computer; connessione a reti WI-FI; Skype; posta elettronica; utilizzo di WhatsApp e della messaggistica personale.

Per motivi di omogeneità è opportuno che i corsisti siano già in possesso di uno smartphone e/o tablet con sistema Android.

PO627) INTERNET E POSTA ELETTRONICA

II Sem. - mercoledì: ora 14:00-16:00 (14 feb-15 mag)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

Navigare in Internet. Salvataggio e stampa pagine web. La cronologia. I preferiti. Utilizzare i motori di ricerca. Download. Google Maps e Google Earth. Antivirus. Download, Skype. Posta elettronica: creazione di un account di posta, inviare e ricevere le mail.

PO628) WHATSAPP E GESTIONE SPAZIO DEL DISPOSITIVO. - Livello elementare

II Sem. - mercoledì: ora 09:00-11:00 (14 feb-15 mag)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

1. Utilizzare al meglio Whatsapp. Installazione, configurazione e utilizzo. Whatsapp Web per Pc. Salvare foto e video.

2. Gestione dello spazio del nostro dispositivo: evitare che la memoria si esaurisca, salvare e/o spostare immagini e video dal Telefono/Tablet su altri dispositivi. Installazione e utilizzo di App specifiche per il salvataggio dei dati.

Per motivi di omogeneità è opportuno essere in possesso di uno smartphone e/o tablet con sistema ANDROID.

PO629) SERVIZI DI GOOGLE

II Sem. - giovedì: ora 14:00-16:00 (15 feb-16 mag)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

Il corso si propone di far conoscere i vari servizi gratuiti che Google mette a disposizione degli utenti con il proprio account gmail. All'interno del corso sarà possibile approfondire passo-passo i vari strumenti e le varie app come Google Drive, Foto, Calendario, Contatti, Gmail, Documenti, Fogli, Presentazioni, Google Maps, YouTube, Traduttore, Google Play.

Sono richieste discrete conoscenze informatiche sia a livello Hardware che del Sistema Operativo Windows.

PO630) SERVIZI ONLINE DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

I Sem. - giovedì: ora 09:00-11:00 (19 ott-25 gen)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

Tecniche di base per accedere ai servizi della Pubblica Amministrazione. Ottenere i servizi digitali online tramite SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale), Carta d'Identità Elettronica (CIE) o Carta Nazionale dei Servizi (CNS). Accedere ai Servizi Pubblici del FVG: acquisire documentazione anagrafica personale, prenotare visite e vaccinazioni, accedere al proprio Fascicolo Sanitario, pagare Ticket sanitari, accedere alla Agenzia delle Entrate, accedere ai servizi INPS e altri servizi online.

PO631) GESTIRE SMARTPHONE E TABLET CON IL PC. - Livello elementare

II Sem. - giovedì: ora 09:00-11:00 (15 feb-16 mag)

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

Tre modi di effettuare il collegamento tra i dispositivi Smartphone e Tablet con il computer per trasferire, copiare o spostare qualsiasi file, utilizzando il collegamento con cavo USB, l'utilizzo della rete WI-FI o il Cloud. Importare o esportare foto, video, musica, contatti ecc. e altri dati dal Telefono/Tablet al computer, creazione di backup di tutti i dati per prevenire eventuali perdite o cancellazione.

Per motivi di omogeneità è opportuno che i corsisti siano in possesso di un computer Windows e SmartPhone/Tablet con sistema ANDROID.

PO720) COMINCIAMO A PARLARE IN INGLESE - livello A1

Annuale - lunedì: ora 15:00-16:00 (16 ott-13 mag)

DOCENTE: Prof.ssa Marina LESTUZZI

Iniziamo osservando quante parole inglesi fanno già parte del nostro linguaggio e proseguiamo imparando semplici espressioni utili nella vita quotidiana per provare a dialogare. Al corso si affianca un testo di grammatica semplificato con esercizi.

PO721) CONTINUIAMO A PARLARE IN INGLESE - livello A2/B1

Annuale - lunedì: ora 16:00-17:00 (16 ott-13 mag)

DOCENTE: Prof.ssa Marina LESTUZZI

Il corso si rivolge a chi ha già qualche base di inglese e si propone di sviluppare la capacità di comunicazione e ampliare la conoscenza di vocaboli ed espressioni utili nella vita quotidiana e nei viaggi.

PO727) CONVERSAZIONE IN INGLESE - livello B2

Annuale - martedì: ora 16:30-18:30 (17 ott-14 mag)

DOCENTE: Sig. Eugenio ZANCANARO

Target del corso: i partecipanti devono poter interloquire in inglese in modo esaustivo.

Modalità: conversare su argomenti vari, con crescente difficoltà.

PO757) NA! KLAR!

Annuale - venerdì: ora 15:00-16:20 (20 ott-17 mag)

DOCENTE: Prof. Giuseppe NACCARI

Essere in grado di esprimersi in modo comprensibile e sicuro in una conversazione su argomenti di vita quotidiana. Essere in grado di scrivere semplici lettere e di comunicare telefonicamente.

PO916) CORSO DI CERAMICA. - Livello intermedio

Annuale - giovedì: ora 08:30-11:20 (19 ott-16 mag)

DOCENTE: Sig.ra Laura NONINO

Realizzazione di oggetti con l'uso di colombino, sfoglia, stampo, ingobbio, traforo e incisione, pittura delle terrecotte con smalti.

PO937) TAGLIO E CUCITO "PERSONAL SYSTEM". - Livello avanzato

II Sem. - giovedì: ora 16:10-18:00 (29 feb-16 mag)

DOCENTE: Sig.ra Anna TURCO FERUGLIO

Cartamodello personalizzato, taglio e cucito a regola d'arte.

PO941) RICAMIAMO INSIEME. - Livello avanzato

Annuale - mercoledì: ora 16:00-17:50 (18 ott-15 mag)

DOCENTE: Sig.ra Enza FORNASARI

Intaglio, sfilati semplici, ricamo libero.

PO951) SCULTURA SU LEGNO

II Sem. - giovedì: ora 16:30-17:50 (8 feb-16 mag)

DOCENTE: Sig. Tarcisio PIPUTTO

Conoscenza dei materiali, degli utensili e delle attrezzature per realizzare opere di incisione, bassorilievo e tuttotondo. Corso rivolto ad esperti e meno esperti, possibilmente in possesso delle basi del disegno tecnico e/o figurativo.