



# SEDE DIDATTICA DI POVOLETTO

## ANNO ACCADEMICO 2019/20

### PROGRAMMA CORSI

#### ***PO031) GINNASTICA DOLCE E POSTURALE 1***

***Annuale - venerdì: ora 09:00-10:00 (18 ott-15 mag)***

**DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA**

**PROGRAMMA:** 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.

#### ***PO032) GINNASTICA DOLCE E POSTURALE 2***

***Annuale - venerdì: ora 10:00-11:00 (18 ott-15 mag)***

**DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA**

**PROGRAMMA:** Vedi corso 1.

#### ***PO033) CORSO DI YOGA DINAMICO***

***Annuale - lunedì: ora 08:30-09:30 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Silvia BOSCO**

**PROGRAMMA:** 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.

#### ***PO034) CORSO DI YOGA DINAMICO 2***

***Annuale - mercoledì: ora 08:30-09:30 (16 ott-13 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Silvia BOSCO**

**PROGRAMMA:** 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) AEROBICA***

*Annuale - martedì: ora 09:00-10:00 (15 ott-12 mag)*

**DOCENTE:** Sig. Giampaolo FRANCIOSA

**PROGRAMMA:** Movimenti coordinati sulla musica.

***PO037) CORSO DI YOGA SERALE***

*Annuale - martedì: ora 20:00-21:00 (15 ott-12 mag)*

**DOCENTE:** Sig.ra Silvia BOSCO

**PROGRAMMA:** 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 (15 ott-26 nov)*

**DOCENTE:** Sig. Sandro GORI

**PROGRAMMA:** Classificazione dei funghi e loro habitat. Funghi nell'alimentazione. Distinzione tra funghi mangerecci, sospetti e velenosi.

Guida alla raccolta. Prova pratica con degustazione finale.

***PO201) LINGUA E LETTERATURA FRIULANA***

*I Sem. - mercoledì: ora 10:00-11:00 (16 ott-29 gen)*

**DOCENTE:** Maestra Marisa CONCHIONE

**PROGRAMMA:** Conoscere e approfondire la conoscenza della lingua friulana. Conoscere o approfondire la conoscenza degli autori compresi nel vasto panorama della lettura friulana.

***PO202) STORIA DEL FRIULI***

*II Sem. - giovedì: ora 10:00-11:00 (13 feb-14 mag)*

**DOCENTE:** M.o Luigino MERLUZZI

**PROGRAMMA:** Conoscere la storia del Friuli attraverso la lettura di documenti.

***PO401) TURISMO CULTURALE***

*II Sem. calendario e orario da concordare (10 feb-15 mag)*

**DOCENTE:** Prof.ssa Bruna TRACOGNA

**PROGRAMMA:** Due uscite sul territorio per la conoscenza di musei, ville e siti archeologici.



***PO501) SUCCESSIONI MORTIS CAUSA: L'EREDITÀ***

***I Sem. - venerdì: ora 10:00-11:00 (18 ott-13 dic)***

**DOCENTE: Avv. Giulia REGIS**

PROGRAMMA: Nozioni generali; accettazione e rinuncia all'eredità; comunione e divisione ereditaria; successione legittima testamentaria e necessaria; vicende particolari; azioni a tutela dell'eredità; aspetti pratici e fiscali; ulteriori tematiche.

***PO601) CORSO DI EXCEL. - Livello principianti***

***I Sem. - martedì: ora 15:00-16:30 (15 ott-29 gen)***

**DOCENTE: Sig. Giuliano BALLICO**

PROGRAMMA: 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 da altri file.

***PO626) TABLET E SMARTPHONE. - Livello elementare***

***I Sem. - mercoledì: ora 09:00-11:00 (16 ott-29 gen)***

**DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI**

PROGRAMMA: 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.

***PO676) CORSO DI INTERNET E POSTA ELETTRONICA. - Livello principianti***

***II Sem. - mercoledì: ora 09:00-11:00 (12 feb-13 mag)***

**DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI**

PROGRAMMA: 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, Skipe. Posta elettronica: creazione di un account di posta, inviare e ricevere le mail.

***PO677) SERVIZI INTERNET ONLINE. - Livello elementare***

***II Sem. - giovedì: ora 09:00-11:00 (13 feb-14 mag)***

**DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI**

PROGRAMMA: Servizi online. Navigare in internet. Banca online. Acquistare online su Ebay, Amazon, pagare online con la carta PayPal. Servizi online INPS, Agenzia delle Entrate, Posta



elettronica Certificata PEC. Utilizzare i motori di ricerca, Google Maps, Google Hearth, MP3, MP4, Skype, Trasferire file di grandi dimensioni, Cloud.

***PO678) CORSO BASE DI WORD. - Livello elementare***

***I Sem. - giovedì: ora 09:00-11:00 (17 ott-30 gen)***

**DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI**

PROGRAMMA: 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.

***PO679) CORSO BASE DEL COMPUTER. - Livello principianti***

***Annuale - giovedì: ora 14:30-16:30 (17 ott-14 mag)***

**DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI**

PROGRAMMA: Corso riservato a chi non ha alcuna conoscenza del PC. Il sistema operativo Windows, Hardware e Software; unità, cartelle, file, finestre di windows, il desktop. Principali programmi, disegnare con Paint, scrivere con Wordpad, acquisizione e gestione delle immagini dalla macchina fotografica al PC; virus e antivirus.

***PO720) COMINCIAMO A PARLARE IN INGLESE. - Livello principianti***

***Annuale - lunedì: ora 15:00-16:00 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Prof.ssa Marina LESTUZZI**

PROGRAMMA: Inizio lo studio della grammatica inglese seguendo un libro di testo e applicando le regole a situazioni di vita quotidiana. Introduco le formule più comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto.

Livello Principiante

***PO721) CONTINUIAMO A PARLARE IN INGLESE. - Livello elementare***

***Annuale - lunedì: ora 16:00-17:00 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Prof.ssa Marina LESTUZZI**

PROGRAMMA: Dopo aver ripreso le basi grammaticali già considerate l'anno passato, continuo lo studio della grammatica anche con i tempi "passato" e "futuro", applicando le regole a fraseologia di uso quotidiano. Cerco di stimolare la capacità di comunicazione verbale per riferire aspetti del proprio vissuto.

Livello elementare



***PO727) CONVERSAZIONE IN INGLESE. - Livello intermedio***

***Annuale - martedì: ora 16:30-18:30 (15 ott-12 mag)***

**DOCENTE: Sig. Eugenio ZANCANARO**

PROGRAMMA: Modalità: Conversare su argomenti proposti dagli allievi con crescente grado di difficoltà.

Target: I partecipanti devono poter interloquire in inglese in modo esaustivo.

***PO758) CORSO DI LINGUA TEDESCA PER PRINCIPIANTI. - Livello principianti***

***Annuale - lunedì: ora 09:00-10:00 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Simona PEREIRA**

PROGRAMMA: Pronuncia e regole relative; letture ed esercitazioni riguardanti la vita quotidiana; analisi delle strutture desunte dai brani letti e loro applicazioni in contesti diversi.

***PO759) CORSO DI LINGUA TEDESCA 2° livello. - Livello elementare***

***Annuale - lunedì: ora 10:00-11:00 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Simona PEREIRA**

PROGRAMMA: Approfondimento degli aspetti linguistici e culturali affrontati nel corso precedente.

***PO760) CONVERSAZIONE IN TEDESCO. - Livello avanzato***

***Annuale - lunedì: ora 11:00-12:00 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Simona PEREIRA**

PROGRAMMA: Conversazione in lingua tedesca su temi di attualità.

***PO801) BURRACO. GIOCHIAMO INSIEME. - Livello principianti***

***I Sem. - mercoledì: ora 15:30-17:30 (16 ott-29 gen)***

**DOCENTE: Sig.ra Antonietta MARRONE**

PROGRAMMA: Approccio al gioco tramite l'apprendimento delle sue regole.

***PO916) CORSO DI CERAMICA. - Livello intermedio***

***Annuale - giovedì: ora 08:30-11:30 (17 ott-14 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Laura NONINO**



PROGRAMMA: 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***

***Annuale - lunedì: ora 17:00-19:00 (14 ott-11 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Anna TURCO FERUGLIO**

PROGRAMMA: Cartamodello personalizzato, taglio e cucito a regola d'arte.  
Il corso si svolge in collaborazione con la signora Dina Fattor.

***PO941) RICAMIAMO INSIEME. - Livello avanzato***

***Annuale - mercoledì: ora 16:00-18:00 (16 ott-13 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Enza FORNASARI**

PROGRAMMA: Intaglio, sfilati semplici, ricamo libero.  
Il corso si svolge in collaborazione con la signora Luciana Pellegrino.

***PO942) LAVORIAMO INSIEME A MAGLIA***

***Annuale - venerdì: ora 15:00-16:30 (18 ott-3 apr)***

**DOCENTE: Sig.ra Anita ZORATTI**

PROGRAMMA: Realizzazione di modelli di maglie con tecniche diverse.  
Il corso si svolge in collaborazione con la signora Teresa Degano.

***PO943) PATCHWORK***

***Annuale - martedì: ora 09:00-12:00 (15 ott-12 mag)***

**DOCENTE: Sig.ra Antonietta MARRONE**

PROGRAMMA: Realizzazione di piastrelle in stoffa. Requisiti: minime conoscenze di cucito a macchina.

***PO951) SCULTURA SU LEGNO***

***II Sem. - giovedì: ora 16:30-18:00 (13 feb-14 mag)***

**DOCENTE: Sig. Loris CANTIER**

PROGRAMMA: Conoscenza dei materiali e delle attrezzature. Esercitazioni all'incisione e al rilievo.





***PO952) CORSO BONSAI DI BASE 1***

***I Sem. - giovedì: ora 15:00-16:30 (17 ott-7 nov)***

**DOCENTE: Sig. Luigi FORCINITI**

PROGRAMMA: Storia del bonsai. Elementi di botanica e accenni di fitopatologia. Lavorazione di una pianta: scelta del materiale di partenza, pulizia, scelta dei rami e impostazioni iniziali. Uso delle attrezzature specifiche. Rinvaso e adattamento del pane radicale al nuovo contenitore.

***PO953) CORSO BONSAI DI BASE 2***

***II Sem. - giovedì: ora 15:00-16:30 (5 mar-26 mar)***

**DOCENTE: Sig. Luigi FORCINITI**

PROGRAMMA: Storia del bonsai. Elementi di botanica e accenni di fitopatologia. Lavorazione di una pianta: scelta del materiale di partenza, pulizia, scelta dei rami e impostazioni iniziali. Uso delle attrezzature specifiche. Rinvaso e adattamento del pane radicale al nuovo contenitore.

***PO956) CORSO DI CUCINA***

***I Sem. - venerdì: ora 09:00-10:00 (18 ott-31 gen)***

**DOCENTE: Sig.ra Alice MORETTI**

PROGRAMMA: Come volersi bene cominciando dall'alimentazione. Varie tipologie di carni, pesce e modalità di cottura. Piatti unici di primi e secondi. Modalità di scelta delle verdure e della frutta.