



SEDE DIDATTICA DI POVOLETTO

ANNO ACCADEMICO 2018/19

PROGRAMMA CORSI

PO031) GINNASTICA DOLCE POSTURALE

Annuale - venerdì: ora 09:00-10:00 (19 ott-17 mag)

Sede: Marsure di Sotto

DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA

PROGRAMMA: Esercizi vari 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) AEROBICA

I Sem. - martedì: ora 09:00-10:00 (16 ott-29 gen)

Sede: Marsure di Sotto

DOCENTE: Sig. Giampaolo FRANCIOSA

PROGRAMMA: Movimenti coordinati sulla musica.
Il corso inizierà con un minimo di 20 persone iscritte.

PO033) CORSO DI YOGA DINAMICO

Annuale - mercoledì: ora 09:00-10:00 (17 ott-15 mag)

Sede: Marsure di Sotto

DOCENTE: Sig.ra Silvia BOSCO

PROGRAMMA: Una modalità di risveglio dolce e rispettoso del corpo che, attraverso tecniche di respirazione Pranayama e Asana statiche e dinamiche, risveglia e fa fluire l'energia.

PO201) LINGUA E LETTERATURA FRIULANA

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

Sede: Povoletto



DOCENTE: Maestra Marisa CONCHIONE

PROGRAMMA: Conoscere e/o approfondire la conoscenza della ricchezza del patrimonio letterario friulano.

PO202) STORIA DEL FRIULI

II Sem. - giovedì: ora 10:00-11:00 (14 feb-16 mag)

Sede: Povoletto

DOCENTE: M.o Luigino MERLUZZI

PROGRAMMA: Le notizie verranno ricercate su documenti di archivio.

PO601) EXCEL. - Livello principianti

I Sem. - martedì: ora 15:00-16:30 (16 ott-29 gen) con possibilità di prosieguo

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig. Giuliano BALLICO

PROGRAMMA: Conoscenza dell'applicativo Excel; uso dei fogli di calcolo elettronici; realizzazione di fogli contenenti formule e riferimenti; applicazioni pratiche; analisi dei dati con l'ausilio dei grafici.

PO626) TABLET E SMARTPHONE. - Livello elementare

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

Sede: Magredis

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.

PO676) CORSO DI INTERNET E POSTA ELETTRONICA. - Livello avanzato

II Sem. - mercoledì: ora 09:00-11:00 (13 feb-15 mag)

Sede: Magredis

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

II Sem. - giovedì: ora 14:30-16:30 (14 feb-16 mag)

Sede: Magredis

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.

PO678) OTTIMIZZAZIONE DEL COMPUTER. - Livello avanzato

I Sem. - giovedì: ora 14:30-16:30 (18 ott-31 gen)

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig. Duilio TONETTI

PROGRAMMA: Corso avanzato per ottimizzare il pc ed avere sempre il computer scattante e veloce, eseguendo la manutenzione ordinaria. Creare i dischi di ripristino del proprio pc. Installare e disinstallare programmi. Effettuare la pulizia del pc. Utilizzare i programmi antivirus. La deframmentazione dei dischi per avere un pc sempre al massimo delle prestazioni. Backup e restore dei propri documenti. Ripristino configurazione di sistema. Utilizzo dei programmi free per velocizzare il computer.

PO720) COMINCIAMO A PARLARE IN INGLESE. - Livello principianti

Annuale - lunedì: ora 15:00-15:50 (15 ott-13 mag)

Sede: Magredis

DOCENTE: Prof.ssa Marina LESTUZZI

PROGRAMMA: Elementi di base della lingua inglese. Il corso si propone di fornire le basi per una comunicazione essenziale su argomenti di vita quotidiana. Saranno analizzati lessico e strutture grammaticali della lingua desunti da letture e dialoghi graduati per difficoltà. Verrà consigliato un libro di testo di riferimento.

PO721) CONTINUIAMO A PARLARE IN INGLESE. - Livello elementare

Annuale - lunedì: ora 16:00-16:50 (15 ott-13 mag)

Sede: Magredis

DOCENTE: Prof.ssa Marina LESTUZZI



PROGRAMMA: Il corso è diretto a chi ha una conoscenza di base della lingua. Si propone di approfondire le conoscenze grammaticali ed esercitare l'uso della lingua inglese per comunicare, anche tramite la lettura di semplici testi di narrativa.

PO727) CONVERSAZIONE IN INGLESE. - Livello intermedio

Annuale - martedì: ora 17:00-18:30 (16 ott-14 mag)

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig. Eugenio ZANCANARO

PROGRAMMA: Target: I partecipanti devono poter interloquire in inglese in modo esaustivo.
Modalità: Conversare su argomenti proposti dagli allievi con crescente grado di difficoltà.

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

Annuale - lunedì: ora 09:00-09:50 (15 ott-13 mag)

Sede: Magredis

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 10:00-10:50 (15 ott-13 mag)

Sede: Magredis

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 11:00-11:50 (15 ott-13 mag)

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig.ra Simona PEREIRA

PROGRAMMA: Conversazione in lingua tedesca su temi di attualità.



PO801) BURRACO. GIOCHIAMO INSIEME. - Livello principianti

I Sem. - mercoledì: ora 15:00-17:00 (17 ott-30 gen) con possibilità di prosieguo

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig.ra Antonietta MARRONE

PO916) CORSO DI CERAMICA. - Livello intermedio

Annuale - giovedì: ora 08:30-11:30 (18 ott-18 apr)

Sede: Magredis

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 (15 ott-13 mag)

Sede: Magredis

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

I Sem. - mercoledì: ora 16:00-18:00 (17 ott-30 gen) con possibilità di prosieguo

Sede: Magredis

COORDINATRICE: 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

I Sem. - venerdì: ora 15:00-16:30 (19 ott-1 feb)

Sede: Magredis

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

I Sem. - martedì: ora 09:00-12:00 (16 ott-29 gen) con possibilità di prosieguo

Sede: Magredis

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 17:00-18:00 (14 feb-16 mag)

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig. Loris CANTIER

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

PO952) CORSO BONSAI DI BASE

I Sem. - giovedì: ora 15:00-17:00 (15 nov-06 dic)

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig. Luigi FORCINITI

PROGRAMMA: Origini del Bonsai; classificazione delle piante; trasformazione di una pianta a bonsai; inizio del progetto bonsai; rinvaso.

PO956) CORSO DI CUCINA

I Sem. - sabato: ora 15:30-16:30 (20 ott-26 gen)

Sede: Magredis

DOCENTE: Sig.ra Alice MORETTI

PROGRAMMA: Fare la spesa. Conoscere gli alimenti. Indicazioni su come cuocere verdura, frutta e carne. Informazioni su come usare i condimenti. Suggerimenti su come risparmiare. Alcune prove pratiche con degustazione dei piatti preparati.