



SCHEDA CORSI E LABORATORI ANNO ACCADEMICO 2022/2023

TITOLO: ANDROID PER SMARTPHONE

DOCENTE: Gianni Ledda

DESCRIZIONE: Il corso prevede l'illustrazione del sistema operativo Android per dispositivi mobili quali smartphone, tablet e altri. Verranno esaminate le funzionalità, l'interfaccia utente, il concetto e l'acquisizione di App specifiche per cellulari e sistemi operativi diversi, compreso il sistema per Smart TV. Il sistema "touch screen" con particolare attenzione alle marche e ai modelli più noti di cellulari.

LOCALE: Sala Riunioni della Proloco

GIORNO: Martedì

ORARIO: 9.30 – 11.00

TITOLO: CANTO CORALE

DOCENTE: Patrizia Ibba

DESCRIZIONE: Il Laboratorio si propone di promuovere l'attività corale sviluppando la capacità di cantare insieme con altri, nelle diverse sezioni e a seconda della propria tessitura vocale, imparando quindi a conoscere la polifonia, sia essa classica, moderna o contemporanea. Il repertorio sarà vario, scelto in base alla composizione effettiva del gruppo corale – che di anno in anno può variare, naturalmente, ma che si avvale comunque di un gruppo "di base", per così dire, che pratica l'attività corale in maniera costante sin dai primi anni di laboratorio. Le attività proposte riguarderanno principalmente lo studio del repertorio scelto, sia esso per sezioni o nell'insieme, preceduto da esercizi di riscaldamento vocale e respirazione. Su richiesta delle coriste, si effettueranno anche delle lezioni di teoria musicale.

LOCALE: Salone Unitre

GIORNO: Martedì

ORARIO: 19.00 -20.00

TITOLO: CERAMICA livello base

DOCENTE:

DESCRIZIONE: Il laboratorio si propone di far apprendere le tecniche elementari della lavorazione della ceramica per realizzare oggetti originali dando libero sfogo a creatività, fantasia e attività manuali.

LOCALE: Scuola Media n. 4

GIORNO: Martedì

ORARIO: 16.00 – 18.00

TITOLO: CERAMICA livello medio

DOCENTE: Maria Grazia Zedda

DESCRIZIONE: Il laboratorio è rivolto a chi già possiede le tecniche elementari della lavorazione della ceramica e sarà finalizzato alla realizzazione di oggetti originali dando libero sfogo a creatività, fantasia e attività manuali.

LOCALE: Scuola Media n. 4

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 16.00 – 18.00

TITOLO: CERAMICA livello avanzato

DOCENTE: Maria Grazia Zedda

DESCRIZIONE: Il laboratorio è rivolto a chi già possiede una buona padronanza delle tecniche della lavorazione della ceramica e sarà finalizzato alla realizzazione di oggetti originali dando libero sfogo a creatività, fantasia e attività manuali.

LOCALE: Scuola Media n. 4

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 16.00 – 18.00

TITOLO : CHITARRA

DOCENTE: Corrado Pusceddu

DESCRIZIONE: Il corso è rivolto a principianti o a coloro che possiedono conoscenze elementari in campo musicale e nel suonare la chitarra. Verranno fornite le competenze di base su: accordi, scale, ritmo, arpeggi, strumming (plettrata), lettura di pentagramma e tablature per essere in grado di eseguire semplici brani strumentali o accompagnare melodie con le tecniche del plettro e dell'arpeggio. E' richiesto ai partecipanti l'utilizzo del proprio strumento (chitarra classica o acustica).

LOCALE: Salone Unitre

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 18.00 – 19.00

TITOLO: CUCITO CREATIVO

DOCENTE: Ana Maria Pinos

DESCRIZIONE : Il laboratorio si propone di far apprendere la tecnica per realizzare manufatti di varia utilità dando libero sfogo a estro, creatività e fantasia. All'insegna della lotta allo spreco e all'inquinamento si prediligerà l'utilizzo di materiali e tessuti di scarto con i quali sarà possibile realizzare, attraverso l'attività manuale, oggetti utili e originali.

LOCALE: Salone Unitre

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 10.00 – 12.00



TITOLO: DISEGNO E PITTURA

DOCENTE: Roberto Paolo Madeddu

DESCRIZIONE: *Il corso si propone di avvicinare le persone all'attività pittorica attraverso esercitazioni pratiche e lezioni teoriche su tipologia di supporti, colori e pennelli.*

LOCALE: Salone Unitre

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 16:00- 18:00

TITOLO: FRANCESE CONVERSAZIONE

DOCENTE: Maria Teresa Mereu

DESCRIZIONE: *Il corso di conversazione in lingua francese si rivolge in modo particolare a chi già possiede delle conoscenze di base di tipo grammaticale e lessicale. Conoscenze anche elementari che saranno necessarie per poter affrontare la comprensione scritta e orale di semplici brani in francese. Inoltre l'obiettivo del corso è soprattutto quello di condurre tutti i partecipanti, attraverso la conversazione, alla pratica della lingua francese in diversi contesti.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 10.00 – 12.00

TITOLO: GINNASTICA DOLCE

DOCENTE: Valentina Soppelsa

DESCRIZIONE: *Attività motoria in cui prevalgono movimenti "soft", gradualmente e a basso impatto eseguiti a corpo libero, senza richiedere uno sforzo particolare per chi li pratica, con particolare attenzione alla respirazione, per un benessere a 360 gradi. Disciplina mirata al rinforzo della muscolatura del collo, vertebrale e del bacino, che spesso determinano irrigidimenti, mal di schiena e dolori alla cervicale. La ginnastica dolce consente al corpo di abituarsi a praticare attività motoria, senza sovraccaricarlo.*

LOCALE: Palestra ex Istituto Mossa

GIORNI: Martedì e Giovedì

ORARIO: 16.00 – 17.00

TITOLO: GINNASTICA POSTURALE

DOCENTE: Valentina Soppelsa

DESCRIZIONE: *Ginnastica che mira a ristabilire l'equilibrio muscolare, migliorare la postura e rinforzare il tono muscolare. E' una disciplina che prevede l'esecuzione di esercizi mirati ai muscoli statici e dinamici deputati al sostegno e al movimento, allo scopo di abituare il proprio corpo ad assumere una postura corretta, muscoli che possono andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza.*

LOCALE: Palestra ex Istituto Mossa

GIORNI: Martedì e Giovedì

ORARIO: 17.00 – 18.00

TITOLO: INFORMATICA 1° LIVELLO

DOCENTE: Andrea Pasquini

DESCRIZIONE: *Struttura di un pc, nomenclatura di base, ambiente di lavoro dei principali Sistemi Operativi, utilizzo mouse e tastiera, creazione file, le cartelle, scrittura di testi, accenni di Internet, accenni di posta elettronica.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Martedì

ORARIO: 16.00 – 17.30

TITOLO: INFORMATICA 2° LIVELLO

DOCENTE: Andrea Pasquini

DESCRIZIONE: *Word: formattazione base di un testo, importazione di testo da varie fonti, inserimento di immagini e la loro formattazione, gli elenchi, gli stili, inserimento di sommario.*

Excel; ambiente di lavoro, formule di base, inserimento di grafici e immagini, i filtri, formattazione delle tabelle

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Martedì

ORARIO: 18.00 – 19.30

TITOLO: INGLESE 1° livello

DOCENTE: Eleonora Camba

DESCRIZIONE: *Il corso è rivolto a chi si avvicina alla lingua inglese per la prima volta o possiede solo poche conoscenze di base. Durante il corso si punterà a sviluppare tutte e quattro le abilità linguistiche (comprensione orale e scritta, produzione orale e scritta), in un'ottica socio-pragmatica del "fare con la lingua" che predilige situazioni di vita quotidiana, in particolare il turismo e il viaggiare.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 10.00-11.30

TITOLO: INGLESE 2° livello

DOCENTE: Eleonora Camba

DESCRIZIONE: *Il corso è rivolto a chi già possiede delle conoscenze di base della grammatica e del vocabolario inglese. Si punterà a sviluppare tutte e quattro le abilità linguistiche (comprensione orale e scritta, produzione orale e scritta), introducendo strutture e vocabolario più complessi. Si manterrà un approccio pragmatico che punta al consolidare l'autonomia delle e degli studenti in situazioni di vita quotidiana, soprattutto del viaggiare.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 16,00-17,30



TITOLO: INGLESE 3° livello

DOCENTE: Eleonora Camba

DESCRIZIONE: *Il corso è rivolto a chi possiede una buona padronanza della grammatica e del vocabolario inglesi. Si punterà a sviluppare tutte e quattro le abilità linguistiche (comprensione orale e scritta, produzione orale e scritta), introducendo strutture e vocabolario più complessi.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 18.00 – 19.30

TITOLO : INGLESE conversazione

DOCENTE: Eleonora Camba

DESCRIZIONE: *Il corso è rivolto a coloro che possiedono la grammatica ed il lessico della lingua base e sono in grado di produrre semplici conversazioni in lingua inglese. Si propone di arricchire la conoscenza della lingua e cultura inglese e di rafforzare le capacità di parlare ed esporre nei vari contesti della vita quotidiana.*

LOCALE : Saletta Unitre

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 18.00 – 19.30

TITOLO: MAGLIA

DOCENTE: Giada Casu

DESCRIZIONE: *Il laboratorio è rivolto a chi possiede già i rudimenti elementari del lavoro a maglia e sarà finalizzato all'apprendimento di tecniche più elaborate e alla produzione di manufatti vari.*

LOCALE: Salone Unitre

GIORNO: Martedì

ORARIO: 10.00 – 12.00

TITOLO: ORIENTEERING

DOCENTE: Tecnici FISO Federazione Italiana Sport Orientamento

DESCRIZIONE: *L'orienteeing è uno sport adatto a tutte le età che si pratica all'aria aperta. Lo scopo principale consiste nel completare un percorso nel quale sono presenti un determinato numero di punti di controllo, chiamati lanterne, alle quali ogni atleta testimonia il suo passaggio grazie a tecniche di punzonatura elettronica. Il percorso deve essere effettuato correttamente e nel minor tempo possibile. Ognuno può scegliere liberamente come raggiungere le diverse lanterne per cui la componente mentale e le capacità tecniche sono fondamentali. L'orienteeing può essere praticato da chiunque voglia divertirsi e mettere alla prova le proprie capacità di orientamento. Il corso sarà articolato in 6 incontri, a partire dal mese di dicembre, di cui due saranno dedicati a illustrare le caratteristiche e la tecnica dell'orienteeing e quattro alle attività all'aperto.*

TITOLO: PSICOLOGIA

DOCENTE: Carla Piras

DESCRIZIONE: *Il corso ha come obiettivo la comprensione dei fondamentali processi psichici e cognitivi alla base della comunicazione. Particolare attenzione sarà data agli argomenti che riguardano gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale nei rapporti interpersonali, alla comunicazione tra le diverse generazioni (nonni-genitori-nipoti), alla comunicazione per la risoluzione dei conflitti sia in famiglia che a lavoro o tra amici. Il corso è a numero chiuso (max 10 iscritti) poiché prevede delle simulate che hanno lo scopo di far sperimentare in gruppo e attraverso il gruppo le tematiche emerse durante le lezioni.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 9.00-10.30

TITOLO: SCRITTURA CREATIVA

DOCENTE: Maria Speranza Sanna

DESCRIZIONE: *Il laboratorio di scrittura è un modo di ritrovarsi per comunicare attraverso la parola scritta, ma è anche un modo per imparare a esprimere se stessi e per osservare il mondo con uno sguardo alternativo. Impostato su esercizi che stimolino la creatività, il corso punterà inoltre all'acquisizione delle tecniche narrative del racconto e del romanzo.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: martedì

ORARIO: 10.00-11.30

TITOLO: SPAGNOLO 1°Livello

DOCENTE: Santiago Fandiño Garcia

DESCRIZIONE: *Il laboratorio è destinato ai soci che si avvicinano alla lingua spagnola per la prima volta o che possiedono conoscenze molto elementari. Durante il corso si punterà a sviluppare tutte e quattro le abilità linguistiche (comprensione orale e scritta, produzione orale e scritta), in un'ottica socio-pragmatica del "fare con la lingua" che prediliga situazioni di vita quotidiana, in particolare il turismo e il viaggiare.*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO Giovedì

ORARIO: 11.00 – 12.30

TITOLO: SPAGNOLO Conversazione

DOCENTE: Santiago Fandino Garcia

DESCRIZIONE: *Il laboratorio è destinato ai soci che possiedono le conoscenze di base della lingua spagnola e consiste in conversazioni guidate da un docente di madrelingua con l'obiettivo di sviluppare le competenze comunicative nei vari contesti della vita reale*

LOCALE: Salone Unitre

GIORNO Mercoledì

ORARIO: 18.00 – 19.30



TITOLO: SPAGNOLO 2° Livello

INSEGNANTE: Patrizia Manca

DESCRIZIONE: *L'obiettivo del corso è quello di rinforzare le abilità di lettura, ascolto e conversazione*

Attività previste:

- *lettura testi brevi su cultura spagnola e ispanoamericana*
- *lettura romanzo (versione breve) "Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar" di Luis Sepúlveda*
- *ascolto e comprensione testi musicali*
- *esercizi di pronuncia e conversazione*
- *grammatica (ripasso tempi verbali, perifrasi, chiedere informazioni, esprimere opinioni)*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: lunedì

ORARIO: 9:00 – 10:30

TITOLO: SPAGNOLO 3° Livello

INSEGNANTE: Patrizia Manca

DESCRIZIONE: *L'obiettivo del corso è quello di rinforzare le abilità di lettura, ascolto e conversazione*

Attività previste:

- *lettura testi brevi su cultura spagnola e ispanoamericana*
- *lettura romanzo (versione breve) "Don Quijote de La Mancha" di Miguel de Cervantes*
- *ascolto e comprensione testi musicali*
- *esercizi di pronuncia e conversazione*
- *grammatica (ripasso tempi verbali, perifrasi, raccontare una storia, parlare di eventi futuri)*

LOCALE: Saletta Unitre

GIORNO: lunedì

ORARIO: 11:00 – 12:30

TITOLO: TEATRO ITALIANO

DOCENTE: Annalisa Torchia -Salvatore Sechi

DESCRIZIONE: *Il corso si propone di dare ai partecipanti le basi per comprendere e quindi interpretare al meglio un personaggio.*

Il corso si baserà su queste linee guida:

- *Comprensione e immedesimazione*
- *Lettura espressiva*
- *Movimenti nello spazio*
- *Tecniche di dizione*

LOCALE: Salone San Giovanni Evangelista

GIORNO: Martedì

ORARIO: 18.00 – 20.00

TITOLO: TEATRO SARDO

DOCENTE: Angelina Ruggiu

DESCRIZIONE: *Il laboratorio sarà basato sulla preparazione e messa in scena di una commedia in lingua sarda scritta dalla regista.*

LOCALE: Salone San Giovanni Evangelista

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 17.00 – 19.00