

Programma dei Corsi A.A. 2022-2023

LEZIONI in presenza sede via Città di Prato, 40 (MAGLIANA)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				11.00-13.00 Taiji Quan Prof.ssa Di Santo	
	16.00-18.00 Inglese intermedio Prof.ssa Zaccagnini	15.30-17.30 Inglese avanzato Prof.ssa Zaccagnini	15.30-17.30 Erboristeria Prof.ssa Nobilia		

Programma dei Corsi A.A. 2022-2023

INGLESE INTERMEDIO

Prof.ssa Sara Zaccagnini

Corso annuale

Il corso prevede un massimo di 20 allievi

orario: **martedì dalle 16.00-18.00**

sede: **via Città di Prato, 40 (Magliana)**

Argomento: **Corso di inglese intermedio**

OBIETTIVI: Il corso ha come obiettivo quello di permettere ai corsisti di acquisire la capacità di migliorare le conoscenze lessicali ed apprendere nuove espressioni idiomatiche. Le lezioni si svolgono combinando l'apprendimento grammaticale e lo studio delle strutture linguistiche attraverso la lettura e la comprensione di testi, articoli, brani musicali in inglese, con l'ausilio di files audio e con la visione di video in lingua originale.

FUNZIONI LINGUISTICHE:

- *GRAMMATICA:* simple present, simple past, future tenses, present and past continuous, present perfect, conditional, modal verbs
- *LETTURA:* vengono svolte letture (reading comprehension) di articoli di inglese generale, con esercizio di pronuncia;
- *ASCOLTO:* vengono svolti esercizi di ascolto attraverso video e materiale forniti dal docente;
- *CONVERSATION:* talking about your home, family life, working life, daily life English conversation, at the airport, at the restaurant, on the street, introducing yourself and meeting new people, at the hotel, talking about daily routines

METODOLOGIA: le lezioni si basano sull'approccio comunicativo/funzionale in modo da consentire ai corsisti di sperimentare durante la lezione l'uso della lingua straniera attraverso attività di ascolto, lettura, e conversazione su argomenti di carattere generale.

TESTO ADOTTATO: English grammar in use (Cambridge University Press)

MATERIALE VIDEO UTILIZZATO: BBC Lingohack – Learning English

Programma dei Corsi A.A. 2022-2023

INGLESE AVANZATO

Prof.ssa Sara Zaccagnini

Corso annuale

Il corso prevede un massimo di 12 allievi

orario: **mercoledì dalle 15.30-17.30**

sede: **via Città di Prato, 40 (Magliana)**

Argomento: **Corso di inglese avanzato**

OBIETTIVI: Il corso consolida le conoscenze grammaticali e lessicali già acquisite nel precedente livello. Le attività di *listening* e *speaking* avranno maggiore rilevanza in modo da consentire ai corsisti la possibilità di conseguire una maggiore capacità e autonomia comunicativa.

FUNZIONI LINGUISTICHE:

- **GRAMMATICA:** phrasal verbs, question tags, defining relative+ preposition, possibility + probability (may, might), personal causative (have + get), main verbs + gerund, main verbs+to.
- **LETTURA:** vengono letti articoli di giornale, tweets della BBC. Inoltre, vengono letti e analizzati testi relativi a brani musicali.
- **CONVERSATION:** meeting face-to-face, asking for a favour, giving advice, dealing with problems and challenging someone's ideas, useful language for everyday communication.

METODOLOGIA: Le lezioni si basano sull'approccio comunicativo/funzionale al fine di consentire ai corsisti di sperimentare durante la lezione l'utilizzo della lingua straniera attraverso l'attività di ascolto, lettura, comunicazione e conversazione orale su argomenti sia di carattere generale che di attualità.

TESTO ADOTTATO: First Certificate English- English in use (Cambridge press)

MATERIALE VIDEO UTILIZZATO: BBC Lingohack – Learning English

Programma dei Corsi A.A. 2022-2023

ERBORISTERIA

Prof.ssa Daniela Nobilia

Corso annuale

Il corso prevede un massimo di 20 allievi

orario: **giovedì dalle 15.30-17.30**

sede: **via Città di Prato, 40 (Magliana)**

Argomento: **L'alchimia delle piante: colori, profumi, uso fitoterapico, uso etnobotanico**

Nell'ambito delle due ore settimanali di lezione verranno svolte sia la parte teorica, sia le attività di laboratorio erboristico sia la cura dell'orto. L'associazione "Una finestra laica sul territorio" ha messo a disposizione dell'Unitre Arvalia, già da due anni, un orto all'interno degli orti di Casa Vittoria.

Il corso di erboristeria ha in programma i seguenti argomenti:

1) Miti, leggende e simboli di: **piante fatate** (sambuco, nocciolo, noce) studio dell'utilizzo fitoterapico di alcune di queste piante.

2) **Tè, tisane e altre bevande**

3) **Le piante tintorie**: quali sono, le proprietà curative di alcune di loro; realizzazione di colori per la pittura su stoffa (tecnica del TIE and DYE, ECO PRINT) su carta.

5) **I prodotti dell'alveare**: miele, propoli, cera. Produzione di estratto idroalcolico di propoli, di unguenti, di profumi solidi

6) **Continuazione dell'erbario**

7) **Realizzazione di carta riciclata** per la produzione di piccoli libricini, segnalibri colorati con piante e decorati con foglie e fiori.

8) **Nell'orto**: cura delle piante già piantumate (innaffiamento, concimazione, pulizia dalle erbacce), inserimento di altre. Realizzazione di talee e decorazione di vasi in ceramica.

Sono previste uscite per il riconoscimento di piante a Villa Pamphili, all'orto botanico e al Parco Tevere, al geo garden dell'università Roma Tre. È prevista una collaborazione con la docente di Laboratorio di ricerca vocale e teatrale, Clara Gebbia.

Saranno programmati incontri con: un'erborista qualificata, alcuni apicoltori, un'esperta in erbe spontanee, un omeopata.

Per partecipare alle attività dell'orto **bisognerà versare 10 euro per la copertura assicurativa** all'Associazione "Una finestra laica sul territorio".

I costi delle materie prime di base per la preparazione di tisane, oli medicinali, unguenti, pittura su stoffa, fotocopie, sono a carico dei partecipanti.

Programma dei Corsi A.A. 2022-2023

TAIJI QUAN

Prof.ssa Gemma Di Santo

Corso annuale

Il corso prevede un massimo di 12 allievi

orario: **venerdì dalle 11.00-13.00**

sede: **via Città di Prato, 40 (Magliana)**

NB: per l'iscrizione al corso è obbligatorio presentare un **Certificato medico in corso di validità che attesti l'idoneità all'attività fisica**

Le origini storiche ci riportano a Zhang San Feng, mitico saggio cinese, vissuto intorno al XIII-XIV secolo: fu lui a trarre da un combattimento tra una gru ed un serpente i principi su cui si basano i movimenti del Taiji: spirale, continuità, fluidità, cedevolezza, morbidezza. Volendo possiamo leggerne il significato simbolico, vedere nei due animali l'incontro tra spirito e materia, cielo e terra (uccello che proviene dal cielo e serpente che striscia sulla terra). Questi "opposti" non combattono, ma si completano a vicenda, come yin-yang nel noto simbolo taoista.

Il TAIJI QUAN oggi va diffondendosi in tutto il mondo. La sua pratica, insieme al QI GONG, è apprezzata in Occidente come sistema per equilibrare l'energia, rilassarsi, rivitalizzarsi, prevenire le malattie degenerative, mantenere il corpo in costante forma, ritrovare l'equilibrio psico-corporeo.

Fa appello alla consapevolezza del respiro, delle percezioni, dei movimenti, dei pensieri. Da antichissima arte di combattimento a meditazione in movimento che coinvolge corpo fisico, respirazione e mente.

Flessibilità articolare, stabilità, rilassamento, autostima.

PROGRAMMA DEL CORSO: INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN E AL QI GONG

Il corso ha l'obiettivo di far assimilare i principi di base del TAIJI QUAN e del QI GONG.

Ad una fase preliminare di esercizi di scioglimento, rilassamento e armonizzazione del respiro, seguirà l'introduzione di movimenti specifici della disciplina (individuali e in coppia).
