



"INSIEME PER CRESCERE" ASSEMBLEA DEI GENITORI ISTITUTO SCOLASTICO DI GORDOLA SCUOLE COMUNALI

CALENDARIO E DETTAGLI DEI CORSI DOPOSCUOLA

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

La tassa di partecipazione è di fr. 10.-- a corso. È possibile iscriversi al massimo a 3 corsi

Nr.	Attività	Responsabili	Classi	durata corso	luogo	date	orario
1 tutti	DIPINGERE UNA SCIARPA DI SETA Dipingere con la tecnica "sert" che assomiglia all'acquarello un accessorio unico e di grande valore di seta, per la <u>festa della mamma</u> .	Josette Travaglini 076 328 24 90	tutte	3	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 23 aprile 2020 giovedì, 30 aprile 2020 giovedì, 07 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
2 tutti	DIPINGERE UNA CRAVATTA DI SETA Dipingere con la tecnica "sert" che assomiglia all'acquarello un accessorio unico e di grande valore di seta, per la <u>festa del papà</u> .	Josette Travaglini 076 328 24 90	tutte	3	AULA DI LAVORO MANUALE	martedì, 18 febbraio 2020 martedì, 10 marzo 2020 martedì, 17 marzo 2020	inizio 16.15 fine 17.15
3 2° ciclo	DIPINGERE UN QUADRO DI SETA Dipingere con la tecnica "sert" che assomiglia all'acquarello un quadro di cm 20 x 30 circa di seta.	Josette Travaglini 076 328 24 90	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 04 novembre 2019 lunedì, 11 novembre 2019 lunedì, 18 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
4 2° ciclo	HELLO! ENGLISH?! Primo contatto con le sonorità ed alcune espressioni della lingua inglese. Numeri, colori, parti del corpo e giochi!	Barbara Canale 079 569 35 04 Francesca Canicatti 077 405 49 78	III-IV-V	3	AULA NR. 19	mercoledì, 11 marzo 2020 mercoledì, 18 marzo 2020 mercoledì, 25 marzo 2020	inizio 13.30 fine 14.30
5 2° ciclo	!QUE' RICO ES EL ESPANÒL! Primo contatto con la lingua spagnola: animales, posiciones, colores, cuerpo como sonos?	Barbara Canale 079 569 35 04	III-IV-V	3	AULA NR. 19	mercoledì, 11 marzo 2020 mercoledì, 18 marzo 2020 mercoledì, 25 marzo 2020	inizio 14.40 fine 15.40
6 2° ciclo	TEDESCO - NESSUN PROBLEMA Primo contatto con la lingua tedesca: presentarsi, chiedere info, numeri, hobby, colori, animali domestici e allo zoo e le loro qualità.	Francesca Canicatti 077 405 49 78	III-IV-V	3	AULA NR. 23	mercoledì, 11 marzo 2020 mercoledì, 18 marzo 2020 mercoledì, 25 marzo 2020	inizio 14.40 fine 15.40
7 2° ciclo	YOGA Sotto forma di gioco verranno proposti esercizi di respirazione, posizioni yoga, Scopo di insegnare ai bambini come usare e gestire il proprio corpo e le proprie emozioni all'insegna dell'amore per se stessi e gli altri.	Jessica Consolascio 076 360 21 90	III-IV-V	7	AULA NR. 23	giovedì, 10 ottobre 2019 giovedì, 17 ottobre 2019 giovedì, 24 ottobre 2019 giovedì, 07 novembre 2019 giovedì, 14 novembre 2019 giovedì, 21 novembre 2019 giovedì, 28 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
8 1° ciclo	YOGA Sotto forma di gioco verranno proposti esercizi di respirazione, posizioni yoga, Scopo di insegnare ai bambini come usare e gestire il proprio corpo e le proprie emozioni all'insegna dell'amore per se stessi e gli altri.	Jessica Consolascio 076 360 21 90	I-II	7	AULA NR. 23	martedì, 08 ottobre 2019 martedì, 15 ottobre 2019 martedì, 22 ottobre 2019 martedì, 05 novembre 2019 martedì, 12 novembre 2019 martedì, 19 novembre 2019 martedì, 26 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15

9	DECORIAMO DEI PESCI DA APPENDERE Con ago, forbici e filo, prepariamo dei simpatici pesciolini da appendere nella tua stanza.	Chiara Spinedi 091 743 39 25 Monica Petraglio 076 367 42 52	I-II	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 02 marzo 2020 lunedì, 09 marzo 2020 lunedì, 16 marzo 2020	inizio 16.15 fine 17.15
10	DECORA IL TUO CUSCINO Con fantasia, ago, filo e forbici puoi creare il tuo personale cuscino.	Chiara Spinedi 091 743 39 25 Monica Petraglio 076 367 42 52	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 13 gennaio 2020 lunedì, 20 gennaio 2020 lunedì, 27 gennaio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
11	CREIAMO CON LA LANA Con la lana puoi preparare un bel mazzo di fiori di ponpon e un simpatico polipo o un'allegria famigliola.	Chiara Spinedi 091 743 39 25 Monica Petraglio 076 367 42 52	I-II	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 07 ottobre 2019 lunedì, 14 ottobre 2019 lunedì, 21 ottobre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
12	PRATICA TASCA PORTA OGGETTI Decorare e cucire una pratica tasca porta oggetti per riporre le tue cose.	Chiara Spinedi 091 743 39 25 Monica Petraglio 076 367 42 52	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 04 maggio 2020 lunedì, 11 maggio 2020 lunedì, 18 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
13	PIZZA Prepariamo l'impasto per preparare la pizza. L'impasto e gli ingredienti per una buona margherita verranno dati ai bambini per poi far cuocere a casa. <i>!! portare il grembiule !!</i>	Melody Fresta 079 773 58 27 Tania Rosati 078 742 38 98	tutte	1	CUCINA	martedì, 07 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.30
14	ALBERELLO DI BISCOTTO Realizzazione di un alberello di biscotto: spianeremo la pasta, la taglieremo con le formine, la informeremo e infine la decoreremo.	Melody Fresta 079 773 58 27 Tania Rosati 078 742 38 98	tutte	2	CUCINA	martedì, 17 dicembre 2019 giovedì, 19 dicembre 2019 2 giorni nella stessa settimana	inizio 16.15 fine 17.15
15	PULIAMO IL NOSTRO PAESE (NO LITTERING) Con guanti e sacco dei rifiuti, puliamo i nostri luoghi passeggiando. <i>!! in caso di pioggia mantellina e stivali !!</i>	Melody Fresta 079 773 58 27 Tania Rosati 078 742 38 98	tutte	2	ENTRATA SCUOLA ELEMENTARE	martedì, 12 maggio 2020 martedì, 19 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.30
16	ANIMALETTI SCALDAMANI Con panno e stoffa creiamo dei simpatici animalini, li riempiamo con il riso per poi usarli come scaldamani (scaldandoli con forno o microonde)	Giovanna Grimaldi Leoni 079 745 15 45	III-IV-V	3	RIFUGIO	lunedì, 13 gennaio 2020 lunedì, 20 gennaio 2020 lunedì, 27 gennaio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
17	ALBERGO PER UCCELLINI Con le bottiglie PET creiamo una mangiatoia per gli uccellini per invitarli sul nostro balcone o in giardino. <i>!! portare il grembiule !!</i>	Giovanna Grimaldi Leoni 079 745 15 45	tutte	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 03 febbraio 2020 lunedì, 10 febbraio 2020 lunedì, 17 febbraio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
18	BIGLIETTI DI NATALE COLLAGE Creiamo i nostri personali biglietti di Natale e chiudiamo il pacco con la tecnica del collage e tanta fantasia. Uniremo carta e stoffa e piccoli elementi.	Giovanna Grimaldi Leoni 079 745 15 45	tutte	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 02 dicembre 2019 lunedì, 09 dicembre 2019 lunedì, 16 dicembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
19	LA BACHECA DI SUGHERO Con sughero e mollette creiamo una bacheca con piccola lavagna e per appendere messaggi e foto. <i>!! portare il grembiule !!</i>	Giovanna Grimaldi Leoni 079 745 15 45	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 23 marzo 2020 lunedì, 30 marzo 2020 lunedì, 06 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.15
20	DIVERTIRSI DIPINGENDO Apprendere il disegno e la pittura acrilica, tecnica mista. <i>SOLO IV-V !! portare il grembiule !!</i>	Graziana Morasci 079 650 15 70 Liliana Gianolini 091 745 30 69	IV-V	4	AULA DI LAVORO MANUALE	mercoledì, 29 gennaio 2020 mercoledì, 05 febbraio 2020 mercoledì, 12 febbraio 2020 mercoledì, 19 febbraio 2020	inizio 14.00 fine 15.00
21	VIMINI Creiamo un cestino o una bottiglia decorativa in vimini.	Carla Matasci 079 539 01 29	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	martedì, 08 ottobre 2019 martedì, 15 ottobre 2019 martedì, 22 ottobre 2019	inizio 16.15 fine 17.30

22	MACRAME' Con il macramé creiamo un omino della squadra del cuore.	Carla Matasci 079 539 01 29	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	martedì, 05 novembre 2019 martedì, 12 novembre 2019 martedì, 19 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.30
23	FESTA DELLA MAMMA Asciugapiatti o salvietta. Ritaglio, cucito e ferro da stiro.	Carla Matasci 079 539 01 29	III-IV-V	3	AULA DI LAVORO MANUALE	martedì, 07 aprile 2020 martedì, 21 aprile 2020 martedì, 28 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.30
24	FESTA DELLA MAMMA Facciamo un lavoretto per la festa della Mamma. Cuore.	Carla Matasci 079 539 01 29	I-II	2	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 20 aprile 2020 lunedì, 27 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.30
25	PERSONALIZZIAMO LA NOSTRA MAGLIETTA Con diverse tecniche di pittura personalizziamo la nostra maglietta. <i>!! Portare una maglietta bianca lavata senza ammorbidente e grebbiule!!</i>	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	tutte	1	AULA DI LAVORO MANUALE	lunedì, 25 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
26	MOSTRICIATTOLI DIVERTENTI Disegniamo sulla carta il nostro mostro, lo ricreiamo con varie stoffe e lo cuciamo a mano. <i>SOLO IV-V</i>	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	IV-V	2	AULA NR. 19	giovedì, 07 maggio 2020 giovedì, 14 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
27	ACCHIAPPASOGNI Creiamo il nostro acchiappasogni.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	III-IV-V	2	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 13 febbraio 2020 giovedì, 20 febbraio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
28	ACCHIAPPASOGNI Creiamo il nostro acchiappasogni.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	I-II	2	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 05 marzo 2020 giovedì, 12 marzo 2020	inizio 16.15 fine 17.15
29	BOTTONI NATALIZI Creiamo con i bottoni decorazioni natalizie per l'albero o le finestre.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	I-II	2	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 05 dicembre 2019 giovedì, 12 dicembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
30	BOMBE DA BAGNO Con ingredienti naturali prepariamo delle bombe colorate per un bagno effervescente.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	tutte	1	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 09 gennaio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
31	GIOCHI DI SOCIETA' Personalizziamo una pedina e giochiamo tutti insieme a diversi giochi di società.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Simone Viconte 076 693 96 81	tutte	3	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 16 gennaio 2020 giovedì, 23 gennaio 2020 giovedì, 30 gennaio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
32	PERLINE NATALIZIE Creiamo un angioletto e una stella da appendere all'albero con le perline. <i>SOLO IV-V</i>	Monica Petraglio 076 367 42 52 Elena Petraglio 091 745 00 52	IV-V	3	AULA NR. 19	martedì, 26 novembre 2019 martedì, 03 dicembre 2019 martedì, 10 dicembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
33	ANIMALETTI CON LE PERLINE Con le perline creiamo dei simpatici animaletti in 2D e 3D. <i>SOLO IV-V</i>	Monica Petraglio 076 367 42 52 Elena Petraglio 091 745 00 52	IV-V	4	AULA NR. 19	martedì, 28 gennaio 2020 martedì, 04 febbraio 2020 martedì, 11 febbraio 2020 martedì, 18 febbraio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
34	SCIENZIATI PER UN'ORA Semplici e divertenti esperimenti scientifici che permettono di scoprire la scienza da protagonisti.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Davide Petraglio 076 413 87 43	III-IV-V	3	RIFUGIO	giovedì, 10 ottobre 2019 giovedì, 17 ottobre 2019 giovedì, 24 ottobre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
35	SCIENZIATI PER UN'ORA Semplici e divertenti esperimenti scientifici che permettono di scoprire la scienza da protagonisti.	Monica Petraglio 076 367 42 52 Davide Petraglio 076 413 87 43	I-II	3	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 07 novembre 2019 giovedì, 14 novembre 2019 giovedì, 21 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15

36	SET PER LA TAVOLA Con del cordoncino colorato creo un set da tavola per 2 persone. Per abbellire la tavola durante i pasti.	Tania Rosati 078 742 38 98	III-IV-V	1	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 06 febbraio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
37	SET PER LA TAVOLA Con del cordoncino colorato creo un set da tavola per 2 persone. Per abbellire la tavola durante i pasti.	Tania Rosati 078 742 38 98	I-II	1	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 24 ottobre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
38	SCULTURA PER IL GIARDINO O BALCONE Su una stanga di ferro mettiamo elementi di legno, formine di terracotta e ferro, fino a formare la nostra scultura. Ev. anche una ghirlanda.	Tania Rosati 078 742 38 98	III-IV-V	2	RIFUGIO	martedì, 24 marzo 2020 martedì, 31 marzo 2020	inizio 16.15 fine 17.30
39	SCULTURA PER IL GIARDINO O BALCONE Su una stanga di ferro mettiamo elementi di legno, formine di terracotta e ferro, fino a formare la nostra scultura. Ev. anche una ghirlanda.	Tania Rosati 078 742 38 98	I-II	2	RIFUGIO	giovedì, 02 aprile 2020 giovedì, 09 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.30
40	GNOMO E CORVO SU TRONCHETTO BETULLA Con 2 piccoli tronchi di betulla si creano un corvo e uno gnomo usando pittura, feltro e altro. Da mettere all'entrata di casa o in giardino.	Tania Rosati 078 742 38 98	III-IV-V	2	RIFUGIO	giovedì, 23 gennaio 2020 giovedì, 30 gennaio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
41	GNOMO E CORVO SU TRONCO BETULLA Con 2 piccoli tronchi di betulla si creano un corvo e uno gnomo usando pittura, feltro e altro. Da mettere all'entrata di casa o in giardino.	Tania Rosati 078 742 38 98	I-II	2	RIFUGIO	martedì, 07 gennaio 2020 martedì, 14 gennaio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
42	FOGLIA DI CEMENTO Con il rilievo di una foglia vera (fico, begonia, gelso o verza) e cemento rapido, creiamo un "piatto". <i>!! portare il grembiule !!</i>	Elisabeth Manna 091 745 64 40	III-IV-V	2	RIFUGIO	martedì, 19 maggio 2020 martedì, 26 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
43	BORSA FIORITA IN MUSCHIO Tagliare la rete metallica con un tronchetto. Chiudere con una pinza e formare la borsa. Imbottire con muschio. Fare il manico con filo di ferro, perline,... Mettere la piantina fiorita. <i>!! Portare un tronchesino!!</i>	Elisabeth Manna 091 745 64 40	III-IV-V	3	RIFUGIO	martedì, 28 aprile 2020 martedì, 05 maggio 2020 martedì, 12 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
44	SAPONETTE ALLE ERBE Grattugiamo il sapone, aggiungiamo rosmarino fresco o lavanda, petali di rose secche, calendula,... e formiamo delle palline con la corda per appenderle. <i>!! portare una grattugia e un grembiule !!</i>	Elisabeth Manna 091 745 64 40	III-IV-V	2	RIFUGIO	martedì, 10 marzo 2020 martedì, 17 marzo 2020	inizio 16.15 fine 17.15
45	FIORI PROFUMATI DI FELTRO Tagliare 2 fiori di feltro, riempirli con lavanda e petali di rosa. Tagliare i nastri per appendere. Decorare con perline, glitter e resti di feltro.	Elisabeth Manna 091 745 64 40	I-II	2	AULA DI LAVORO MANUALE	martedì, 04 febbraio 2020 martedì, 11 febbraio 2020	inizio 16.15 fine 17.30
46	PERSONAGGI FATTI CON VASETTI COLORATI Creiamo dei personaggi fatti con vasetti colorati e altro materiale. <i>SOLO II-III</i>	Silvana Massera 091 751 11 76	II-III	3	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 26 marzo 2020 giovedì, 02 aprile 2020 giovedì, 09 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.15
47	QUADRETTI CON TOVAGLIOLI Creiamo dei quadretti con tovaglioli: autunnale con decorazioni naturali natalizio con decorazioni luccicanti <i>SOLO II-III</i>	Silvana Massera 091 751 11 76	II-III	2	AULA DI LAVORO MANUALE	giovedì, 10 ottobre 2019 giovedì, 17 ottobre 2019	inizio 16.15 fine 17.15

48	TEATRO: DIVERTIRSI E DIVERTIRE RECITANDO tutti Divertirsi in compagnia scoprendo il mondo del teatro.	Ana Camponovo 091 745 04 20 Sheila Camponovo 091 745 04 20	tutte	7	ENTRATA SCUOLA INFANZIA	lunedì, 07 ottobre 2019 lunedì, 14 ottobre 2019 lunedì, 21 ottobre 2019 lunedì, 11 novembre 2019 lunedì, 18 novembre 2019 lunedì, 25 novembre 2019 lunedì, 02 dicembre 2019	inizio 16.15 fine 17.45
49	BALLIAMO DIVERSI RITMI tutti Divertiamoci danzando ascoltando i diversi ritmi della musica proposta.	Barbara Dressi 076 450 14 66	tutte	4	ENTRATA SCUOLA INFANZIA	lunedì, 16 marzo 2020 lunedì, 23 marzo 2020 lunedì, 30 marzo 2020 lunedì, 06 aprile 2020	inizio 16.15 fine 17.15
50	IMPARIAMO A GIOCARE COME UNA VOLTA tutti Impariamo a giocare come una volta, anche con le culture di altri paesi e anche il nostro.	Barbara Dressi 076 450 14 66	tutte	3	AULA NR. 19	lunedì, 20 aprile 2020 lunedì, 27 aprile 2020 lunedì, 04 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.15
51	I PRIMI PASSI DELLA CAPOEIRA tutti I primi passi per imparare l'arte della capoeira, imparando, giocando, ridendo e cantando.	Barbara Dressi 076 450 14 66	tutte	4	AULA NR. 19	lunedì, 04 novembre 2019 lunedì, 11 novembre 2019 lunedì, 18 novembre 2019 lunedì, 25 novembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
52	CANDELE A IMMERSIONE tutti Creare 2 candele con cera colorata, poi intagliata.	Ivana Bernasconi-Spinedi 076 615 93 61 Manuela Ghidoni 091 745 22 18	tutte	1	AULA DI LAVORO MANUALE	mercoledì, 27 novembre 2019	inizio 13.30 fine 14.30
53	COSA FARE QUANDO PIOVE 1° ciclo Con poco si possono creare decorazioni e oggetti. Diversi lavori manuali, usando il più possibile materiale di fortuna. Attivare motricità fine e fantasia.	Yasmin Bétrisey 079 289 34 14 Valeria De Carli 079 514 21 01	I-II	4	AULA DI LAVORO MANUALE	martedì, 26 novembre 2019 martedì, 03 dicembre 2019 martedì, 10 dicembre 2019 martedì, 17 dicembre 2019	inizio 16.15 fine 17.15
54	COSA FARE QUANDO PIOVE 2° ciclo Con poco si possono creare decorazioni e oggetti. Diversi lavori manuali, usando il più possibile materiale di fortuna. Attivare motricità fine e fantasia.	Yasmin Bétrisey 079 289 34 14 Valeria De Carli 079 514 21 01	III-IV-V	4	AULA DI LAVORO MANUALE	venerdì, 24 gennaio 2020 venerdì, 31 gennaio 2020 venerdì, 07 febbraio 2020 venerdì, 14 febbraio 2020	inizio 16.15 fine 17.30
55	QUADRO CON MATERIALI NATURALI 1° ciclo Costruire un quadretto da appendere con materiali naturali (sabbia, segatura, legnetti, ...)	Mario Novarina 091 745 21 34 Raffaele Novarina 091 745 21 34	I-II	2	AULA DI LAVORO MANUALE	venerdì, 15 maggio 2020 venerdì, 29 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.30
56	QUADRO CON MATERIALI NATURALI 2° ciclo Costruire un quadretto da appendere con materiali naturali (sabbia, segatura, legnetti, ...)	Mario Novarina 091 745 21 34 Raffaele Novarina 091 745 21 34	III-IV-V	2	AULA DI LAVORO MANUALE	venerdì, 24 aprile 2020 venerdì, 08 maggio 2020	inizio 16.15 fine 17.30
57	A TAVOLA CON GRAZIELLA E MARIO 2° ciclo Preparazione tavola + aperitivo di spiedini di verdure e frutta (che vengono poi consumati) Allestimento di un pasto a base di gnocchi freschi con salse + insalata di stagione <i>!! Portare: grembiule, scarpe antiscivolo, buona volontà e contenitore !!</i>	Mario Novarina 091 745 21 34 Graziella Mariotti 091 745 29 57	III-IV-V	2	CUCINA	mercoledì, 01 aprile 2020 giovedì, 02 aprile 2020 2 giorni consecutivi	inizio 16.15 fine 17.45

1° ciclo= classi I e II

2° ciclo= classi III, IV, V

durata minuti lezione

60'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

75'

60'

75'

60'

60'

60'

60'

60'

75'

75'
75'
75'
60'
60'
60'
60'
60'
60'
60'

60'
60'
60'
60'
60'

60'

60'

75'

75'

60'

60'

60'

60'

60'

60'

75'

60'

60'

90°

60°

60°

60°

60°

60°

75°

75°

75°

90°