

SÈRIE 4**SEZIONE PRIMA: COMPRENSIONE DEL TESTO**

Il peso ideale per uno sportivo

- è sempre costante per tutti i soggetti
- si ricava dal calcolo di tabelle fisse
- **è il peso forma individuale**
- non si può mai conoscere con esattezza

Nell'analisi della composizione corporea

- sono impiegati strumenti molto sofisticati
- **entrano diverse metodologie come l'antropometria e la plicometria**
- si usa soltanto l'antropometria
- si usa soltanto la plicometria

Lo strumento elettronico chiamato impedenziometro è usato dai medici dello sport

- per valutare tutte le variazioni di peso
- per sapere quanta acqua deve bere lo sportivo
- **per determinare l'esatta percentuale di massa magra**
- per determinare le percentuali di massa magra e di massa grassa corporee

Se tu sei uno sportivo e vuoi essere certo che la tua alimentazione è corretta

- **informi periodicamente uno specialista circa la tua alimentazione di tutti i giorni**
- consulti ogni giorno il tuo allenatore
- pratichi periodicamente una dieta specialistica
- valuti da solo lo stato nutrizionale delle tue esigenze metaboliche

Quando si vuole conoscere il proprio peso,

- è meglio pesarsi prima di andare a letto
- è consigliabile pesarsi quando si è in attività
- è consigliabile pesarsi dopo una dieta equilibrata
- **è meglio pesarsi all'inizio della giornata e prima di fare colazione**

Quando lo sforzo dello sportivo è particolarmente intenso e ripetuto,

- le donne possono incorrere nell'amenorrea
- si deve evitare che la percentuale di grasso corporeo sia troppo bassa
- si deve evitare di perdere troppa acqua
- **si devono fare periodicamente dei controlli dei valori ematochimici**

L'alimentazione di uno sportivo rispetto a quello di un soggetto sedentario

- è completamente diversa
- varia principalmente nella qualità di calorie
- **varia principalmente nella quantità di calorie**
- è del tutto uguale

L'alimentazione bilanciata

- significa far un uso corretto di integratori alimentari
- assicura il fabbisogno calorico di tutti gli sportivi
- è costituita da una quantità corretta di calorie
- **è quando si mangia ogni giorno alimenti diversi**

Comprensió d'un text oral**La rosa che non c'è: le donne in Parlamento**

Cercando la rosa che non c'è. In Italia la politica è maschia, i centri del potere sono tutti in mano agli uomini, le candidature vengono decise dai vertici dei partiti, quindi dagli uomini. Alle ultime elezioni qualche partito come i Democratici di sinistra ha deciso di candidare lo stesso numero di donne e uomini. Ma il risultato è stato più o meno uguale. Le donne elette in parlamento sono meno del nove per cento. Come rappresentanza femminile siamo al 60° posto nella graduatoria mondiale. Allora, sentiamo la voce di quelle che hanno vinto le elezioni. Sono state elette, ma come donne si sentono sconfitte.

-Onorevole Semolini, stiamo cercando delle donne qui, nel nuovo parlamento. Non è molto facile trovarle, però.

-No, per niente. Col lanternino si devono cercare. Meno male che ci sono un po' di giornaliste. Almeno fanno un po' di presenza. Veramente, siamo pochissime!

-Secondo lei, con così poche donne in parlamento è possibile portare avanti delle iniziative che sono care, appunto, alle donne?

-Ma certamente! Se c'è la volontà forte si può fare tutto. Non è la quantità alcune volte, è la qualità dell'impegno e io mi auguro che ci possa essere.

Secondo lei ci possono essere accordi trasversali tra partiti al governo e opposizione, come è successo in passato, per portare avanti queste tematiche?

-Ma certamente su alcuni argomenti questa trasversalità magari non sarà di sostanza. Quindi si dovrà trovare un punto d'incontro. Non sarà una cosa ufficiale, ma ufficiosa.

-Con poche donne nel governo ci saranno problemi?

Mah..., certo che saremo meno rispetto addirittura alla Tunisia! che ha ben due ministri e trenta sottosegretari donne, quindi.... Eh, ma questo è il nostro sistema. A me, comunque, non piace per niente!

Grazie onorevole Semolini. Onorevole Dilella, noi siamo sessantesimi al mondo come presenza femminile in parlamento, quindi un dato bassissimo. Secondo lei, questo cosa comporterà praticamente nel lavoro del parlamento?

-Va da sé che su molte questioni saremo magari sole, o faremo più fatica a sa... a far passare posizioni, leggi legate a tematiche femminili.

Nel suo partito, Forza Italia, obiettivamente, ci sono veramente poche donne, forse meno che... che in altri partiti, mi riferisco al centro-sinistra. Lei ha lottato perché questa situazione non si realizzasse?

-Ma noi abbiamo chiesto come partito, certamente, delle garanzie, che però sono garanzie sempre legate al merito, per carità. Nessuno vuole fare a meno di questa caratteristica. Cioè, si entra nelle liste se si ha qualcosa da dire e da fare, non soltanto perché si è uomo o donna.

-Onorevole Sonia D'Antonio, nelle candidature il suo partito – i Ds_ hanno comunque fatto qualcosa in più rispetto agli altri, nel senso che hanno garantito per ogni uomo la presenza di una donna. Però tra le elette, poi, di fatto, anche tra i Ds non ci sono tantissime donne, se non altro non sono il cinquanta per cento.

Guardi, anche nel nostro partito ci sono e ci sono stati dei problemi. Purtroppo il problema della rappresentanza, ma soprattutto della valorizzazione dei talenti femminili è un problema fortemente sentito. Perché quando si vanno a toccare i luoghi del potere le donne sono meno presenti e anche il sistema, attraverso il quale le candidature vengono selezionate, è basato su rapporti di potere. I luoghi decisionali non sono i luoghi dove le donne sono presenti.

Queste sono le vere ragioni del blocco?

Sicuramente sì! Noi abbiamo talenti, li abbiamo visti al governo di questo paese. E abbiamo visto anche che i talenti delle donne producono rinnovamento, grande innovazione della politica. E soprattutto le donne hanno forte attenzione a quelli che sono i problemi dell'equità sociale

CHIAVE

In Italia i centri di potere

sono tutti in mano agli uomini

Le donne elette in parlamento

sono meno del nove per cento

La prima donna intervistata

è una delle poche donne elette in parlamento

Secondo la prima intervistata, per portare avanti le tematiche care alle donne

è possibile trovare un accordo ufficioso tra partiti al governo e opposizione

La seconda intervistata pensa che

sarà più difficile far passare leggi legate a tematiche femminili

Nel partito della terza intervistata

è garantito un numero di candidature delle donne pari a quello degli uomini

Le candidature sono selezionate

attraverso un sistema basato su rapporti di potere

Sui problemi dell'equità sociale

le donne da sempre hanno mostrato forte attenzione

SÈRIE 1

SEZIONE PRIMA: COMPRENSIONE DEL TESTO

La giornalista fa delle interviste ai giovani

- **per sapere cosa pensano della lettera pubblicata dal giornale**
- perché sta facendo un'inchiesta su quante ore i giovani passano al computer
- per domandare se pensano veramente: "Fuori tutti, siete vecchi"
- per sapere se hanno un buon rapporto con la loro madre

I giovani intervistati

- sono studenti che fanno parte dei collettivi studenteschi dei licei della capitale
- sono giovani della capitale studenti e lavoratori
- **sono studenti di alcuni prestigiosi licei di Roma**
- sono i figli quattordicenni di genitori separati

La prima ragazza intervistata dice che

- lei non va per niente d'accordo con nessuno dei suoi genitori
- lei va molto d'accordo con suo padre ma non va d'accordo con sua madre
- **malgrado molte incomprensioni, lei ha un buon rapporto con i suoi genitori**
- i suoi genitori non le permettono di chattare con i suoi amici

Marco riconosce che

- **legge pochi libri**
- suo padre passa troppo tempo in casa davanti alla tivù
- studia poco la storia antica
- perde troppo tempo con il computer

Chantal dice che

- i ragazzi non parlano a casa della guerra perché non gliene frega niente
- **anche se lei non parla di quello che succede con sua madre, è tuttavia molto attiva nelle manifestazioni contro la guerra**
- non va bene a scuola perché chatta tutta la notte
- a lei personalmente non importa molto avere una buona relazione con sua madre

In pochi, pochissimi, anni

- sono spariti i modi di comunicare tradizionali
- le generazioni usano linguaggi che non si mescolano più
- **è cambiata non solo la cultura ma anche il modo di comunicare i sentimenti**
- sono cambiate le parole della tecnologia

Maria Grazia è l'unica degli intervistati che

- è d'accordo con i professori
- ha le idee chiare
- non chatta perché si dedica alla lettura di libri
- **è d'accordo con la madre che ha scritto la lettera pubblicata dal giornale**

I genitori di Maria Grazia

- **non le hanno mai raccontato da dove vengono e che cosa hanno fatto**
- hanno sofferto molto da piccoli per colpa della guerra
- sono abituati a parlare molto con la loro figlia
- hanno consigliato alla figlia un sacco di libri da leggere

Comprensió d'un text oral**Una famiglia valenzana nella Roma del Rinascimento**

Tra le grandi famiglie straniere che hanno avuto una notevole influenza in Italia ci sono i Borgia. Sono stati protagonisti di un passaggio storico cruciale: quello dal mondo medioevale all'universo rinascimentale. Tracce del loro impero sono, ancora oggi, ben visibili in tutta la penisola: dall'urbanistica della Capitale, a palazzi e castelli, sparsi in varie province. Al potere dei Borgia, la Fondazione Memmo di Palazzo Ruspoli, a Roma, ha dedicato un'interessante mostra; ce ne parla Laura Cinti che ha intervistato la curatrice della mostra

-Dottoressa Luporini, i Borgia sono una famiglia incredibile che è stata al potere un periodo di tempo nel quale ci sono state delle trasformazioni epocali.

- I Borgia vivono in uno dei periodi più importanti della storia dell'umanità, perché ci troviamo a cavallo tra il 1400 e il 1500. È un periodo straordinario, sia per gli avvenimenti di rilevanza storica, basti citare, ad esempio, la scoperta dell'America, o i grandi movimenti, la formazione dei grandi stati nazionali europei, e , quindi, la monarchia spagnola, il consolidamento di quella francese. E poi per la definizione del... dello Stato della Chiesa che acquista sempre più un potere all'interno dell'Italia, la presenza di grandi personaggi come Lorenzo il Magnifico. E anche per avvenimenti di tipo culturale, per esempio, a seguito della scoperta dell'America, l'arrivo di nuovi prodotti alimentari che modificano le abitudini e anche la densità delle popolazioni in Europa, l'arrivo di nuove ricchezze, l'oro del... delle Americhe che modifica gli equilibri, lo spostamento dell'importanza dal Mediterraneo all'Atlantico. E ancora, e soprattutto, questo movimento culturale che vede l'Italia al centro del mondo, come motore della nuova arte che è quella che contraddistingue il periodo che noi chiamiamo Rinascimento.

-La mostra si concentra su tre personaggi... sui tre, forse, personaggi più importanti, dei Borgia.

- Parliamo di questa famiglia e soprattutto del grande protagonista di questa famiglia, Alessandro VI. È il papa che prende il potere nel 1492, appunto, l'anno della scoperta dell'America. È un papa valenzano, quindi spagnolo. Famoso non soltanto per essere stato cancelliere della Chiesa in questo periodo così delicato, ma famoso anche per i suoi figli. Lui ebbe numerosi figli e i più famosi sono, appunto, Cesare e Lucrezia. Cesare è conosciuto con il nome del Valentino, fu il braccio armato del Papa; quindi, soprattutto in Italia, noi lo conosciamo per le sue imprese militari, la conquista della Romagna, legato anche alla idealizzazione e alla ammirazione che ne fece il Machiavelli nel *Principe*. E Lucrezia, ahimé, famosa per la leggenda nera che circonda un po' i Borgia, considerata l'"avvelenatrice". Mentre, in realtà, lei fu una principessa, quindi una donna colta, raffinata, bella, che fu strumento, come si usava allora, nelle mani del... padre, Pontefice, per un gioco di alleanze attraverso i matrimoni.

I Borgia hanno lasciato numerose tracce di sé stessi e questo soprattutto nel Lazio.

- Certo, i Borgia vivono un periodo di trasformazioni, anche da un punto di vista urbanistico, di Roma. È una città che diventa ancora di più il centro del... del potere, anche politico, oltre che religioso. Ci sono gli sventramenti di Roma per ammodernarla, renderla più razionale, soprattutto in vista del Giubileo del 1500. In

particolare, Alessandro VI farà ingrandire, realizzare gli appartamenti pontifici in Vaticano e decorarli dal suo pittore favorito, il Pinturicchio. Un'altra impresa di... da un punto di vista urbanistico di Alessandro VI fu la risistemazione di Castel Sant'Angelo. Alessandro VI consolida e trasforma questo castello in un vero e proprio palazzo, anche lì decorato dal Pinturicchio e diventa prigione dei nemici di Alessandro VI, ma anche luogo di soggiorno principesco del Papa e della sua corte.

E se volessimo fare un esempio fuori Roma?

- Ce ne sono moltissimi: i castelli del Lazio, ad esempio, da Subiaco, a Nepi, a Civita Castellana. Si può dire un po' in tutte le località laziali vi è traccia della presenza dei Borgia. Alcuni castelli furono restaurati dai Borgia e furono luoghi di soggiorno più o meno lunghi, soprattutto di Lucrezia che spesso fu nelle località laziali anche per amministrare il... potere per conto del Papa.

CHIAVE

Edifici e palazzi dei Borgia sono ancora visibili
in tutta la penisola

I Borgia hanno esercitato
il potere in uno dei periodi più importanti della storia dell'umanità

Gli avvenimenti storici che vengono citati sono:
la scoperta dell'America, la formazione degli stati nazionali europei, il movimento culturale del Rinascimento

I tre personaggi su cui si concentra la mostra sono
Alessandro VI, Cesare e Lucrezia

Il papa Alessandro VI
ebbe numerosi figli

Lucrezia è molto famosa
per la leggenda nera che circonda la sua famiglia

Durante il pontificato di Alessandro VI
fu indetto il Giubileo nel 1500

I Borgia possedevano in molte località laziali dei castelli
in cui loro trascorrevano soggiorni più o meno lunghi