



Ministero dell'Istruzione e del Merito  
**LICEO STATALE CARLO TENCA**  
Bastioni di Porta Volta, 16-20121 Milano  
Tel. 02.6551606

C. F. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D Codice univoco UFW0WC  
[www.liceotenca.edu.it](http://www.liceotenca.edu.it) e-mail: [mipm11000d@istruzione.it](mailto:mipm11000d@istruzione.it) pec: [mipm11000d@pec.istruzione.it](mailto:mipm11000d@pec.istruzione.it)

Milano, 20 marzo 2024

Agli Studenti  
Alle Famiglie

## **OGGETTO: Cogestione di Istituto – organizzazione e prenotazione dei corsi**

Nei giorni di cogestione il piano dell'offerta formativa viene temporaneamente modificato. Durante questo periodo studenti, professori ed esterni qualificati diventano i protagonisti di attività, lezioni, approfondimenti, assemblee ed eventi.

Con la presente circolare vengono fornite indicazioni utili in merito all'organizzazione generale.

Le date previste sono quelle del **25, 26 e 27 marzo 2024**.

I rappresentanti di classe hanno ricevuto nei giorni scorsi un link per l'iscrizione ai corsi. Ogni studente ha potuto prenotarsi alle attività mediante la compilazione del modulo contenente tutti i corsi che verranno attivati nei tre giorni.

Ogni corso avrà un numero limitato di partecipanti (mediamente 30/35 nelle aule, 150/200 in Aula Magna, 50/70 nelle palestre, e gruppi da 25 studenti per i corsi svolti all'esterno).

Una volta raggiunta la massima capienza, il corso è risultato non più prenotabile.

In caso di sovrannumero, lo staff ha avuto cura di assegnare agli studenti in esubero corsi con posti ancora liberi in modo da garantire attività per tutti. Anche nel caso dell'annullamento imprevisto di corsi (per assenza del relatore o per cause legate a questioni meteorologiche, etc..) agli studenti verranno assegnati altri corsi. Si raccomanda di accogliere queste modifiche come opportunità per fare esperienze nuove e inattese.

A seguire uno schema della rimodulazione oraria valida per i giorni in questione:

8:00	Ingresso a scuola. Gli studenti si recano nelle proprie classi.
8:00-8:30	Appello a cura del docente in orario. Gli studenti si recano nelle aule per partecipare al primo corso.
8:30-10:30	Primo corso.
10:30-11:00	Intervallo.

	Gli studenti si recano nelle aule per partecipare al secondo corso.
11:00-13:00	Secondo corso.
13:00-13:30	Gli studenti rientrano nelle proprie classi. Contrappello a cura del docente in orario. Uscita da scuola.

In allegato alla presente:

- Calendario dei corsi;
- Presentazione dei corsi.

Ausplicando una serena e proficua collaborazione, si augura una buona gestione a tutti.

Il Dirigente scolastico  
prof. Mauro Agostino Donato Zeni

# CALENDARIO CORSI COGESTIONE 2024

## Lunedì 25 marzo, PRIMA FASCIA

CORSO	SPAZIO
"lo milite ignoto, vi racconto la mia storia ".	5O
crystalli e cristalloterapia	1B
danza moderna	palestra 1
Risiko (gioco da tavolo)	3D
pallavolo	palestra 0
Introduzione alla direzione d'orchestra	1F
Kpop	1D
Parliamone tra non ancora amici pt.2	5F
Corso di canto e controllo voce per principianti	aula conferenze
blackjack	2F
Il calcio dal punto di vista di un arbitro	3F
corso di armocromia	4F
corso sopravvivenza anno all'estero	5D
giochi di carte	3C
Ingegneria bellica applicata a strategia storica	3E
laboratorio di doppiaggio di un cartone	laboratorio di tec, stesse persone per tutte le fasce
Come giocare al gioco di carte collezionabili Pokémon e partite libere	1E
corso di uncinetto	4M
laboratorio di scrittura creativa	5C
cristianità: da una a migliaia	5M
graffiti	giardino (2A)
teatro in inglese	2M
Gli dei greci, e dei miti a cui sono correlati	2E
kahoot	3M
karaoke 2	4N
ecologia	3N
botta e risposta: palestra per un debate	4C
rievoazioni storiche e prima guerra mondiale	5E
diritti umani	2P
Incontro con ex alunni per orientamento 1	1P
Incontro con ex alunni per orientamento 2	1C

Incontro con ITS Academy per le classi quarte 1	3O
Incontro con ITS Academy per le classi quarte 2	2L
gruppo studio	1M
L'intesa vincente - reazione a catena	1O
rugby	play more (4G)
Storia del bacio	2O
la cura della nostra salute mentale nell'era digitale	3P

## Lunedì 25 marzo, SECONDA FASCIA

CORSO	SPAZIO
incontro con Factanza	<b>aula magna</b>
Storia dei Borboni attraverso i secoli	5O
musical (danza-canto-recitazione)	2P
lettura dei tarocchi	5D
Just Dance	2D
pallavolo	palestra 0
il verismo in musica	1F
Ping pong	playmore (1A)
Il calcio dal punto di vista di un arbitro	4D
Come fare le saponette handmade	4G
test della personalità	3D
scrittura creativa	2L
corso di armocromia	1D
Dibattito su temi di attualità	3F
corso sopravvivenza anno all'estero	5F
simposio sull'amore	2F
cristianità: da una a migliaia	4F
graffiti	giardino (2A)
teatro in inglese	2B
Giochi da tavolo	1B
balli di gruppo	palestrina 0
il mio concetto di libertà	1E
Let's socialize in english	4M
Seconda guerra mondiale	3C
ecologia	5M
True Crime	2E
il salterio	4N
corso gestione dello stress	1G

Giocare a Dungeons and Dragons	4C
Cittadinanza attiva e cura degli spazi comuni	aula conferenze
rievocazioni storiche e prima guerra mondiale	5E
calcio a 5	play more (20)
dibattito sul femminicidio	1M
L'intesa vincente - reazione a catena	1O
nutrionista risponde	2M
donacibo	4P
hip hop	palestra 1
Incontro con ex alunni per orientamento 1	1P
Incontro con ex alunni per orientamento 2	1C

## Martedì 26 marzo, PRIMA FASCIA

CORSO	SPAZIO
mafia (infiltrazioni della mafia al Nord, nella ricca economia locale, casi nell'hinterland milanese)	aula magna
veganismo	2D
Le strutture sanitarie per la salute mentale in Italia	4D
"Io milite ignoto, vi racconto la mia storia".	2P
crystal e cristalloterapia	1B
Introduzione all' direzione d'orchestra	1F
dibattito interattivo	3D
Ruolo politico del cinema nella storia	5G
Yoga	palestrina 1
guida terrestre per ambientalisti	1D
pallavolo	palestra 0
speed dating	2E
Parliamone tra non ancora amici pt.2	5F
Kpop	3F
Corso di canto e controllo voce per principianti	2F
ecologia	2B
Maglia ai ferri	2O

blackjack	4F
basket	Palestra 1
corso sopravvivenza anno all'estero	5D
giochi di carte	2C
laboratorio di doppiaggio di un cartone	laboratorio di tec
Come giocare al gioco di carte collezionabili Pokémon e partite libere	1E
Il settore funebre - cosa c'è dietro ad un funerale	4M
corso di uncinetto	5C
laboratorio di scrittura creativa	5M
kahoot	2M
modi di dire in inglese	3M
Let's socialize in english	4N
Gli dei greci,e dei miti a cui sono correlati	3N
karaoke 1	4C
karaoke 2	5E
lupus in fabula	aula conferenze
hip hop 2	palestrina 0
gruppo studio	2L
Incontro con ex alunni per orientamento 1	1P
Incontro con ex alunni per orientamento 2	1C
Storia del bacio	3O

## Martedì 26 marzo, SECONDA FASCIA

CORSO	SPAZIO
educazione sessuale	<b>aula magna</b>
musical (danza-canto-recitazione)	2D
lupus in fabula	aula conferenze
Le strutture sanitarie per la salute mentale in italia	4D
Storia dei Borboni attraverso i secoli	2P
lettura dei tarocchi	5D
il verismo in musica	1F
Just Dance	3D
Ruolo politico del cinema nella storia	5G
karaoke 1	1D

mafia (infiltrazioni della mafia al Nord, nella ricca economia locale, casi nell'hinterland milanese)	5F
pallavolo	palestra 0
Ping pong	playmore (1A)
Come fare le saponette handmade	4G
Maglia ai ferri	2O
test della personalità	2F
teatro	palestrina 1
simposio sull'amore	1B
Dibattito su temi di attualità	2M
Il settore funebre - cosa c'è dietro ad un funerale	1E
kahoot	4M
modi di dire in inglese	5C
guida terrestre per ambientalisti	5M
Giochi da tavolo	3M
balli di gruppo	palestrina 0
il mio concetto di libertà	4N
ecologia	3N
True Crime	2E
laboratorio di scrittura giornalistica	4C
Astrologia e Zodiaco	5E
Fate il vostro gioco	3E
corso gestione dello stress in ambito musicale (solo musicale)	1G
Giocare a Dungeons and Dragons	1O
"tu mi hai di servo tratto a libertade" (Par. XXXI)	5O
il salterio	2L
nutrizionista risponde	3O
torneo di pallavolo	palestra 1
la storia di Albert	1M
Incontro con ex alunni per orientamento 1	1P
Incontro con ex alunni per orientamento 2	1C

## Mercoledì 27 marzo, PRIMA FASCIA

CORSO	SPAZIO
esibizione band	<b>aula magna</b>
La sezione aurea e i frattali intorno a noi	2C
Le strutture sanitarie per la salute mentale in Italia	4P

“lo milite ignoto, vi racconto la mia storia “.	2O
crystalli e cristalloterapia	1B
dibattito interattivo	2D
Ruolo politico del cinema nella storia	5G
La ribellione dei Boxer del 1900-1901	4D
pallavolo	palestra 0
Introduzione all direzione d'orchestra	1F
speed dating	3D
Kpop	1D
Parliamone tra non ancora amici pt.2	5F
Corso di canto e controllo voce per principianti	3F
blackjack	2F
“Presentazione del libro sullo stage in Inghilterra del 2023, dove i protagonisti sono le classi terze 2022/23”	2B
Teatro	4F
corso sopravvivenza anno all'estero	5D
giochi di carte	1E
laboratorio di doppiaggio di un cartone	laboratorio di tec
Come giocare al gioco di carte collezionabili Pokémon e partite libere	4M
corso di uncinetto	5C
laboratorio di scrittura creativa	5M
lupus in fabula	2E
giochi in preparazione alle certificazioni di lingua (inglese)	2M
Lettura libera	3M
Make up e skin care	2O
Gli dei greci,e dei miti a cui sono correlati	4N
karaoke 2	3N
Let's socialize in english	4C
ecologia	5E
graffiti	giardino (4G)
produzione live con MPC	3E
hip hop 2	palestra 1
rugby	play more
Incontro con ex alunni per orientamento 1	1P
Incontro con ex alunni per orientamento 2	1C
gruppo studio	3O
Quanto ne sai del mondo?	3C
Storia del bacio	2L

dibattito graffiti, è arte o no?	1M
----------------------------------	----

## Mercoledì 27 marzo, SECONDA FASCIA

CORSO	SPAZIO
esibizione band	aula magna
"tu mi hai di servo tratto a libertade" (Par. XXXI)	5O
Le strutture sanitarie per la salute mentale in Italia	4P
Storia dei Borboni attraverso i secoli	2O
musical (danza-canto-recitazione)	2P
lettura dei tarocchi	5D
corso gestione dello stress	1G
Scacchi	2D
Ruolo politico del cinema nella storia	5G
pallavolo	palestra 0
il verismo in musica	1F
Ping pong	playmore (1A)
Come fare le saponette handmade	4G
test della personalità	3D
corso sopravvivenza anno all'estero	5F
Dibattito su temi di attualità	3F
Che cos'è la filosofia? le risposte dei grandi filosofi	2F
lupus in fabula	4F
giochi in preparazione alle certificazioni di lingua (inglese)	1B
Make up e skin care	1E
Lettura libera	4M
Giochi da tavolo	5M
balli di gruppo	palestrina 0
il mio concetto di libertà	5C
ecologia	2M
graffiti	giardino (1M)
laboratorio di scrittura giornalistica	3M
Fate il vostro gioco	4N
Astrologia e Zodiaco	3N
True Crime	2E
mini Jam di rap & freestyle	4C

simposio sull'amore	5E
Giocare a Dungeons and Dragons	3E
masterclass di chitarra moderna con Ralph Salati	laboratorio di tec
il salterio	1O
nutrizionista risponde	1D
Incontro con ex alunni per orientamento 1	1P
Incontro con ex alunni per orientamento 2	1C

# COGESTIONE 2024

**25,26,27 marzo**

Ogni corso ha un numero limitato di posti, se non sarete messi nel corso a cui vi eravate iscritti è per questo. Coglietela come un'occasione per imparare cose nuove!

8.00-8.30	entrate nelle vostre classi per fare l'appello, poi vi spostate nell'aula del primo corso
8.30-10.30	<b>PRIMO CORSO</b>
10.30-11.00	intervallo e spostamento nell'aula del secondo corso
11.00-13.00	<b>SECONDO CORSO</b>
13.00-13.30	tornate nelle vostre classi per fare il controappello

# INDICE CORSI

## 5. ATTUALITÀ

6. Factanza
7. La mafia
8. Sex education
9. Ecologia e città
10. Veganismo
11. Ecologia
12. Guida terrestre per ambientalisti
13. Diritti umani
14. Le strutture per la sanità mentale in Italia
15. La cura della nostra salute mentale nell'era digitale
16. Femminicidio

## 17. DIBATTITI

18. Dibattito interattivo
19. Dibattito su temi di attualità
20. Il mio concetto di libertà
21. Simposio sull' amore
22. Botta e risposta: palestra per un debate
23. Dibattito sui graffiti
24. Dibattito artistico

## 25. CULTURA (cinema, musica, teatro e arte)

26. Ruolo politico del cinema nella storia
27. Esibizione band
28. Chitarra elettrica
29. Direzione d'orchestra
30. Il verismo in musica
31. Produzione live con MPC
31. Mini jam di rap & freestyle
32. Laboratorio di doppiaggio di un cartone
33. Il salterio
34. Canto e controllo voce
35. Karaoke
36. Kpop
37. Teatro
38. Musical
39. Graffiti

## **40. SPORT e ATTIVITÀ FISICA**

- 41. Yoga
- 42. Hip Hop
- 43. Danza Moderna
- 44. Ping pong
- 45. Pallavolo
- 46. Calcio a 5
- 47. Il calcio dal punto di vista di un arbitro
- 48. Basket
- 49. Rugby
- 50. Nutrizionista risponde
- 51. Just dance
- 52. Balli di gruppo

## **53. STORIA, LETTERATURA e FILOSOFIA**

- 54. Tu mi hai di servo tratto a libertade (Par. XXXI)
- 55. Rievocazioni storiche e prima guerra mondiale
- 56. La seconda guerra mondiale
- 57. Storia del bacio
- 58. Che cos'è la filosofia? La risposta dei grandi filosofi
- 59. Gli dei greci
- 60. Storia dei Borbone
- 61. "Io milite ignoto, vi racconto la mia storia"
- 62. La ribellione dei boxer 1900
- 63. Cristianità: da una a migliaia
- 64. Ingegneria bellica applicata a strategia storica
- 65. Scrittura creativa
- 66. Scrittura giornalistica

## **67. PASSATEMPI VARI**

- 68. Saponette handmade
- 69. Maglia ai ferri
- 70. Lavoro all'uncinetto
- 71. Make up e skincare
- 72. Lettura Libera

## **73. VOLONTARIATO, SOCIALE e TESTIMONIANZE**

- 74. Ciclofficina e sociale
- 75. Fate il vostro gioco!
- 76. Donacibo
- 77. Cittadinanza attiva e cura degli spazi
- 78. La storia di Albert

## **79. LINGUE, ESPERIENZE ALL' ESTERO, ORIENTAMENTO**

- 80. Quanto ne sai del mondo?
- 81. Sopravvivenza anno all'estero
- 82. Presentazione libro stage Inghilterra 2023
- 83. Modi di dire in inglese
- 83. Teatro in inglese
- 83. Giochi per certificazioni
- 84. Incontro con ITS academy
- 84. Incontro con ex studenti del Tenca

## **85. MATEMATICA, FISICA, DISCIPLINE OLISTICHE**

- 86. La sezione aurea e i frattali intorno a noi
- 87. Astronomia con il preside
- 88. Astrologia e zodiaco
- 89. Minerali, cristalli e cristalloterapia

## **90. CORSI VARI**

- 91. Gestione dello stress
- 92. Il settore funebre, cosa c'è dietro ad un funerale
- 93. Lettura dei tarocchi
- 94. Test MBTI
- 95. Armocromia
- 96. Gruppo studio
- 97. True Crime

## **98. SOCIALIZZAZIONE**

- 99. Parliamone tra (non ancora) amici
- 100. Speed dating
- 101. Let's socialize in english

## **102. GIOCHI e QUIZ**

- 103. Kahoot
- 104. Dungeons & Dragons
- 105. Pokémon
- 106. Scacchi
- 107. Lupus in fabula
- 108. L'intesa vincente
- 109. Risiko
- 110. Blackjack
- 111. Giochi da tavolo
- 112. Giochi di carte

# ATTUALITÀ

6. Factanza
7. La mafia
8. Sex education
9. Ecologia e città
10. Veganismo
11. Ecologia
12. Guida terrestre per ambientalisti
13. Diritti umani
14. Le strutture per la sanità mentale in Italia
15. La cura della nostra salute mentale nell'era digitale
16. Femminicidio

# FACTANZA

**Factanza: questione informazione consapevole; diritti civili; le elezioni in America e la questione climatica con le sue soluzioni pratiche. Le tre questioni sono collegate da un filone generale sulla mala-informazione**



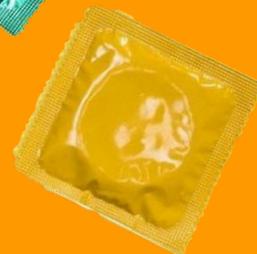
# LA MAFIA

In questo **corso** si **parlerà** di **infiltrazioni della mafia** al **Nord**, **nella ricca economia locale** e di casi nell'**hinterland milanese**



# SEX EDUCATION

Sarà una lezione di educazione sessuale, un argomento ritenuto dagli adulti un po' taboo, spiegato in modo simpatico e interessante. A parlare ci sarà la dottoressa Sabina Fasoli.



# ECOLOGIA e CITTÀ

Dopo una prima mezz'ora di introduzione l'Assessore del Comune di Milano per l'ambiente parlerà dei problemi del cambiamento climatico collegati soprattutto a temi civili e alle possibili soluzioni

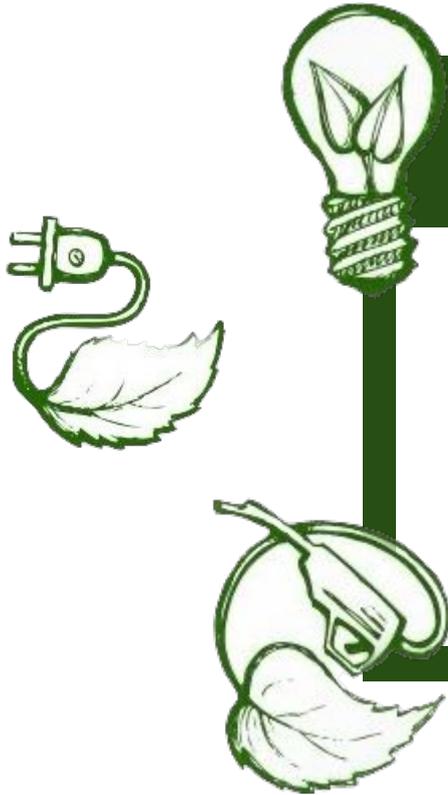
# VEGANISMO

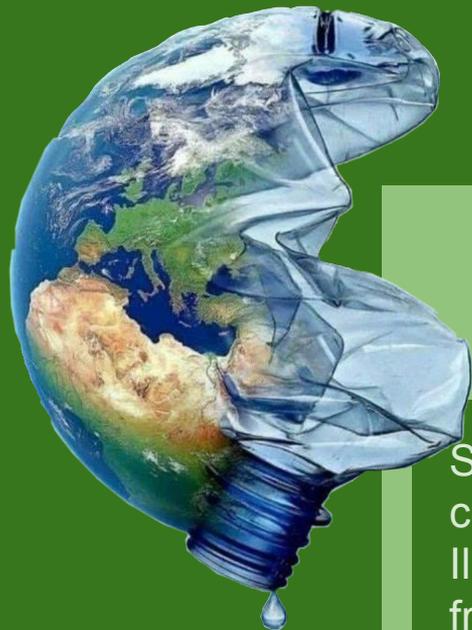
Le ragioni del veganismo come scelta etica e compassionevole, rispettosa dell'ambiente e vincente anche da un punto di vista della salute. Smontiamo tutte le fake news.



# ECOLOGIA

Le implicazioni  
ecosistemiche  
dell'impatto antropico  
viste dalle scienze della  
vita





# GUIDA TERRESTRE PER AMBIENTALISTI

Sarà una lezione interattiva su sostenibilità e crisi eco climatica.

Il corso è composto da una prima parte frontale in cui si introducono i vari concetti di base, e da una seconda parte interattiva in cui gli studenti, divisi in piccoli gruppi, potranno confrontarsi e dialogare con noi riguardo pratiche sostenibili





# DIRITTI UMANI

A parlare verrà il direttore della fondazione dei diritti umani. Parlerà appunto di diritti umani e di discriminazioni

# LE STRUTTURE PER LA SANITÀ MENTALE in ITALIA

Il corso tratterà della salute mentale e di come viene trattata in Italia, partendo da un percorso storico in cui si parlerà dalla legge basaglia al racconto piú personale di una degli alunni del Tenca che ha abitato in comunità fino a poco tempo fa



## **LA CURA DELLA NOSTRA SALUTE MENTALE NELL'ERA DIGITALE**

**Come aver cura del nostro benessere  
psicologico e della nostra salute mentale  
nell'era digitale.**

**L'importanza di saper riconoscere i  
segnali di un disagio per chiedere aiuto.**



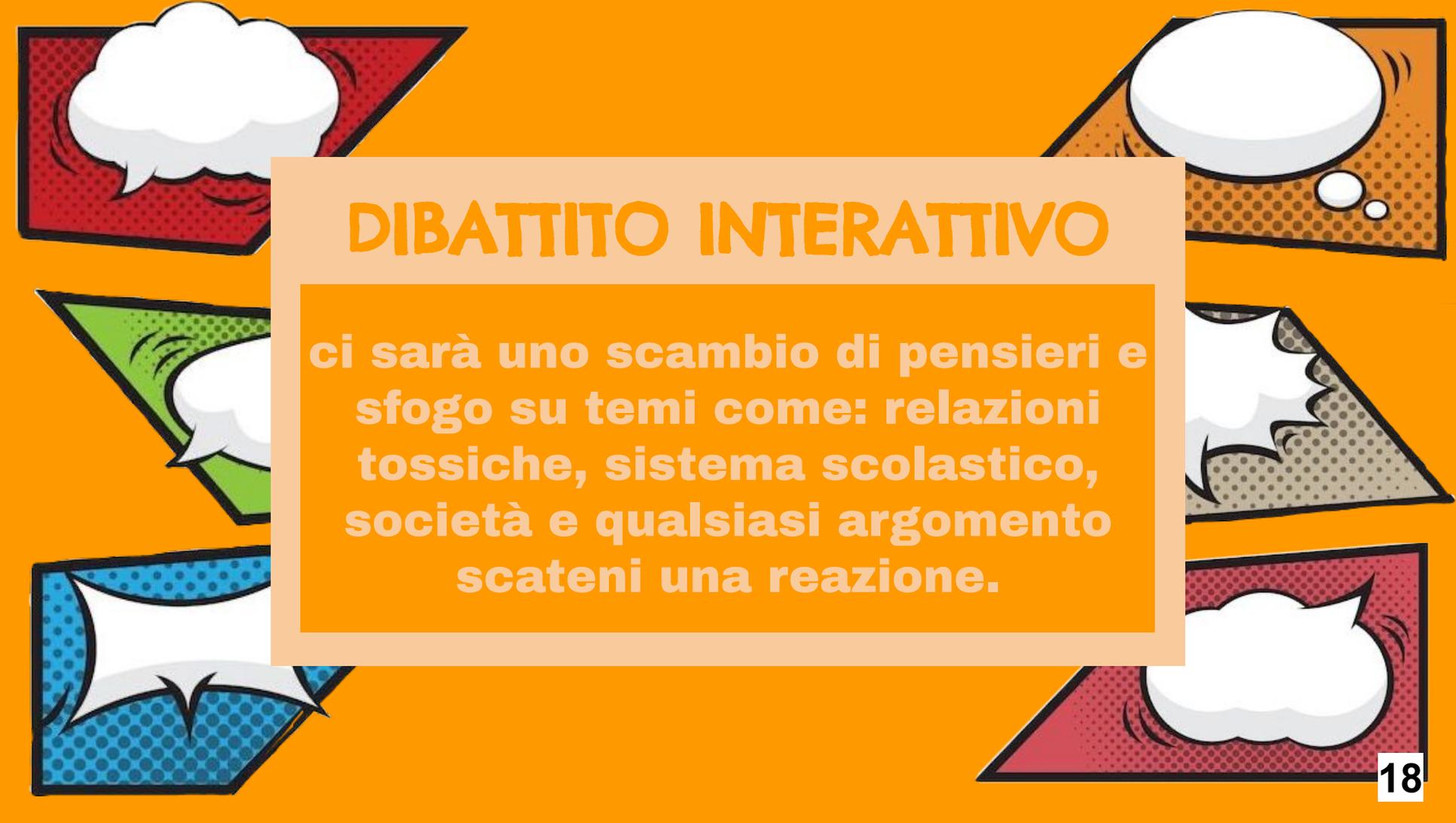


## FEMMINICIDIO

La professoressa Pias racconterà il  
terribile fenomeno del  
femminicidio indagando le cause  
profonde di quest'ultimo e la sua  
presenza nella nostra società  
odierna

# DIBATTITI

- 8. Dibattito interattivo
- 19. Dibattito su temi di attualità
- 20. Il mio concetto di libertà
- 21. Simposio sull' amore
- 22. Botta e risposta: palestra per un debate
- 23. Dibattito sui graffiti
- 24. Dibattito artistico



# DIBATTITO INTERATTIVO

**ci sarà uno scambio di pensieri e sfogo su temi come: relazioni tossiche, sistema scolastico, società e qualsiasi argomento scateni una reazione.**

# DIBATTITO SU TEMI DI ATTUALITÀ

In questo corso parlerete e discuterete insieme di temi attuali che verranno scelti tramite un box domande (la box comparirà in questi giorni nei vari account instagram della scuola, scrivete là i temi che vi interessano!). I relatori introdurranno l'argomento e dopo seguirà uno scambio di riflessioni e opinioni in cui si creerà appunto un dibattito





# IL MIO CONCETTO DI LIBERTÀ

Partendo da vari spunti riflessivi, come foto, video e articoli, intraprenderemo un confronto orizzontale sul proprio pensiero di libertà.

Che cos'è la libertà? Siamo liberi nel mondo in cui viviamo? Quando sei a scuola, a casa o stai passeggiando per la tua città, ti senti libero di pensare e agire? In questo corso non troverete le risposte a queste domande, anche perché non esistono risposte giuste o sbagliate, bensì avrete la possibilità di riflettere e confrontarvi, creandovi così un pensiero critico e consapevole su di voi e quello che vi circonda.



# **SIMPOSIO SULL'AMORE**

**Questo corso sarà un  
dibattito sull'amore che  
partirà proprio dal  
simposio sull'amore di  
Platone**



## **BOTTA E RISPOSTA: palestra per un debate**

**In questo corso si faranno  
esercizi e giochi per  
potenziare le capacità  
argomentative e gestire  
bene una discussione  
regolamentata**



# DIBATTITO SUI GRAFFITI

Ma i graffiti sono arte oppure  
vandalismo?  
Questo corso sarà un dibattito  
che partirà da questa domanda





## DIBATTITO ARTISTICO

Si sceglierà insieme un tema, ovviamente inerente all'arte (ad esempio i marmi del Partenone), e si farà un dibattito su quel tema.



# CULTURA

## (cinema, musica, teatro, arte)

26. Ruolo politico del cinema nella storia

27. Esibizione band

28. Chitarra elettrica

29. Direzione d'orchestra

30. Il verismo in musica

31. Produzione live con MPC

31. Mini jam di rap & freestyle

32. Laboratorio di doppiaggio di un cartone

33. Il salterio

34. Canto e controllo voce

35. Karaoke

36. Kpop

37. Teatro

38. Musical

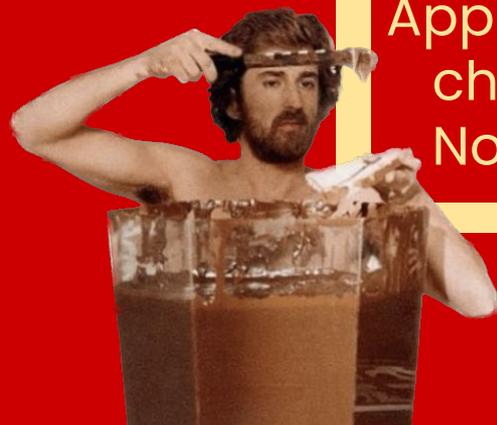
39. Graffiti



# RUOLO POLITICO DEL CINEMA NELLA STORIA

“Tra tutte le arti, per noi la più importante è il cinema” – Lenin.

Approfondimenti sul ruolo politico che ha ricoperto il cinema, dal Novecento fino ai tempi nostri.



# ESIBIZIONE BAND

**8.35** Peilebiu

**9.30** Dena

**10.25** Mathela

**11.20** Youngover

**12.15** Todo Bardo

**cogestione**  
**27 MARZO**



**aula**  
**magna**



# CHITARRA ELETTRICA

Questo corso sarà una masterclass di chitarra elettrica, è necessario avere conoscenze specifiche per frequentare il corso, e **bisogna portare il proprio strumento (chitarra elettrica)**





# DIREZIONE D'ORCHESTRA

Il corso sarà tenuto da un direttore d'orchestra che vi farà scoprire cosa c'è dietro questa professione, oltre a muovere la bacchetta, indossare il frac e scuotere la chioma...

Non si entrerà dettagliatamente nell'ambito tecnico del lavoro, quindi gli incontri sono aperti a tutti che nutrono curiosità in merito.

Vi racconterò "come funziona il dirigere" e come si fa funzionare, o meno, un'orchestra.





# IL VERISMO IN MUSICA

Il " Verismo " in musica è quel genere operistico sorto nella seconda metà dell'ottocento, che ininterrottamente emoziona il pubblico. Questo corso sarà più didattico per capire perchè in Italia, patria della lirica, l'opera è andata in una certa direzione piuttosto che seguire altre tendenze artisticamente progressiste.



# VOCI DI PERIFERIA



## PRODUZIONE LIVE CON MPC

In questo corso si creerà  
insieme una base musicale

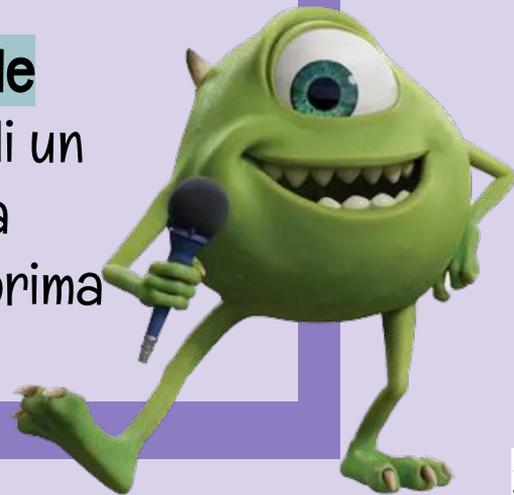
## MINI JAM DI RAP & FREESTYLE

In questo corso si farà un  
mini jam, partendo dalla base  
creata precedentemente,  
quindi potrete rappare in  
modo freestyle

# LABORATORIO DI DOPPIAGGIO DI UN CARTONE

Sarà un laboratorio di doppiaggio di alcune scene del film di animazione Monsters&co.

**Si consiglia la partecipazione a tutte le lezioni** per favorire la realizzazione di un prodotto finito e sfruttare al meglio la proposta (il corso sarà tutti i giorni prima fascia).



# IL SALTERIO

Corde tese, legno e dita per un  
moderno strumento antico: il salterio  
Musiche da tutti i tempi e da tutti i  
luoghi e un suono  
sorprendentemente  
magico alla portata di chiunque





# CANTO E CONTROLLO VOCE

*Questo corso si concentrerà sul canto, includendo esercizi per respirare meglio, riscaldarsi e controllare la voce. L'obiettivo è le posizioni corrette dei cantanti e le differenze tra i tipi di voci. Ci sarà anche la possibilità di provare a cantare e ricevere consigli.*



# KARAOKE



**Verranno proiettati alla  
lim delle canzoni con i  
rispettivi testi e  
potrete cantare  
insieme!**



## KPOP

Il K-Pop è un genere musicale  
proveniente dalla Corea.  
In questo corso si faranno balli e  
karaoke su canzoni K-Pop



# TEATRO

Un corso è tenuto da un ragazzo della scuola che spiegherà un po' la sua storia col teatro e farà una parte pratica di improvvisazione in cui interagiscono anche gli studenti

Un corso è tenuto da un attore e regista, che tiene anche il corso di teatro a scuola il pomeriggio, e farà esercizi di improvvisazione e giochi teatrali per principianti

# MUSICAL

Musical comprende **canto, danza e teatro**.

Nella prima mezz'ora si farà la parte canto, in cui si farà un riscaldamento vocale e si imparerà una canzone.

Nella seconda mezz'ora ci sarà la parte di danza, in cui si farà un po di stretching e si imparerà qualche passo. Nella terza mezz'ora ci sarà la parte di teatro/recitazione in cui ci sarà una parte iniziale per mettere a proprio agio tutti (riscaldamento) e poi si proverà il copione di un brano.

Nell'ultima parte del corso si unirà tutto (la canzone, i passi di danza e la parte recitata). **Il corso è un corso base, quindi aperto a tutti!**

GRAFFITI.

storia del freestyle e  
laboratorio pratico di  
graffiti



# SPORT e ATTIVITÀ FISICA

41. Yoga

42. Hip Hop

43. Danza Moderna

44. Ping pong

45. Pallavolo

46. Calcio a 5

47. Il calcio dal punto di vista di un arbitro

48. Basket

49. Rugby

50. Nutrizionista risponde

51. Just dance

52. Balli di gruppo

# YOGA

Nella prima parte ci sarà una breve introduzione, poi si passerà alla parte pratica.

**Abbigliamento:** vestiti comodi, adatti a fare ginnastica

Si pratica a piedi nudi





**abbigliamento:** vestitevi comodi

Ci saranno due corsi diversi di hip hop.

Hip hop: un corso tenuto da un ballerino professionista di hip hop (ThaMark)

Hip hop 2: un corso tenuto da una ragazza della nostra scuola.

# DANZA MODERNA

**Questo corso sarà un'occasione per avvicinarsi al mondo della danza, aperto a chiunque ne abbia la curiosità. Sarà diviso in diverse fasi: comincerete con degli esercizi di riscaldamento per preparare al meglio il corpo alla lezione, lavorando su mobilità e coordinazione. Successivamente vi dedicherete al movimento nello spazio attraverso l'esecuzione di brevi sequenze. Concluderete imparando una piccola coreografia di gruppo guidati da musicalità e ritmo.**



# PING PONG

nella prima parte del corso verranno insegnate le regole a chi eventualmente non sa giocare, e nella seconda parte si giocherà.



# PALLAVOLO

Sarete divisi in squadre  
e si farà un torneo di  
pallavolo



# CALCIO A 5

**Saranno formate delle squadre e si giocherà a calcio, questo corso servirà principalmente per selezionare le persone che faranno parte della squadra di istituto.**

# IL CALCIO DAL PUNTO DI VISTA DI UN ARBITRO



Il corso sarà tenuto da un arbitro di calcio che vi parlerà di come si vive questo sport dalla sua prospettiva, spiegando tutti i vantaggi che essere un arbitro porta nella sua vita, mostrerà il percorso per diventarlo e le difficoltà che si incontreranno nel percorso, spiegherà anche il regolamento





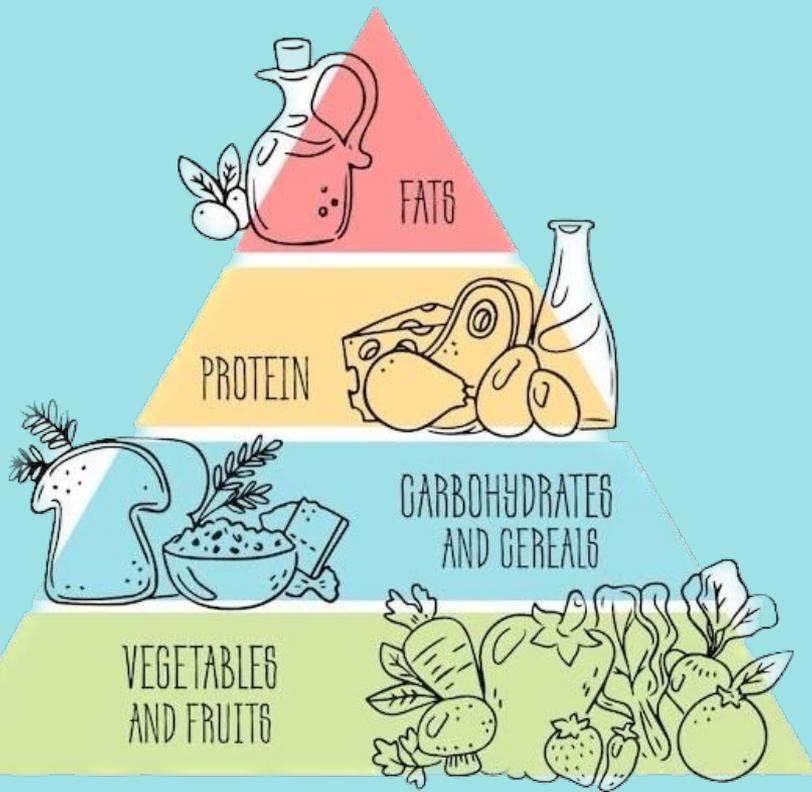
# BASKET

Saranno formate delle squadre e si giocherà a basket, **questo corso servirà principalmente per selezionare le persone che faranno parte della squadra di istituto.**

# RUGBY



**Verranno formate delle  
squadre di rugby e all'interno  
del campo da calcio a 5  
verranno giocate partite  
amichevoli**



## NUTRIZIONISTA RISPONDE

- suggerimenti per una dieta sana ed equilibrata
- conoscere il fabbisogno giornaliero di macronutrienti e la loro ripartizione
- risposte a dubbi e curiosità sulla nutrizione, sport e salute



# JUST DANCE

Verranno proiettati alla lim dei balletti presi dal videogioco “Just Dance” potrete ballare e divertirvi insieme alle altre persone presenti al corso!



The background features a grid of four colored squares: yellow, pink, blue, and green. Each square has a pattern of small white dots. In the foreground, there are black silhouettes of several people in various dance poses. A white-bordered box with a black background and white text is centered over the pink and blue squares.

## **BALLI DI GRUPPO**

Le ragazze che terranno questo corso hanno preparato una playlist e delle coreografie.

L'obiettivo è quello di passare del bel tempo insieme divertendosi

# STORIA, LETTERATURA e FILOSOFIA

54. “Tu mi hai di servo tratto a libertade” (Par. XXXI)

55. Rievocazioni storiche e prima guerra mondiale

56. La seconda guerra mondiale

57. Storia del bacio

58. Che cos'è la filosofia? La risposta dei grandi filosofi

59. Gli dei greci

60. Storia dei Borbone

61. “Io milite ignoto, vi racconto la mia storia”

62. La ribellione dei boxer 1900

63. Cristianità: da una a migliaia

64. Ingegneria bellica applicata a strategia storica

65. Scrittura creativa

66. Scrittura giornalistica



***“TU MI HAI DI SERVO TRATTO A  
LIBERTADE” (PAR. XXXI)***

Questo corso sarà un percorso sul concetto di libertà in Dante, attraverso l'analisi di alcuni testi tratti dalla sua opera

# **RIEVOCAZIONI STORICHE E PRIMA GUERRA MONDIALE**

**Saranno mostrati oggetti utilizzati sia nella prima che seconda guerra mondiale dall'esercito italiano e racconteranno aneddoti e storie dei nostri soldati.**

**Coinvolgeranno gli studenti nel sentirsi soldati lontani da casa che:**

- in una fredda e umida trincea scrivono o dettano una lettera da inviare ai loro cari;**
- si sottopongono a un ferreo addestramento;**
- tra una battaglia e l'altra mettono ordine tra i propri oggetti personali e puliscono le loro armi;**
- sanno che in prossimità delle linee di combattimento ci sono persone speciali che, a rischio della propria vita, portano in grandi ceste sulle spalle cibo o rifornimenti, o passano giorni e notti a curare i feriti. Questi particolari angeli sono donne.**

# **LA SECONDA GUERRA MONDIALE**

In questo corso si parlerà della seconda guerra mondiale dal punto di vista sociologico. Il corso sarà incentrato soprattutto sulle conseguenze economico-sociali del conflitto, sul ruolo della donna e sulla sorte dei prigionieri.

# STORIA DEL BACIO



La trattazione vuole mettere in evidenza i diversi significati del gesto del bacio: espressione di affettività, di amore, ma anche di odio e di disprezzo.

Il bacio è espressione della sensibilità umana. Con un bacio si dicono molte cose, è un linguaggio universale efficace. Ma effettivamente il bacio è un linguaggio così universale come noi occidentali crediamo? Oppure esistono popolazioni che non compiono questo gesto? Etimologicamente da dove deriva la parola “bacio”? Cosa significa? Da dove deriva la tradizione di baciarsi sotto il vischio? Qual è il bacio più fotografato? Dopo aver risposto a queste curiosità, verrà esaminato il bacio in letteratura e nel cinema. Infine si scoprirà perché il “Bacio Perugina” è accompagnato da messaggi d’amore.



# CHE COS'È LA FILOSOFIA?

## La risposta dei grandi filosofi

“Agisci in modo tale da considerare l’umanità, in te stesso come negli altri, nei singoli come nella specie, sempre come fine, mai come mezzo”.

(Immanuel Kant)

- Che cos'è la filosofia?

Un domandare razionale su tutto ciò che esiste.

Un insegnare alle persone ad essere se stesse.

Amore per la sapienza.





## GLI DEI GRECI

Si andrà a trattare le diverse sfaccettature degli dei molto spesso ignorate e solitamente interpretare in modo scorretto, delle crudeltà compiute da essi degli amori che hanno avuto; per fare ciò si userà sia l'arte che i miti arrivati fino ai giorni d'oggi.



# STORIA DEI BORBONE

In questo corso percorreremo la storia della dinastia più ricca e controversa d'Europa dall'alba, alla Rivoluzione Francese e al trionfo sul franchismo.



# “Io milite ignoto, vi racconto la mia storia”

In questo corso parleremo della figura del milite ignoto, ovvero colui che rappresenta tutti i caduti in guerra. Inoltre vi spiegherò come esso è diventato un simbolo di unità e coesione patriottica italiana.



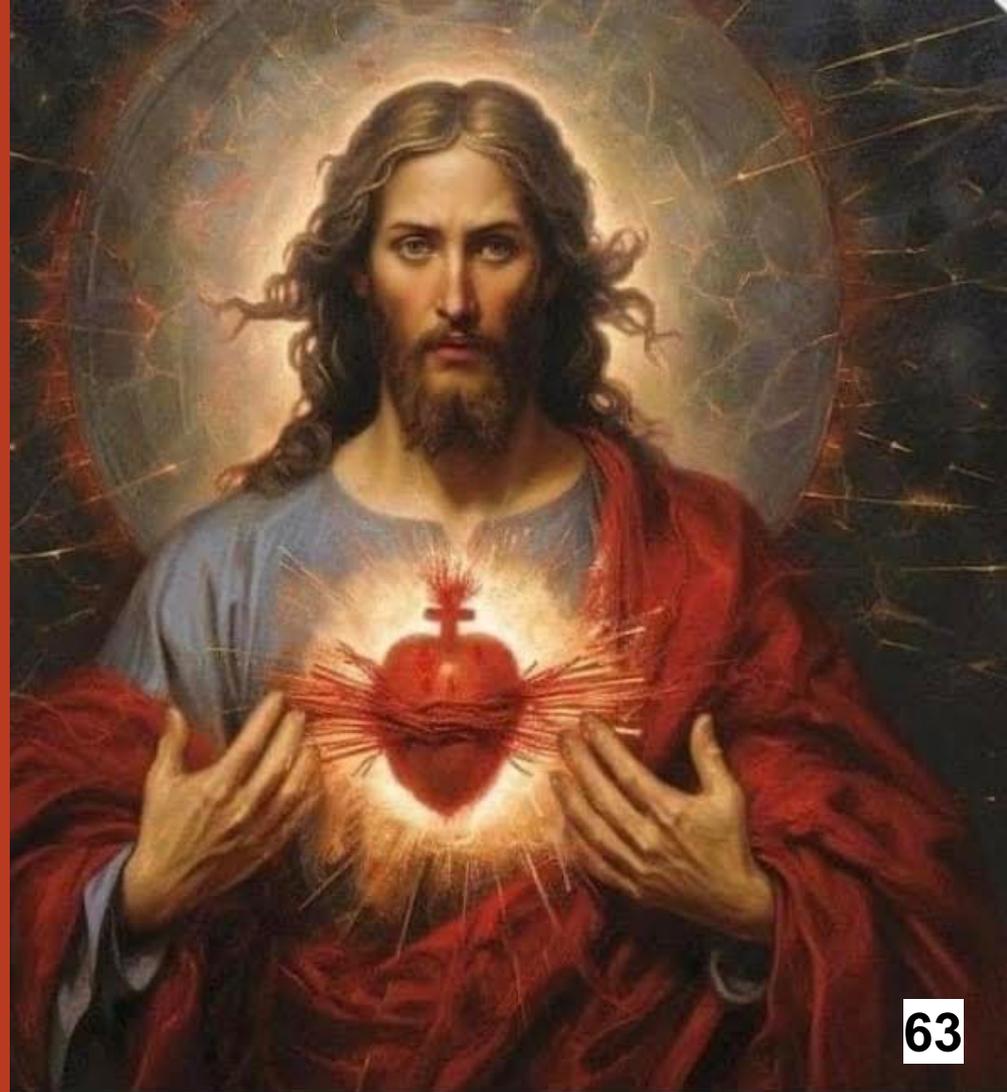


# LA RIBELLIONE DEI BOXER DEL 1900

questo è un corso di storia dove  
verrà tenuta una lezione sulla  
ribellione dei boxer avvenuta in  
Cina all'inizio del XX secolo.

# **CRISTIANITÀ: DA UNA A MIGLIAIA**

Vediamo come si è evoluta  
nel corso di duemila anni la  
fede più influente della storia



## **INGEGNERIA BELLICA APPLICATA A STRATEGIA STORICA**

Si parlerà dell'evoluzione dell'ingegneria nel mondo bellico e di come essa abbia influenzato la tattica e la strategia durante la storia

# SCRITTURA CREATIVA

*Il Crepuscolo*

Laboratorio di scrittura creativa tenuto dai ragazzi de “Il Crepuscolo” (il giornalino della scuola).  
L'ispirazione viene da musica, collage, immagini, dadi e ritagli di giornale.

La relatrice parlerà di metodi di scrittura e di creatività e di come applicare quest'ultima all'interno dei propri racconti

# SCRITTURA GIORNALISTICA

**Scrivere** un articolo di **giornale**: tipi di **articolo**, **le fonti**, la **struttura** di un **articolo** e il **linguaggio giornalistico**.



# PASSATEMPI VARI

- 68. Saponette handmade
- 69. Maglia ai ferri
- 70. Lavoro all' uncinetto
- 71. Make up e skincare
- 72. Lettura Libera

# SAPONETTE HANDMADE

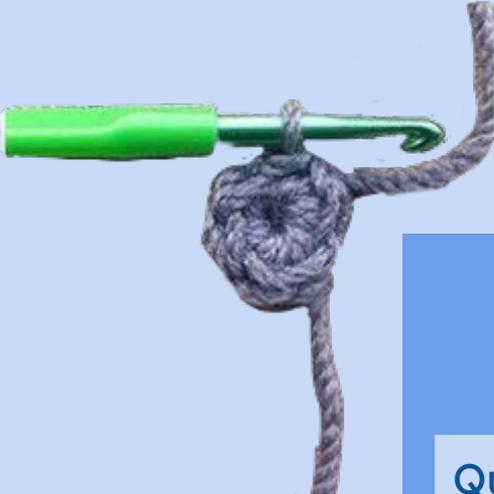
È una masterclass per creare delle saponette fatte in casa partendo da ingredienti semplici e facilmente reperibili.



# MAGLIA AI FERRI

Si imparerà a fare maglia ai ferri. È **un corso base**. Se avete i ferri potete portarli.





## LAVORO ALL'UNCINETTO

Questo laboratorio di uncinetto è aperto a tutti, anche ai principianti. ai principianti verranno insegnate le basi, e quelli che già sanno fare l'uncinetto sono più che benvenuti a portare i loro lavori e continuarli lì. **Il materiale va portato da casa, sia uncinetto che lana/cotone**, si consiglia di portare una misura che vada dai 2.5 ai 4 mm :)



# MAKE UP e SKINCARE CARE

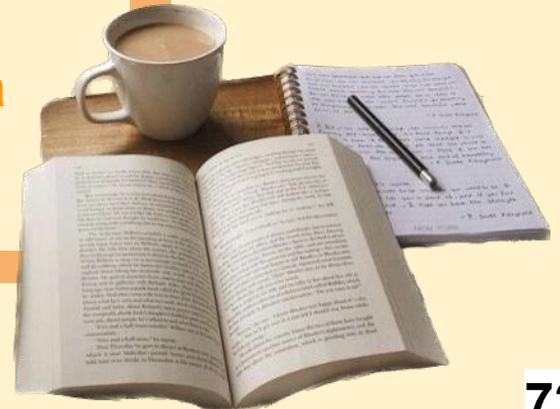
vi spiegheranno i passaggi della skin care e varie curiosità riguardo il make up. Dopo questa fase introduttiva ci sarà un kahoot (che toccherà le tematiche affrontate) ed infine ci sarà un momento di confronto tra ragazzi dove si potranno ascoltare il parere e i consigli di tutti. (chi vuole portarsi dei trucchi può assolutamente!)





# LETTURA LIBERA

Potrete portarvi un libro che state leggendo e leggerlo in compagnia e tranquillità, poi ci sarà una discussione a proposito della lettura in generale



# VOLONTARIATO, SOCIALE e TESTIMONIANZE

- 74. Ciclofficina e sociale
- 75. Fate il vostro gioco!
- 76. Donacibo
- 77. Cittadinanza attiva e cura degli spazi
- 78. La storia di Albert

A stylized illustration of a bicycle's handlebar and front wheel. The handlebar is black with red grips. The front wheel has black spokes and a black tire. The background is a solid red color. The bicycle frame is black with white text that is partially visible as 'elli' on the left side.

# CICLOFFICINA E SOCIALE

Ciclochard, ciclofficina social popolare, ha come obiettivo quello di reintrodurre nella società i senza tetto attraverso il lavoro in ciclofficina.

Vieni ad approfondire e, se vuoi ad imparare a cambiare la camera d'aria!!



# FATE IL VOSTRO GIOCO!

visione e commento di due video inerenti alla ludopatia e al gioco d'azzardo montati e diretti da "Taxi 1729". Commento e attività diretta dal professor Smedile



**Questo corso sarà una presentazione  
dell'attività e degli obiettivi  
dell'associazione "Donacibo"**

# CITTADINANZA ATTIVA E CURA DEGLI SPAZI

**Durante questo corso i relatori vi  
racconteranno le basi della cittadinanza  
attiva e di come tutti noi dovremmo  
prenderci cura degli spazi comuni**

# **LA STORIA DI ALBERT**

**La storia di un ragazzo che ha  
toccato il fondo e ne è uscito**

# LINGUE, ESPERIENZE ALL'ESTERO e ORIENTAMENTO

- 80. Quanto ne sai del mondo?
- 81. Sopravvivenza anno all'estero
- 82. Presentazione libro stage Inghilterra 2023
- 83. Modi di dire in inglese
- 83. Teatro in inglese
- 83. Giochi per certificazioni
- 84. Incontro con ITS academy
- 84. Incontro con ex studenti del Tenca

# QUANTO NE SAI DEL MONDO?

In questo corso si parlerà di anno/esperienze all'estero rispetto a cosa offre intercultura come programmi. Intercultura propone una serie di programmi all'estero, si tratta di scambi interculturali





# CORSO SOPRAVVIVENZA ANNO ALL' ESTERO

Questo corso mira a soddisfare coloro che hanno domande o che vorrebbero affrontare un anno all'estero. Le persone che tengono il corso parleranno delle loro esperienze, daranno consigli, esporranno sia aspetti positivi e negativi e risponderanno ad eventuali domande.



## **PRESENTAZIONE LIBRO STAGE INGHILTERRA 2023**

Questo corso sarà una  
presentazione del libro sullo  
stage Inghilterra del 2023 in cui  
i protagonisti sono le classi  
terze 2022/23 (attuali classi  
quarte).

A parlare saranno proprio dei  
ragazzi che hanno vissuto  
quest'esperienza

## **MODI DI DIRE IN INGLESE**

**Si impareranno, in modo simpatico tramite alcuni video e attività varie, dei modi di dire in inglese**

## **TEATRO IN INGLESE**

**giochi ed esercizi che uniscono il teatro e la lingua inglese. Questi giochi servono soprattutto per la pronuncia ma anche per la recitazione**

## **GIOCHI PER CERTIFICAZIONI**

**spiegazione di come funzionano le certificazioni in lingua, si faranno dei test presi direttamente dal sito della cambridge**

# CORSI DI ORIENTAMENTO

## INCONTRO CON ITS ACADEMY

una valida alternativa  
all'università per entrare subito nel  
mondo del lavoro

corso aperto a tutti gli studenti di  
quarta, valido come ore di  
orientamento

## INCONTRO CON EX STUDENTI del TENCA

Ex studenti del Tenca parlano del  
loro percorso universitario e  
professionale

corso aperto a tutti gli studenti  
del triennio, valido come ore di  
orientamento

# MATEMATICA, FISICA e DISCIPLINE OLISTICHE

- 86. La sezione aurea e i frattali intorno a noi
- 87. Astronomia con il preside
- 88. Astrologia e zodiaco
- 89. Minerali, cristalli e cristalloterapia

# LA SEZIONE AUREA E I FRATTALI INTORNO A NOI

C'è qualcosa di matematico che accomuna la forma dei fogli che usiamo per le fotocopie, la forma delle conchiglie, la forma degli alberi, le proporzioni dei nostri corpi, la disposizione dei petali dei fiori, la forma da nostra galassia. Le radici matematiche comuni di questi e molti altri oggetti che troviamo intorno a noi sono la sezione aurea e i frattali. In questo breve corso li introdurremo matematicamente e vedremo tanti esempi in vari campi.



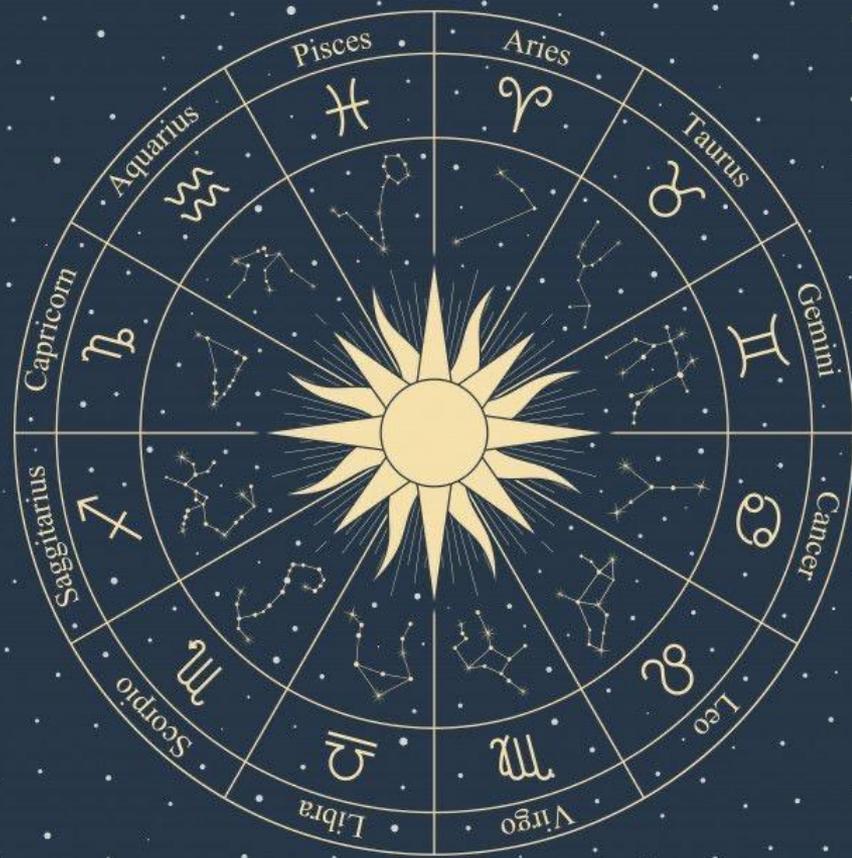


# **ASTRONOMIA con il PRESIDE**

In questo corso il preside  
spiegherà le basi  
dell'astronomia, dell'osservazione  
delle stelle e del funzionamento  
del nostro universo

# ASTROLOGIA E ZODIACO

Questo corso è un'introduzione all'astrologia, tutti i segni zodiacali, parlerà anche di come i pianeti influenzano il carattere di una persona, come iniziare a leggere il tema natale





# MINERALI, CRISTALLI E CRISTALLOTERAPIA

spiegazione di cosa sono i minerali, le loro proprietà e alcune curiosità. Il corso è tenuto da una cristalloterapeuta, che è anche reiki master, e parlerà di come utilizza i cristalli durante la terapia e perchè



# CORSI VARI

- 91. Gestione dello stress
- 92. Il settore funebre, cosa c'è dietro ad un funerale
- 93. Lettura dei tarocchi
- 94. Test MBTI
- 95. Armocromia
- 96. Gruppo studio
- 97. True Crime

# CORSO GESTIONE DELLO STRESS

- cause dello stress
- tecniche di radicamento e respirazione corretta
- conoscenza di semplici esercizi antistress
- lunedì e mercoledì per tutti, martedì solo per musicale
- materiale necessario: un telo per stendersi

# IL SETTORE FUNEBRE, cosa c'è dietro ad un funerale

il corso analizzerà e spiegherà i vari passaggi per l'organizzazione del funerale: gli aspetti burocratici, gestionali, commerciali e la parte riguardante al rapporto con il pubblico





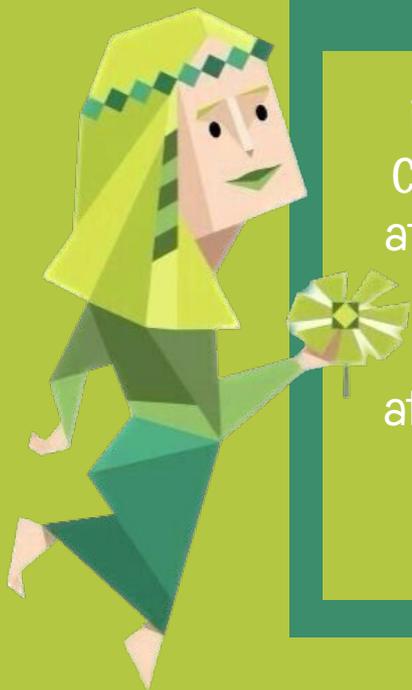
# LETTURA DEI TAROCCHI

**come interpretare i  
tarocchi e oracoli  
attraverso simboli e  
intuizione**



# TEST MBTI

il corso mbti(oppure sui test di personalità individuate da Carl Jung) si divide in due parti: la prima è una spiegazione attiva di cosa sono i diversi tipi di personalità, quanti sono e come si presentano in una persona; la seconda parte prevede i veri e propri test(da specificare! non sono attendibili al 100% poiché si basano su linee generali) e poi il confronto con il risultato del test alle descrizioni delle diverse personalità.





# ARMOCROMIA

Questo corso serve per aiutare gli studenti a scoprire i colori che li valorizzano di più in base al proprio tipo di carnagione, occhi e capelli. Durante il corso, gli studenti saranno guidati attraverso i concetti fondamentali dell'armocromia, impareranno a riconoscere i sottotoni della pelle e a identificare la propria stagione cromatica (primavera, estate, autunno o inverno). Attraverso una serie di esercizi pratici e dimostrazioni, gli studenti acquisiranno familiarità con la teoria dei colori e impareranno come applicarla nel loro guardaroba, trucco e accessori per creare outfit e look più armoniosi ed esaltanti.



# **GRUPPO STUDIO**

Ognuno potrà sfruttare  
queste ore per studiare e  
fare i compiti in  
autonomia



# TRUE CRIME

si guarderà un caso di Elisa  
True Crime per poi discuterne  
insieme

# SOCIALIZZAZIONE

- 99. Parliamone tra (non ancora) amici
- 100. Speed dating
- 101. Let's socialize in english

# PARLIAMONE TRA (NON ANCORA) AMICI

Chiacchiere come se foste  
amici, ma percorrendo vari  
temi tra cui letteratura e  
filosofia

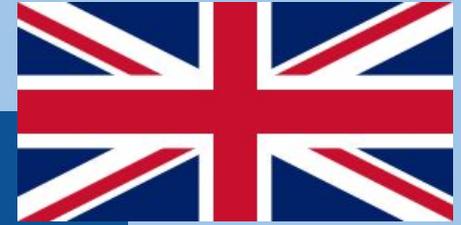




# SPEED DATING

saranno una sorta di appuntamenti al buio tra tutti i presenti al corso. Verranno formate delle coppie che parleranno per 5/10 minuti e dopo questo tempo cambieranno le coppie così che tutti riusciranno a parlare con tutti. Il corso servirà a conoscersi e fare amicizia





# LET'S SOCIALIZE IN ENGLISH

Questo corso servirà a conoscere nuove persone, sviluppando anche le competenze linguistiche. È una bella occasione per fare nuove amicizie e mettere in pratica una seconda lingua



# GIOCHI E QUIZ

- 103. Kahoot
- 104. Dungeons & Dragons
- 105. Pokémon
- 106. Scacchi
- 107. Lupus in fabula
- 108. L'intesa vincente
- 109. Risiko
- 110. Blackjack
- 111. Giochi da tavolo
- 112. Giochi di carte

# Kahoot!

**Ci saranno dei kahoot di cultura generale, le domande toccheranno quindi diversi ambiti, e sono pensati per tutte le fasce di età**



**In questo corso saranno insegnate le basi che servono per giocare al popolare gioco di ruolo da tavolo Dungeons and Dragons.**

# POKÉMON

**Verrà insegnato brevemente come si gioca, le regole e i modi per vincere. Poi ci sarà del tempo in cui i partecipanti potranno giocare tra loro. Dovete avere un mazzo di 60 carte collezionabili Pokémon.**

# SCACCHI

**nel corso di scacchi verranno spiegate le regole e alcuni metodi di gioco a coloro che non sanno giocare mentre gli altri potranno sfidarsi a vicenda a scacchi, è necessario portare la propria scacchiera.**



# LUPUS IN FABULA

lupus in fabula è un gioco di ruoli, ognuno attraverso delle carte consegnate a caso interpreta un personaggio.

i ruoli base sono: il narratore (narra la storia e conduce il gioco), il lupo (l'antagonista, ha il compito di uccidere tutti i personaggi senza farsi scoprire), il mago (salva le persone), la veggente (ha il potere di scoprire chi è il lupo), e i contadini.



# L'INTESA VINCENTE

È un gioco, ispirato al quiz di rai1 estivo reazione a catena, il gioco nel momento specifico è l'intesa vincente.

Le squadre sono composte da tre persone.

Il gioco consiste nell'indovinare più parole possibili nei 60 secondi a disposizione. Per ogni squadra, due concorrenti descrivono, sotto forma di domanda, la parola al terzo concorrente, che dopo aver premuto il pulsante deve dire la parola entro 3 secondi.

Vincerà la squadra che ne indovina di più

# Risiko

nel corso di risiko sarà possibile giocare a Risiko con un gruppo di persone che si sono iscritte al corso, risiko non verrà fornito perciò **è necessario portare il proprio.**





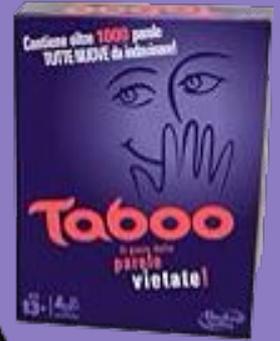
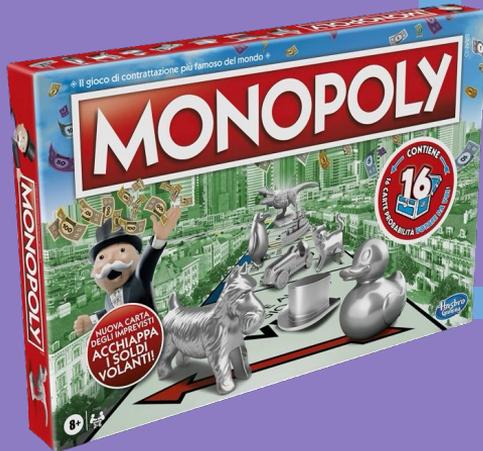
# BLACKJACK

Prima saranno spiegate le regole del gioco, poi ci si dividerà in gruppi e si giocherà.

Dovete portare i mazzi e le fish

# GIOCHI DA TAVOLO

Dovrete portare voi i vari giochi da tavolo, e potrete giocare con persone che saranno presenti al corso. Potrete fare nuove amicizie!



# GIOCHI DI CARTE

Dovrete portare voi le varie carte da gioco, e potrete giocare con persone che saranno presenti al corso. È un'opportunità per fare nuove amicizie!

