



LET'S MOVE

Toolkit per la Winter Games Week
SCUOLE + SOCIETÀ SPORTIVE



Sommario

- 01 Introduzione alla campagna Let's Move
- 02 Che cos'è la Settimana dei Giochi Invernali?
- 03 Come partecipare alla Settimana dei Giochi Invernali?
- 04 Come attivare la campagna?
- 05 Strumenti





01

INTRODUZIONE ALLA CAMPAGNA Let's Move



LET'S MOVE

EDUCATION
Gen Z
PROGRAMME

#Letsmove

Una campagna globale per incoraggiare i giovani a fare movimento.

Spingere il mondo a fare movimento, sempre e ovunque.

Let's Move durante la Settimana dei Giochi Invernali!

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i bambini e gli adolescenti dovrebbero svolgere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno. Tuttavia, i dati mostrano che l'80% di loro non si muove a sufficienza.

Svolgere attività fisica apporta notevoli benefici alla salute cardiovascolare, nonché al benessere fisico e mentale in generale.

Prendendo spunto dai Giochi di Paris 2024, le scuole della Francia hanno già provveduto a inserire nel programma didattico 30 minuti di attività fisica e sportiva al giorno. Il Movimento Olimpico intende estendere questa iniziativa a livello globale fungendo da catalizzatore per incoraggiare i giovani a svolgere più attività fisica.

La campagna globale Let's Move invita le persone a dedicare almeno 30 minuti al giorno all'attività fisica, fino ad arrivare ai 60 minuti giornalieri consigliati per mantenersi in buona salute.

In collaborazione con Fondazione Milano Cortina 2026, incoraggiamo i giovani a dedicare tempo al movimento durante la Winter Games Week. Anche solo per 30 minuti al giorno!



La Settimana dei Giochi Invernali a scuola e nelle società sportive

Durante la Settimana dei Giochi Invernali, le scuole italiane organizzano e ospitano una serie di attività sportive ed educative ispirate ai valori olimpici e paralimpici.

Quest'iniziativa nazionale, promossa in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e del Merito, mira ad avvicinare gli studenti più giovani agli sport invernali. Studenti che nel 2026 potranno assistere, se non persino partecipare, ai Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali con una conoscenza più approfondita dei valori sportivi e culturali che questi eventi promuovono, come il rispetto, la cittadinanza, la sostenibilità e l'unione.

Le attività formative e i materiali didattici sono a disposizione degli insegnanti, nell'intento di promuovere le discipline sportive e l'attività fisica tra i giovani e di far conoscere agli studenti i valori olimpici e paralimpici.

Questo toolkit propone alle scuole e alle società sportive alcune modalità semplici e divertenti per incoraggiare i giovani a fare movimento.

Unisciti a noi con Let's Move!



Come sostenere #LetsMove

A Febbraio coinvolgi i tuoi studenti nelle attività organizzate in occasione della Winter Games Week per motivarli a fare movimento ogni giorno.

Parla con loro dell'importanza dell'attività motoria per la salute fisica e il benessere psicologico.

Sul sito milanocortina2026.com e sui canali social correlati, trovi spunti su come partecipare.

Utilizza gli hashtag **#LetsMove** e **#WinterGamesWeek**
@GEN26 e tagga **@olympics** e **@milanocortina2026**



02

Che cos'è la Winter Games Week?





Che cos'è La Winter Games Week?

Una settimana di attività sportive ed educative, a cui le scuole e i gruppi giovanili di tutta Italia possono partecipare su base volontaria.

Si tratta di un'iniziativa nazionale, che intende incoraggiare tutti gli studenti a fare movimento. Studenti che nel 2026 potranno assistere ai Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali con una conoscenza più approfondita dei valori sportivi e culturali che questi eventi promuovono, come il rispetto, la cittadinanza, la sostenibilità e l'unione.



Che cosa succede durante La Settimana dei Giochi Invernali?

La Winter Games Week si terrà dal 5 al 9 Febbraio 2024.

Le attività formative e i materiali didattici sono a disposizione degli insegnanti, nell'intento di promuovere le discipline sportive e l'attività fisica tra i giovani e di far conoscere agli studenti i valori olimpici e paralimpici.



Perché La Winter Games Week è importante per i giovani?

In tutto il Paese, gli studenti avranno l'occasione di scoprire che cosa significa ospitare i Giochi in Italia e quali opportunità l'evento rappresenta, nonché di comprendere l'importanza dello sport e i suoi valori, grazie alla presenza di atleti affermati.

Impareranno inoltre quali benefici l'attività motoria può apportare alla salute fisica e al benessere psicologico.

Come incoraggiare il movimento durante La Winter Games Week



Dagli atleti alle comunità

Coinvolgi atleti locali nella tua attività per incoraggiare i giovani a fare più movimento.



Inclusivo e accessibile

Scegli attività semplici a cui tutti possano partecipare.



Il movimento è divertimento

Fai scoprire la gioia di muoversi organizzando attività divertenti.



L'importante è organizzarsi

Invita i partecipanti a segnare in agenda l'evento, riservando parte della giornata all'attività fisica.

03
Come
partecipare
alla
Winter
Games
Week?



Messaggio per docenti ed educatori

Uno degli obiettivi principali di educatori e insegnanti è assicurarsi che i propri studenti stiano bene fisicamente e psicologicamente. Incoraggiare i giovani a svolgere attività fisica con regolarità è tra i modi più efficaci per aiutarli a migliorare la propria salute generale. Ecco alcuni dei motivi per cui l'attività fisica è importante:

- Fare movimento consente di tenere sotto controllo il proprio peso, riducendo il rischio di obesità, che può causare diversi problemi di salute.
- L'attività fisica migliora la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di patologie cardiache e infarti.
- Rafforza inoltre la struttura scheletrica e muscolare, riducendo il rischio di infortuni e migliorando la forma fisica complessiva.
- Migliora la salute mentale, diminuendo i livelli di stress, ansia e depressione.
- Infine, aumenta l'autostima e la sicurezza di sé.

Gli educatori svolgono un ruolo chiave nell'incoraggiare gli studenti a scoprire i benefici dell'attività fisica in classe, introducendo pause tra le lezioni per fare movimento o invitandoli a partecipare a corsi sportivi.

Promuovendo l'attività fisica, è possibile aiutare gli studenti ad adottare abitudini salutari che li accompagneranno per tutta la vita.

Durante la **Winter Games Week**, Let's Move si propone di contribuire a creare una cultura dell'attività fisica e della salute all'interno delle scuole e delle comunità.



Messaggio per gli studenti

Sapevi che svolgere attività fisica è fondamentale per la tua salute?

Proprio così! Fare esercizio non significa soltanto fare sport o andare in palestra: riguarda qualsiasi tipo di attività che implichi muovere il proprio corpo aumentando il ritmo cardiaco.

Oggi, purtroppo, siamo in molti a non svolgere attività fisica a livelli sufficienti. Trascorriamo troppo tempo seduti davanti a uno schermo o impegnati in attività sedentarie. Questo stile di vita può causare svariati problemi di salute, come obesità, malattie cardiovascolari o depressione.

Perché non ci muoviamo abbastanza? I motivi sono diversi. Innanzitutto, molti di noi pensano di non avere tempo per fare movimento. Altri invece non hanno accesso ai luoghi adatti, come parchi e centri sportivi. A volte, semplicemente, non sappiamo da dove iniziare o quali attività sono più adatte a noi. Ma niente paura: fare movimento è più semplice di quanto sembri! Bastano piccole modifiche alla propria routine per fare la differenza. Per esempio, puoi provare a:

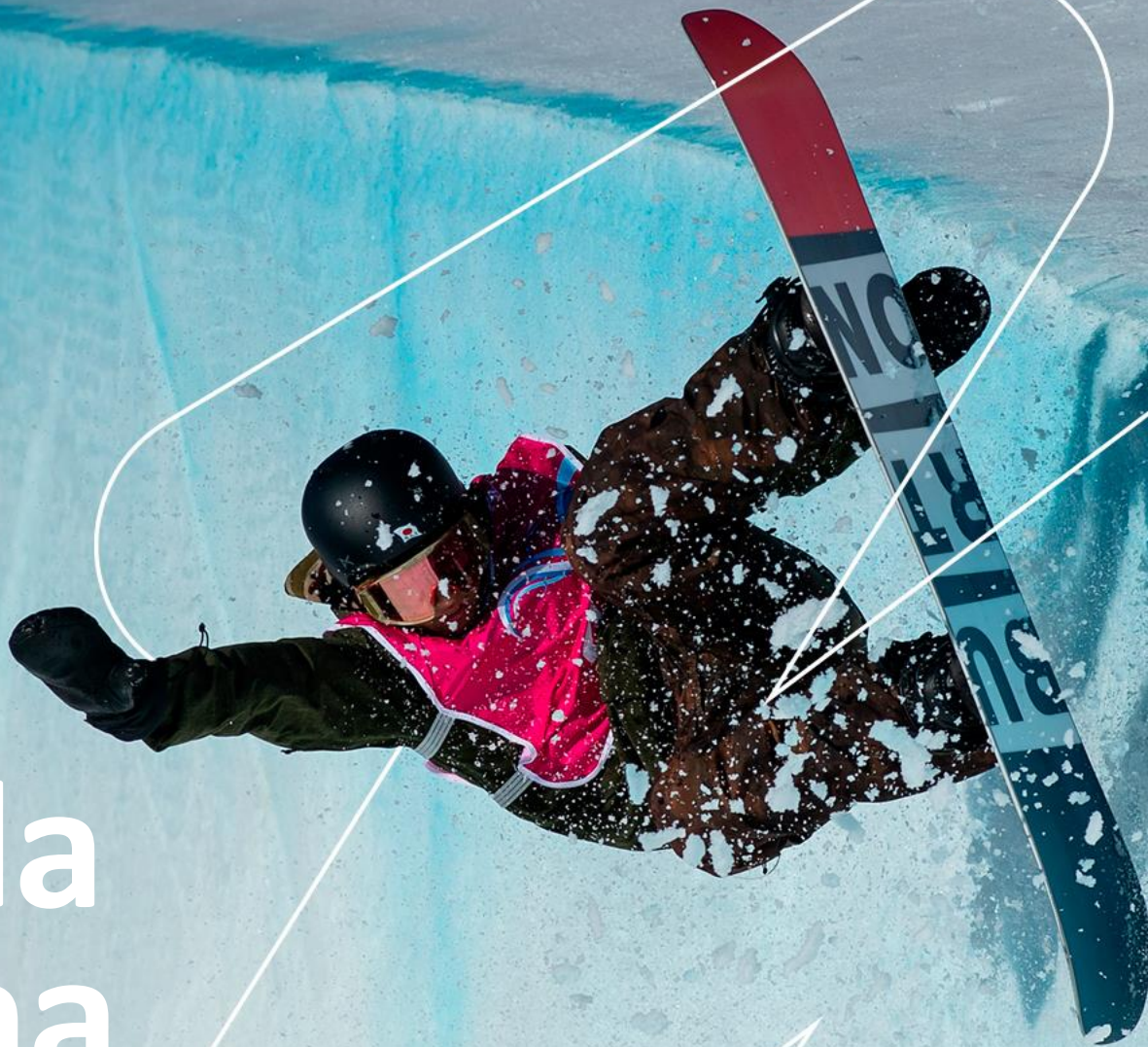
- Fare una passeggiata nei dintorni dopo aver mangiato
- Andare a scuola in bicicletta o a piedi anziché in autobus o in macchina
- Giocare e correre con i tuoi amici durante l'intervallo
- Sperimentare un nuovo stile di danza o un nuovo sport

Se l'attività fisica diventerà parte della tua routine, il tuo corpo (e la tua mente!) ti ringrazieranno. Avrai più forza e più energie e anche il tuo umore migliorerà. In più, acquisirai abitudini salutari che ti accompagneranno per tutta la vita.

Che cosa aspetti? Partecipa anche tu a Let's Move!



04
Come
attivare la
campagna
?



Spunti per attivare la campagna promozionale durante la Winter Games Week

Ecco alcuni spunti per coinvolgere la tua comunità durante la Winter Games Week e condividere le tue iniziative sui social media utilizzando gli hashtag #letsmove #WinterGamesWeek #Gen26 e taggando @Olympics e @milanocortina2026

- Organizza una giornata dello sport ispirata ai Giochi Olimpici Invernali
- Invita gli studenti ad arrivare a scuola a piedi durante la Winter Games Week
- Tratta argomenti quali i benefici dell'attività fisica e gli sport invernali durante le lezioni
- Fai svolgere ai tuoi studenti 30 minuti di attività fisica e incoraggiali a fare sport creando un allenamento su misura per loro, invitando un atleta locale di uno sport invernale o utilizzando le risorse disponibili su [Olympics.com](https://olympics.com)
- Condividi sui social le attività organizzate per i tuoi studenti, per motivare altre scuole a unirsi all'iniziativa



05
Strumenti

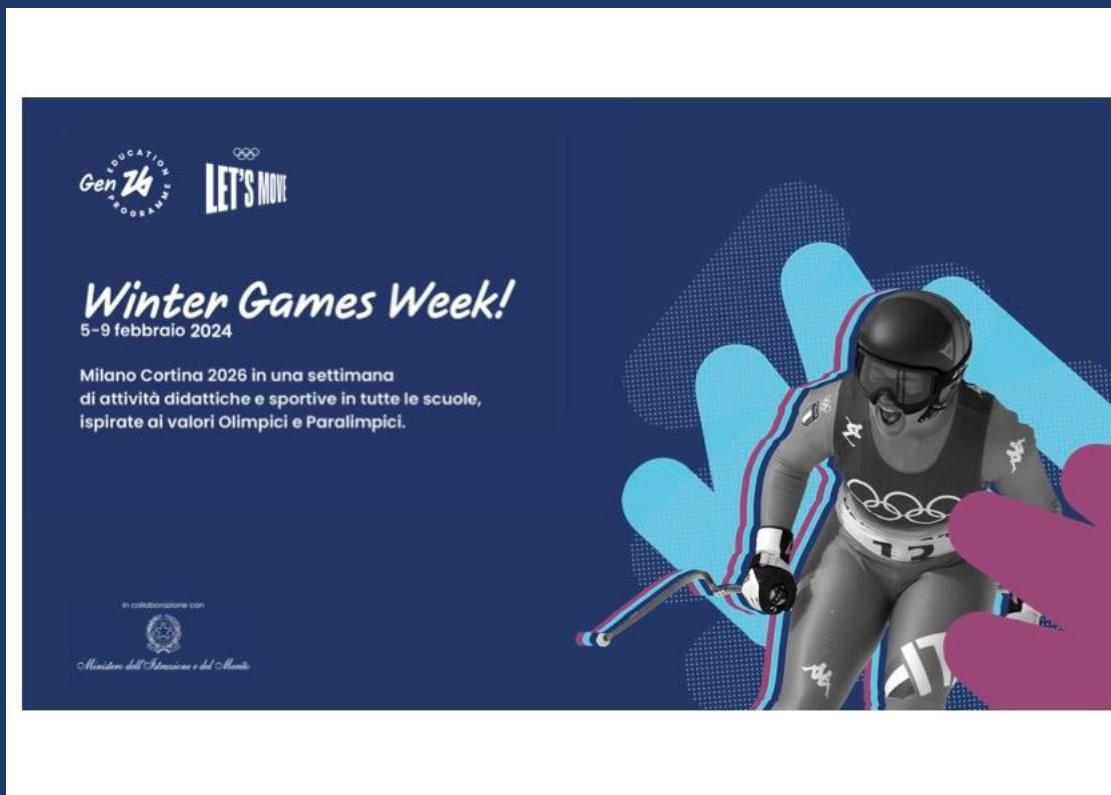
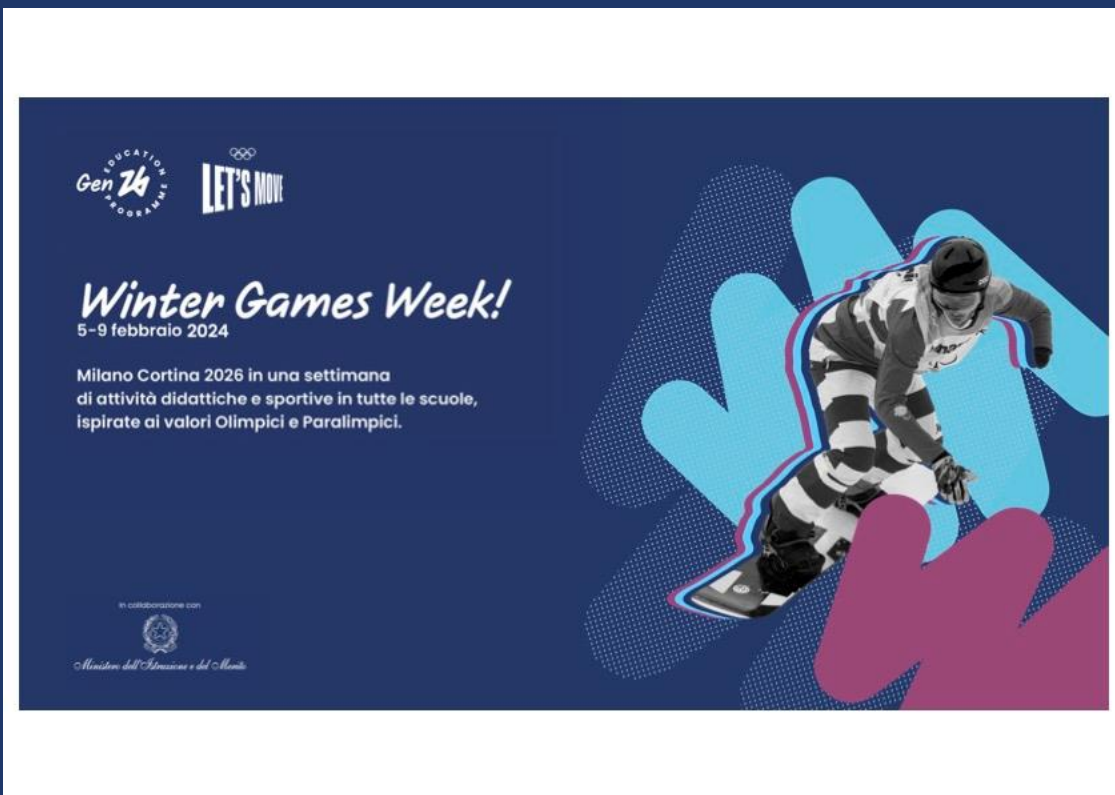




Video IT:
[WinterGamesWeek_ITA_recog240123.
mov](#)

fai clic qui per visualizzare le linee guida e le risorse Let's Move

Media statici: poster e modelli



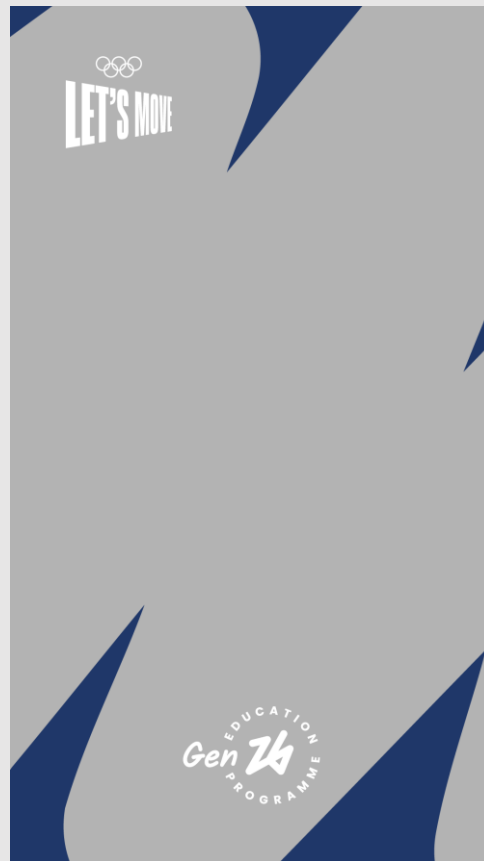
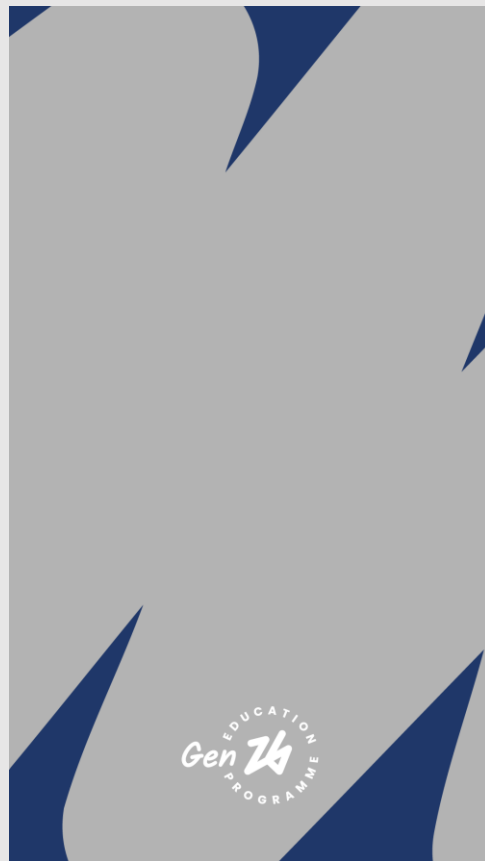
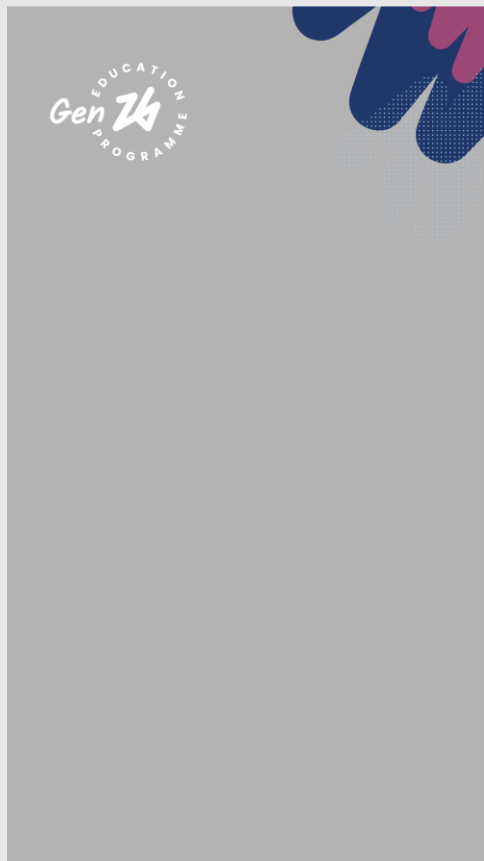
fai clic qui per le altre versioni

Media statici: poster e modelli



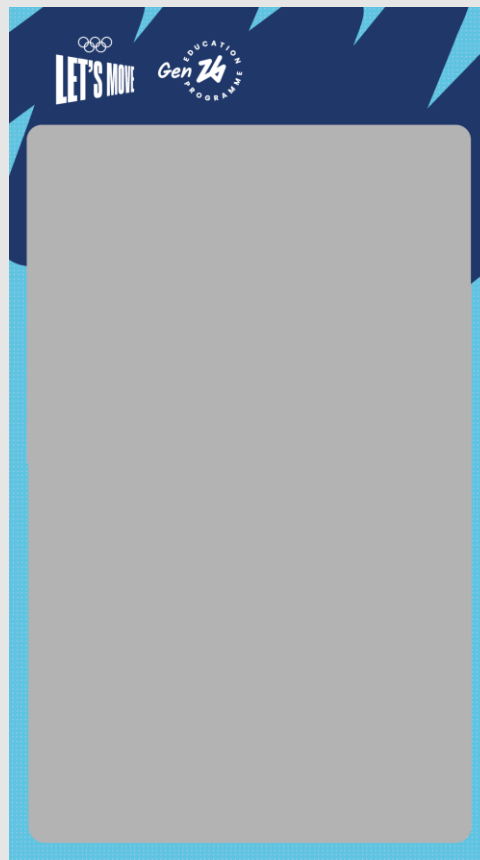
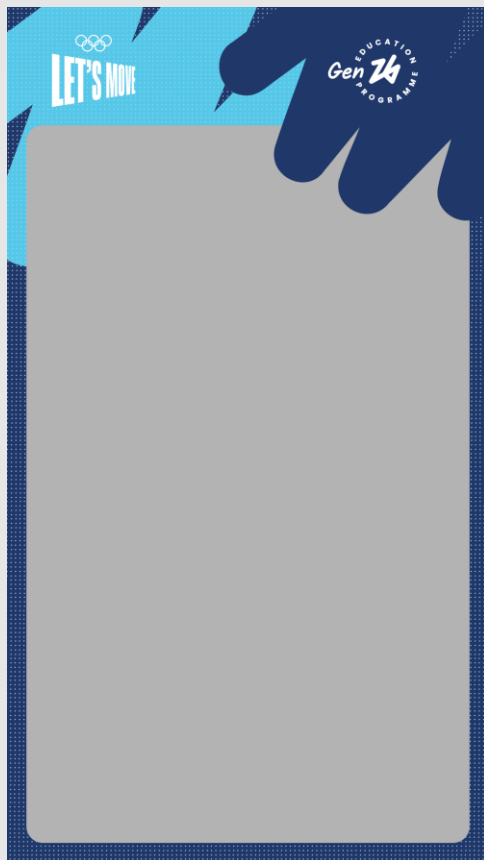
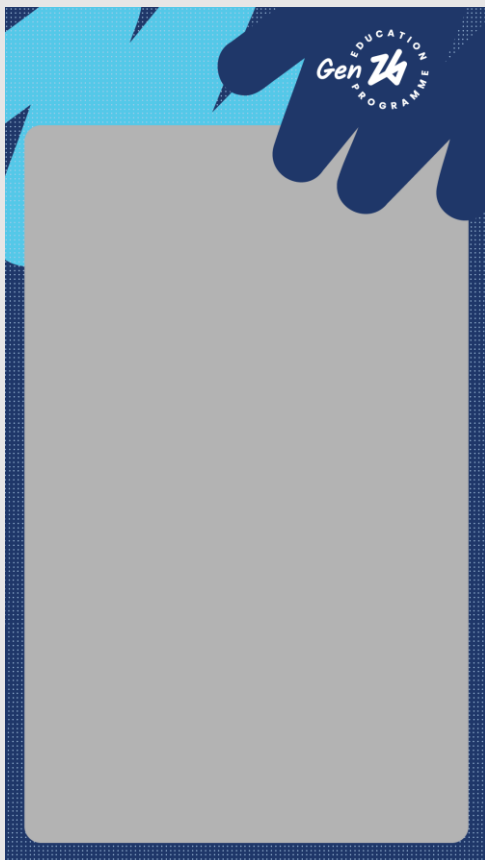
fai clic qui per le altre versioni

Modelli media statici



fai clic qui per visualizzare le linee guida e le risorse Let's Move

Modelli media statici



fai clic qui per visualizzare le linee guida e le risorse Let's Move

Grazie

e... non

fermiamoci!

