



# Pronti partenza *Winter Games Week!*

*I Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali  
di Milano Cortina 2026 incontrano le scuole  
di tutta Italia*

Tool didattico per le scuole secondarie di secondo grado

In collaborazione con



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*

# Indice

<b>01</b>	<b>Introduzione</b>	<b>05</b>	<b>03</b>	<b>Le Olimpiadi e le Paralimpiadi oggi</b>	<b>13</b>
	I Giochi Olimpici e Paralimpici, oltre lo sport	05		I Giochi Olimpici e Paralimpici	14
<b>02</b>	<b>Dall'antica Grecia ai Giochi Olimpici e Paralimpici</b>	<b>06</b>		Tutte le discipline Olimpiche in un click	15
	Breve storia dei Giochi	07		Scopri gli sport Paralimpici	18
	I Giochi dell'era moderna	09		La cerimonia di apertura: un vero spettacolo	21
	Il barone Pierre de Coubertin: quando una sola persona fa la differenza	11		Tokyo 2020: una grande emozione per un'edizione un po' speciale...	22
	Le Paralimpiadi, una grande storia	12		Burning questions... domande che scottano!	23
				Televisione in diretta, film e serie TV da campioni	24

\* Nel testo si trovano termini al maschile quali: "ragazzi, studenti, atleti...". Si sollecita il lettore a considerare tale scelta semplicemente una semplificazione di scrittura, mentre nell'azione educativa bisognerà considerare la persona nella sua peculiarità e specificità, anche di genere.

\* Ogni esercizio può essere adattato a ragazzo e studenti con disabilità. Qui sono proposti degli spunti; solo grazie al vostro lavoro e alla vostra sensibilità, i ragazzi e gli studenti potranno trovare il linguaggio, la modalità di comunicazione, lo spazio, gli strumenti, i tempi e lo svolgimento più idonei per metterli in pratica

# Indice

## 04 I simboli Olimpici e Paralimpici

I simboli dello sport, i simboli della pace

25

26

## 05 I valori Olimpici e Paralimpici

I valori Olimpici

I valori Paralimpici

Come si fa a far diventare reali degli ideali?

Dalla Tregua Olimpica in poi, ecco cosa vuol dire essere campioni...

29

30

31

32

34

## 06 Milano Cortina 2026

Milano Cortina 2026: orgogliosi di essere italiani

36

37

## 07 Ringraziamenti

Grazie per esservi messi in gioco!

38

39

40

42

43

44

45

46

47

47

\* Nel testo si trovano termini al maschile quali: "ragazzi, studenti, atleti...". Si sollecita il lettore a considerare tale scelta semplicemente una semplificazione di scrittura, mentre nell'azione educativa bisognerà considerare la persona nella sua peculiarità e specificità, anche di genere.

\* Ogni esercizio può essere adattato a ragazzo e studenti con disabilità. Qui sono proposti degli spunti; solo grazie al vostro lavoro e alla vostra sensibilità, i ragazzi e gli studenti potranno trovare il linguaggio, la modalità di comunicazione, lo spazio, gli strumenti, i tempi e lo svolgimento più idonei per metterli in pratica

**“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Ha il potere di unire le persone come poco altro sa fare. Parla ai giovani in un linguaggio che capiscono. Lo sport può creare speranza dove un tempo c’era solo disperazione. È più potente del Governo nell’abbattere le barriere razziali.”**

**Nelson Mandela**

# 01 Introduzione

## I Giochi Olimpici e Paralimpici, oltre lo sport

A cosa serve lo sport? Non ci pensiamo mai, ma lo sport va ben oltre l'attività motoria.

È socialità e amicizia.

È una sfida che non solo mette in competizione, ma unisce le persone e la squadra.

È individualità e identità, perché solo tu sai chi sei, quali sono i tuoi limiti e le tue potenzialità.

È un modo di scoprire quali sono i tuoi valori e quanto li applichi nella tua vita.

È un'opportunità per fare parte di quel mondo che vorresti cambiare, cambiandolo davvero. Lo sport fa la differenza nella tua vita e in quella degli altri.



Tracce di lavoro  
in classe

### *Riflessioni, esperienze, dialogo*

Nelson Mandela, autore della citazione, ma anche Ghandi, Madre Teresa di Calcutta, Gino Strada: sono solo alcuni suggerimenti. Scegli fra le tante figure che hanno parlato di pace quella che ritieni più adatta alla tua classe.

### *Idee per un tema*

Quale atleta ha incarnato o incarna i veri valori dello sport?

### *Fonti interattive*

Guarda questo video elettrizzante! Quando ci uniamo attraverso lo sport, facciamo accadere l'incredibile.

[Link](#)

02

## *Dall'antica Grecia ai Giochi Olimpici e Paralimpici*

**MATERIE:** EDUCAZIONE CIVICA, GEOGRAFIA, LINGUA E CULTURA INGLESE,  
LINGUA E LETTERATURA ITALIANA, SCIENZE MOTORIE, STORIA

# Breve storia dei Giochi



- A partire dal 776 a.C. in Grecia, nella città di Olimpia, le feste pubbliche in onore di Zeus vedevano atleti di tutte le città greche sfidarsi in gare sportive e questi eventi richiamavano, già allora, migliaia di persone.
- Essendo feste sacre, anche le guerre venivano sospese in tutta la Grecia quando atleti e spettatori dovevano attraversare territori nemici per recarsi a Olimpia: questa era (ed è) la Tregua Olimpica.
- La tradizione dei Giochi, che si svolgevano ogni quattro anni, era così apprezzata dal popolo greco che si è protratta per secoli.
- Nel 393 d.C. l'imperatore romano Teodosio, che considerava i Giochi dei rituali pagani, li bandì e così furono sospesi.
- Tuttavia, non furono banditi per sempre, perché nel 1894 il barone francese Pierre de Coubertin – un pedagogista e sociologo sostenitore dell'educazione attraverso lo sport – creò il Movimento Olimpico con l'intento di mettere lo sport al servizio di tutta l'umanità. E due anni dopo, nel 1896, fece rinascere proprio in Grecia la prima edizione dei Giochi Olimpici dell'era moderna.

# Breve storia dei Giochi



## *Lo sapevi che...*

- Il termine “stadio” (o “stadion”) indicava la lunghezza della pista di atletica.
- Questa lunghezza nasce dalla leggenda che voleva che la pista corrispondesse a 600 volte il piede di Ercole, lungo 32 cm (=192 metri totali).
- La parola “stadio” divenne per estensione il termine per indicare luogo in cui si svolgeva la gara (la pista e le tribune).
- “Mens sana in corpore sano”: nell’antica Grecia, il ginnasio era l’edificio destinato all’allenamento degli atleti e nel tempo divenne anche luogo di istruzione e di educazione spirituale.



Tracce di lavoro  
in classe

## *Proposte di esercitazione*

Ascolta la Storia delle Olimpiadi e Paralimpiadi in inglese (dal minuto 1:33 del video) e riassumila.

[Link](#)

## *Idee per un tema*

Il senso etico e sportivo della velocità.

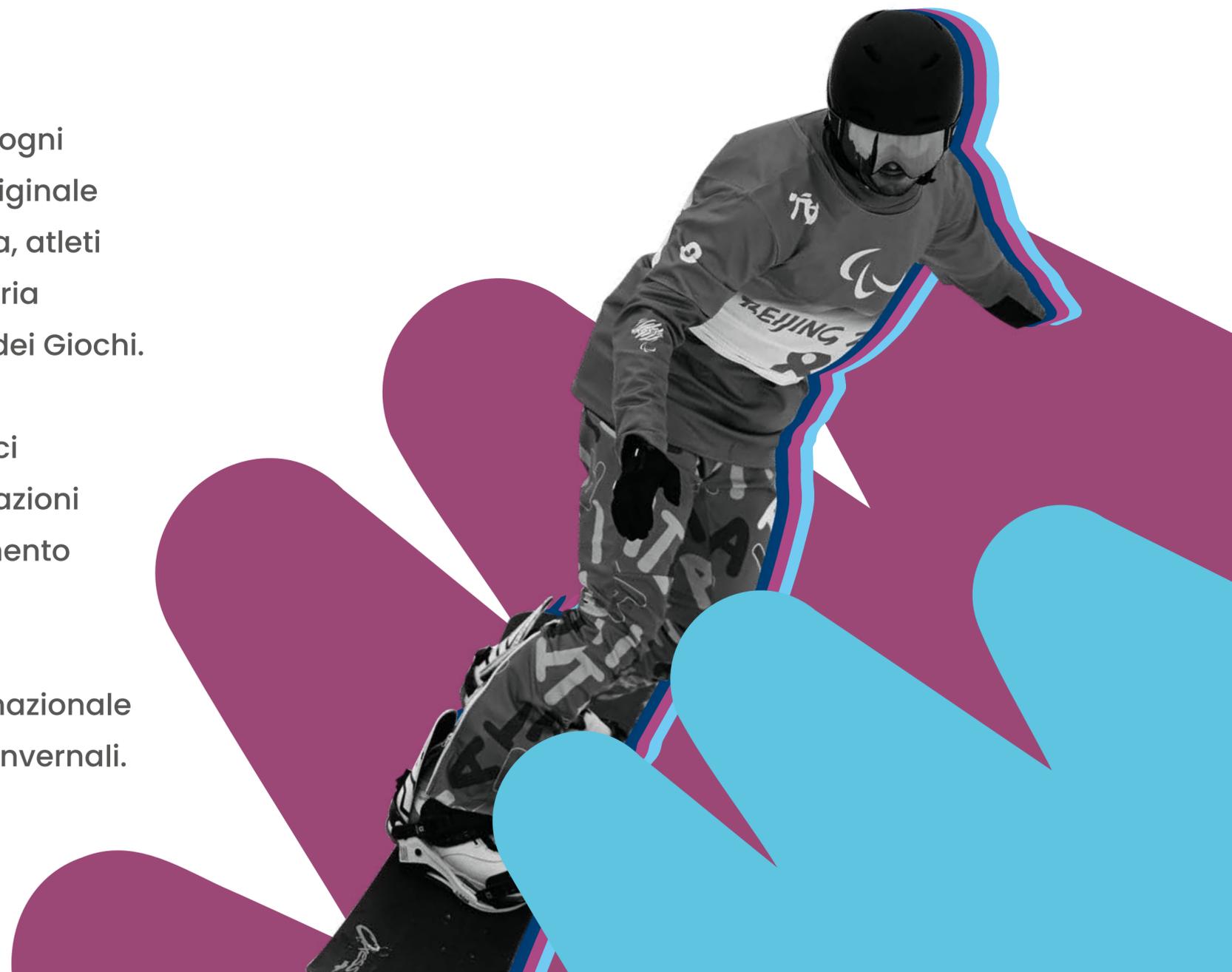
# I Giochi dell'era moderna



Le Olimpiadi e Paralimpiadi sono chiamate anche Giochi dell'era moderna e si svolgono ancora oggi ogni quattro anni, ma in paesi sempre diversi. In ogni edizione, il Comitato Olimpico Internazionale (CIO, dalle iniziali del nome originale francese Comité International Olympique) riunisce, sotto un'unica bandiera, atleti provenienti da quasi tutto il mondo. Ogni partecipante rappresenta la propria nazione di origine o quella di cui ha la cittadinanza: questa è l'universalità dei Giochi.

Il CIO è il Comitato Olimpico Internazionale a capo di tutti i Comitati Olimpici del mondo. Tutti i Comitati Olimpici Nazionali (NOC), uniti ad altre organizzazioni collegate, come ad esempio le Federazioni Internazionali, formano il Movimento Olimpico.

L'IPC (International Paralympic Committee) è invece l'organizzazione internazionale no-profit che si occupa dell'organizzazione dei Giochi Paralimpici Estivi ed Invernali. L'IPC è a capo di tutti i Comitati Paralimpici Nazionali.



# I Giochi dell'era moderna



La storia in numeri:

1896

Ad Atene si svolge la prima edizione dei Giochi Olimpici.

1924

Nascono i Giochi Olimpici Invernali.

1960

Debuttano i primi Giochi Paralimpici Estivi a Roma.

1994

Per la prima volta i Giochi Invernali e quelli Estivi vengono disputati in anni diversi.

2002

Per motivi logistici, il CIO pone un limite al numero dei partecipanti: 10.500 atleti per un totale di 28 discipline sportive e 301 specialità.

*Lo sapevi che...*

- I primi Giochi del 1896 ad Atene sono stati disputati da appena 241 atleti di 14 paesi, e includevano solo alcuni sport quali: atletica, ciclismo, ginnastica, lotta greco-romana, nuoto, scherma, sollevamento pesi, tennis e tiro. A Londra nel 2012, invece, parteciparono circa 10.500 atleti, 204 nazioni e 26 discipline sportive.



Tracce di lavoro  
in classe

## Proposte di esercitazione

Inglese: ascolta e descrivi cos'è e cosa fa il Comitato Olimpico Internazionale oggi (dal minuto 3:28 del video).

[Link](#)

## Riflessioni, esperienze, dialogo

- Storia e attualità: cosa accadeva in Italia nel 1896, 1924, 1960, 1994, 2002...?
- Cosa vuol dire diventare cittadino di un Paese? Come si svolge il percorso di acquisizione della cittadinanza?

## Idee per un tema

Cittadini si nasce o si diventa?

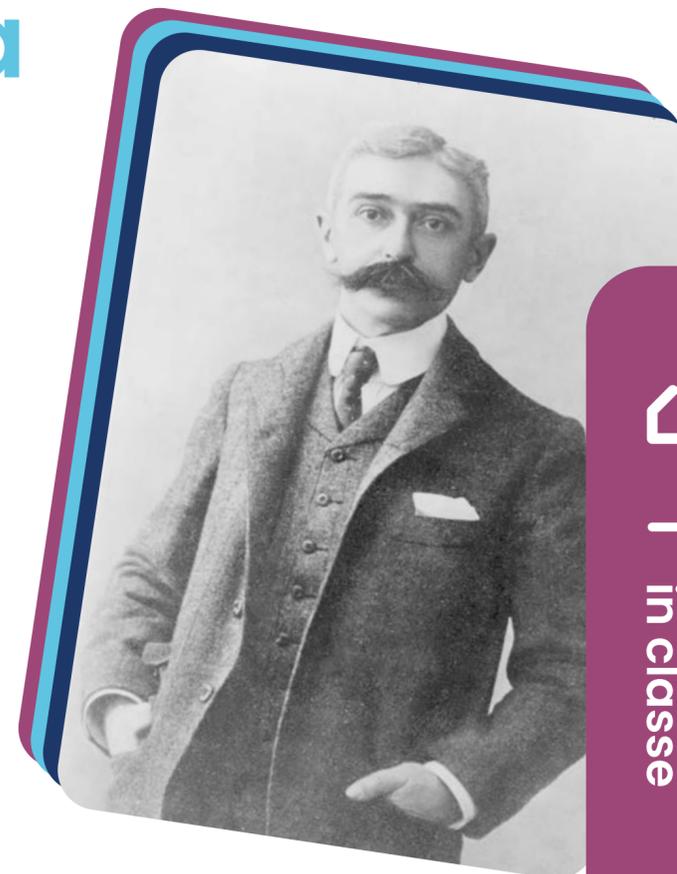
# Il barone Pierre de Coubertin: quando una sola persona fa la differenza

Il barone Pierre de Coubertin (1863–1937), fondatore dei Giochi Olimpici moderni, ne era convinto: lo sport può aiutare gli esseri umani a superare i propri limiti, ma anche ad avvicinarsi e a capirsi meglio, indipendentemente dalle differenze.

Pedagogista e storico francese, è il principale artefice della ripresa dei Giochi Olimpici. Anche se altri avevano tentato di far rivivere i fasti e lo spirito dei Giochi sacri dell'antichità, solo lui ci ha creduto fino in fondo e, stimolato dalla scoperta delle rovine dell'antica città di Olimpia, è riuscito a riproporre il progetto stabilendo che i primi Giochi Olimpici dell'era moderna si sarebbero svolti ad Atene nel 1896.

## *Lo sapevi che...*

- Nel 1936 il CIO propose il barone come premio Nobel per la Pace: "Per i suoi sforzi nella riduzione delle tensioni mondiali, attraverso la rinascita e l'organizzazione dei Giochi Olimpici internazionali".
- De Coubertin conquistò anche una medaglia d'oro per la letteratura al concorso artistico delle Olimpiadi del 1912 con la poesia "Ode allo Sport".



Tracce di lavoro  
in classe

## *Riflessioni, esperienze, dialogo*

- Le persone che credono in quello che fanno realizzano i loro sogni. Questa si chiama determinazione. Quali sono i tuoi sogni? Cosa vuoi realizzare nel tuo futuro? Ad esempio, hai progetti per l'università?
- Premio Nobel per la Pace: cos'è e perché esiste? Che importanza ha questo tipo di riconoscimento?

## *Idee per un tema*

- Chi sono per te un uomo e/o una donna determinati?
- Scrivi una poesia sullo sport.

# Le Paralimpiadi, una grande storia

Questa grande manifestazione sportiva internazionale, dedicata agli atleti con disabilità, è nata grazie ad un medico inglese, Sir Ludwig Guttman, e al suo desiderio di aiutare i reduci della Seconda Guerra Mondiale con disabilità a recuperare.

Ed è stato sempre un medico, stavolta italiano, che ha voluto che i suoi pazienti partecipassero all'edizione del 1960, a Roma, una settimana dopo la XVII edizione dei Giochi Olimpici: Antonio Maglio.

Così è nata quella che è oggi considerata la prima edizione delle Paralimpiadi: dalla volontà di due medici di aiutare le persone con disabilità a ritrovare la loro forza attraverso lo sport.

## *Lo sapevi che...*

- Solitamente le Paralimpiadi, sia Estive che Invernali, si svolgono subito dopo le Olimpiadi, nella stessa città.
- I Giochi per gli atleti con disabilità uditiva si chiamano Deaflympics.



Tracce di lavoro  
in classe

## *Riflessioni, esperienze, dialogo*

- È possibile vivere con una disabilità nelle nostre città di oggi?
- Sport e medicina: qual è la relazione?
- Conoscete la storia di Antonio Maglio?

## *Idee per un tema*

Lo sport che allena, lo sport che cura. Quanti modi esistono di vivere lo sport?

## *Fonti interattive*

- Cosa vuol dire essere un atleta Paralimpico?

[Guarda qui](#)

03

# *Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi*

MATERIE: LINGUA E CULTURA INGLESE, LINGUA E LETTERATURA ITALIANA,  
SCIENZE MOTORIE, STORIA DELL'ARTE

# I Giochi Olimpici e Paralimpici



## *Giochi Estivi*

Olimpiadi e Paralimpiadi Estive



## *Giochi Invernali*

Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali



| Tracce di lavoro  
in classe

### *Proposte di esercitazione*

- Leggi un libro che parla di sport (l'autobiografia di uno sportivo, la biografia di un atleta ecc.) e presentalo alla tua classe. Anche questo è public speaking!
- Scegli uno sport e organizza un contest con la tua classe: si possono usare parole, video, musica, esibizioni... ogni linguaggio è valido. Vince la performance più convincente!

### *Fonti interattive*

Segui i Giochi Olimpici:

[olympics.com](https://olympics.com)



Segui i Giochi Paralimpici

[paralympic.org](https://paralympic.org)



# Tutte le discipline Olimpiche in un click



Clicca sui link alle pagine seguenti e scopri tutto sulla disciplina che hai scelto.... trovi articoli, aggiornamenti sulle ultime edizioni delle Olimpiadi e Paralimpiadi, una breve storia e anche dei video!

## *Lo sapevi che...*

Nei Giochi Olimpici, c'è una differenza tra sport e disciplina: alcuni sport infatti possono comprendere delle sottocategorie, dette discipline. Per esempio, lo sci è uno sport di cui fanno parte le seguenti discipline: sci alpino, sci acrobatico, snowboard, salto con gli sci, sci di fondo e combinata nordica.

Attenzione: nel caso dei Giochi Paralimpici, la distinzione tra sport e discipline esiste solo per i Giochi Estivi. Nei Giochi Paralimpici Invernali si parla solo di sport.



# Tutte le discipline Olimpiche in un click



## A

*Arrampicata Sportiva  
Atletica*

## B

*Badminton  
Baseball Softball  
Beach Handball  
Beach Volley  
Biathlon  
Bob  
Breaking*

## C

*Calcio  
Canoa Slalom  
Canoa Sprint  
Canottaggio  
Ciclismo BMX freestyle  
Ciclismo BMX racing  
Ciclismo Mountain Bike  
Ciclismo su pista  
Ciclismo su strada  
Combinata nordica  
Curling*

## F

*Futsal*

## G

*Ginnastica Artistica  
Ginnastica Ritmica  
Golf*

## H

*Hockey  
Hockey su ghiaccio*

## J

*Judo*

## K

*Karate*

# Tutte le discipline Olimpiche in un click



## L

*Lotta*

## N

*Nuoto*

*Nuoto di Fondo*

*Nuoto Sincronizzato*

## P

*Pallacanestro*

*Pallacanestro 3x3*

*Pallamano*

*Pallanuoto*

*Pallavolo*

*Pattinaggio di figura*

*Pattinaggio di velocità*

*Pentathlon Moderno*

*Pugilato*

## R

*Rugby a 7*

## S

*Salto con gli sci*

*Scherma*

*Sci alpinismo*

*Sci alpino*

*Sci di fondo*

*Sci Freestyle*

*Short track*

*Skateboard*

*Skeleton*

*Slittino*

*Snowboard*

*Sollevamento Pesì*

*Sport Equestri*

*Surfing*

## T

*Taekwondo*

*Tennis*

*Tennistavolo*

*Tiro con l'Arco*

*Tiro sportivo*

*Trampolino Elasticò*

*Triathlon*

*Tuffi*

## V

*Vela*

# Scopri gli sport Paralimpici



Esercita il tuo inglese... clicca e vai!

in Inglese  
**SUMMER SPORTS**

**Para archery**

**Para athletics**

**Para badminton**

**Blind football**

**Boccia**

**Para canoe**

**Para cycling**

**Para equestrian**

**Goalball**

**Para judo**

in Italiano  
**SPORT ESTIVI**

**Tiro con l'arco**

**Atletica**

**Badminton**

**Calcio a 5 B1**

**Boccia**

**Canoa**

**Ciclismo**

**Equitazione**

**Goalball**

**Judo**

# Scopri gli sport Paralimpici



Esercita il tuo inglese... clicca e vai!

in Inglese  
**SUMMER SPORTS**

**Para powerlifting**

**Para rowing**

**Shooting Para sport**

**Sitting volleyball**

**Para swimming**

**Para table tennis**

**Para taekwondo**

**Para triathlon**

**Wheelchair basketball**

**Wheelchair fencing**

in Italiano  
**SPORT ESTIVI**

**Pesistica**

**Canottaggio**

**Tiro a segno**

**Sitting Volley**

**Nuoto**

**Tennistavolo**

**Taekwondo**

**Triathlon**

**Basket in carrozzina**

**Scherma**

# Scopri gli sport Paralimpici



Esercita il tuo inglese... clicca e vai!

in Inglese  
**SUMMER SPORTS**

Wheelchair rugby

Wheelchair tennis

in Italiano  
**SPORT ESTIVI**

Rugby in carrozzina

Tennis in carrozzina

in Inglese  
**WINTER SPORTS**

Para alpine skiing

Para biathlon

Para cross-country skiing

Para ice hockey

Para snowboard

Wheelchair curling

in Italiano  
**SPORT INVERNALI**

Sci alpino

Biathlon

Sci di fondo

Para ice hockey

Snowboard

Curling in carrozzina

# La cerimonia di apertura: un vero spettacolo



La cerimonia di apertura è uno spettacolo emozionante: una festa molto importante, uno spettacolo di abilità tecnologica e umana, atteso da tutti.

Durante questa cerimonia gli atleti si presentano e sfilano tutti insieme dietro ad un rappresentante del proprio Paese, che porta la bandiera.

## *Lo sapevi che...*

Dall'edizione del 1956 a Melbourne, durante la cerimonia di chiusura gli atleti entrano nello stadio non più divisi per Nazione, come nella cerimonia di apertura, ma tutti insieme, proprio per indicare l'unità di tutti i partecipanti al termine delle gare.



Tracce di lavoro  
in classe

## *Attività di gruppo*

- Scrivete prima l'idea (script o sinossi), datevi dei ruoli e delle situazioni da rappresentare e poi realizzate un video che racconti l'inizio dell'anno scolastico come evento dell'anno.
- Pensate allo spettacolo per la fine dell'anno scolastico: come lo fareste? E se potete... organizzatelo!

## *Idee per un tema*

- Lo spettacolo più bello che io abbia mai visto.
- L'industria dello spettacolo oggi: perché abbiamo bisogno di spettacoli?

## *Fonti interattive*

Guarda lo spettacolare show dei droni alla Cerimonia di Chiusura di PyeongChang 2018!

[Link](#)

# Tokyo 2020: una grande emozione per un'edizione un po' speciale...



I Giochi della XXXII edizione erano previsti dal 24 luglio al 9 agosto 2020, ma a causa della pandemia le gare si sono svolte dal 23 luglio all'8 agosto 2021. Per la prima volta nella storia, i Giochi Olimpici e Paralimpici sono stati rimandati, anziché essere cancellati.

## *Lo sapevi che...*

Anche se si è svolta nel 2021, il nome di questa edizione dei Giochi Olimpici e Paralimpici è rimasto Tokyo 2020!



Tracce di lavoro  
in classe

## *Fonti interattive*

Ci sono momenti incredibili che non dimenticheremo mai. È sorprendente che alcune immagini possano far rivivere tutte le sensazioni e le emozioni del momento che rappresentano! Guarda il video realizzato per celebrare il primo anniversario dei Giochi di Tokyo 2020. [Link](#)

# Burning questions... domande che scottano!

Un po' scienza, un po' quiz: in questi episodi in lingua inglese con sottotitoli in italiano, ecco le risposte a tutte le domande che hai sempre avuto paura di fare...

Ecco qualche esempio:

“Perché i campioni Olimpici mordono le medaglie?”

“Perché si urla tanto nel curling?”

“Perché i pattinatori di figura non hanno capogiri?”

e tante altre... [Link](#)



| Tracce di lavoro  
in classe

## *Attività di gruppo*

C'è qualcosa che ti incuriosisce nello sport o delle domande a cui non hai mai avuto risposta? Scrivile e confrontati con la tua classe: vince chi formula la domanda più interessante!

# Televisione in diretta, film e serie TV da campioni



Scegliete un film da vedere insieme in classe!

Qui trovate film e serie TV in lingua originale, con sottotitoli in tutte le lingue.

[Link](#)

Se siete appassionati di sport, questo canale fa per voi! Ecco i contenuti premium dei Giochi Olimpici 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

[Link](#)



04

# *I simboli Olimpici e Paralimpici*

MATERIE: LINGUA E LETTERATURA ITALIANA, MUSICA, SCIENZE MOTORIE,  
STORIA DELL'ARTE

# I simboli dello sport, i simboli della pace



I Giochi sono stati inventati per gareggiare insieme e per comunicare al mondo che solo imparando a stare insieme si può trovare la pace. Ecco perché è importante conoscere e condividere i simboli dei Giochi Olimpici e Paralimpici.

1. Torcia Olimpica: è stata introdotta nel 1928 ai Giochi di Amsterdam ed è il segno della continuità fra passato e presente. Viene accesa in Grecia e portata fino alla città ospitante, per la cerimonia di apertura.
2. Torcia Paralimpica: Stoke Mandeville, il luogo di nascita dello sport Paralimpico, sarà il luogo in cui verrà creata la Fiamma Paralimpica prima di ogni viaggio della Torcia, dai Giochi Paralimpici di Parigi 2024 in avanti.
3. Bandiera Olimpica: introdotta ad Anversa nel 1920, ha cinque cerchi di colore diverso, intrecciati a simboleggiare l'unione dei popoli dei cinque continenti.
4. Agitos: emblema delle Paralimpiadi, composto da tre segni nei colori più usati nelle bandiere dei Paesi di tutto il mondo e in rappresentanza delle tre tipologie di disabilità (motoria, intellettiva e sensoriale). Ci ricorda sempre che lo sport aspira a generare opportunità e inclusione sociale per tutti, nessuno escluso: ecco perché i segni sono aperti.
5. Viaggio della Torcia, Torch Relay in inglese: introdotto a Berlino nei Giochi del 1936, porta la Torcia e lo spirito Olimpico di pace e amicizia da Olimpia alla città ospitante. Il primo Torch Relay Paralimpico invece è stato organizzato durante i Giochi di Seoul 1988.
6. Motto Olimpico: è in latino – “Citius, Altius, Fortius, Communiter” e significa “Più veloce, più alto, più forte, insieme”. Perché nello sport è bello condividere l'entusiasmo e darsi la carica.

# I simboli dello sport, i simboli della pace



7. Motto Paralimpico: “Change Starts with Sport”, “il cambiamento comincia con lo sport” – riflette un’idea di sport come catalizzatore del cambiamento, per creare maggiori opportunità per le persone con disabilità.
8. Inno Olimpico e Inno Paralimpico: sanciscono con la musica l’universalità dei Giochi, perché la musica arriva a tutti.

9. Giuramento: un atleta, un giudice e un allenatore formulano la promessa in nome di tutti i partecipanti. Quella di impegnarsi in maniera onesta, trasparente e pulita. Tutto secondo le regole.

## *Lo sapevi che...*

- La Torcia è costruita per resistere agli effetti di vento e pioggia mentre viene trasportata. La sua forma è studiata per rappresentare la nazione ospitante.
- Il motto Olimpico è cambiato nel 2021. Prima era “Citius, Altius, Fortius”.
- L’Inno Olimpico è stato creato per la prima edizione dei Giochi in Grecia dal compositore greco Spýros Samáaras, con le parole del poeta greco Kostís Palamás, e viene suonato in ogni edizione fin dai Giochi Olimpici del 1960 a Roma. L’Inno Paralimpico si intitola “Inno del futuro” ed è stato composto nel 1996 dal musicista francese Thierry Darnis, con testo dell’australiano Graeme Connors.



# I simboli dello sport, i simboli della pace

*Lo sapevi che...*

- Il giuramento Olimpico è una promessa fatta da un atleta, un giudice e un allenatore che leggono, a turno, queste parole:

*“A nome degli atleti, A nome di tutti i giudici, A nome di tutti gli allenatori e ufficiali”*

**A quel punto l’atleta completa il giuramento con la seguente formula:**

*“Promettiamo di prendere parte a questi Giochi Olimpici, rispettando e attenendoci alle regole, in uno spirito di fair play, inclusione e uguaglianza. Siamo solidali tra di noi e ci impegniamo per uno sport senza doping, senza imbrogli e senza alcuna forma di discriminazione. Lo facciamo per l’onore delle nostre squadre, nel rispetto dei Principi Fondamentali dell’Olimpismo e per rendere il mondo un posto migliore attraverso lo sport.”*



Tracce di lavoro  
in classe

## *Attività di gruppo*

- Componete l’inno della vostra scuola.
- Create il motto della vostra classe.
- Quale simbolo rappresenta l’apertura, l’accoglienza e la voglia di fare sport per tutti? Create il vostro logo.
- Disegnate la Torcia Olimpica che immaginate per l’Italia quale nazione ospitante.
- Create delle magliette di classe con una frase sulla pace e sullo sport.

## *Attività di gruppo*

- Il giuramento: cosa vuol dire dare la propria parola? Che valore ha oggi?
- La Torcia Olimpica che immagino per l’Italia come nazione ospitante.

## *Fonti interattive*

- Guardate tutte le Torce Olimpiche. [Link](#)
- Scoprite tutto sulla prima staffetta Olimpica di Berlino (percorsi, curiosità, fatti, dati...). [Link](#)
- Ascoltate l’Inno Olimpico. [Link](#)

05

## *I valori Olimpici e Paralimpici*

**MATERIE:** EDUCAZIONE CIVICA, EDUCAZIONE FISICA, GEOGRAFIA,  
LINGUA E LETTERATURA ITALIANA, SCIENZE MOTORIE, STORIA

# I valori Olimpici

## L'eccellenza

Gli sportivi devono sempre impegnarsi a fondo e dare il massimo. Non si tratta solo di vincere, ma anche e soprattutto di progredire.

## L'amicizia

Un elemento essenziale per promuovere la comprensione reciproca fra gli uomini. I Giochi Olimpici riuniscono atleti da tutto il mondo grazie ai valori dello sport.

## Il rispetto

I Giochi promuovono il rispetto, che si concretizza in molti modi: rispetto verso se stessi, le regole, gli avversari, l'ambiente...



Tracce di lavoro  
in classe

### Attività individuale

Campione di rispetto. Quante volte hai fatto qualcosa per qualcun altro o per l'ambiente in cui vivi? Realizza un video in cui lo racconti e condividilo con la tua classe.

### Attività di gruppo

- Il gioco di squadra: nel bob c'è chi frena, chi pilota e chi spinge. Ecco uno degli sport invernali di squadra più collaborativi. Analizzate il gioco e simulatelo in classe.
- Il rispetto nello sport: scoprite le regole del rugby o del curling, esempi di correttezza e rispetto dell'avversario. Fate una lezione di prova o, se potete, invitate un giocatore di questi sport a parlare in classe.

### Idee per un tema

"L'importante non è vincere, ma partecipare", amava spiegare il barone Pierre De Coubertin. Racconta la tua esperienza.

### Fonti interattive

- Il bob [Link](#)
- Il curling [Link](#)
- Il rugby a 7 [Link](#)

# I valori Paralimpici



## La determinazione

Ce la vogliamo fare, ce la possiamo fare, ce la mettiamo tutta!  
La determinazione è ciò che ci guida a superare ogni aspettativa.

## L'uguaglianza

I Giochi Paralimpici ci insegnano a combattere le discriminazioni nei confronti delle persone con disabilità.

## L'ispirazione

Le storie e i successi degli atleti Paralimpici sono una grande fonte di ispirazione, per fare sempre del nostro meglio nella vita di tutti i giorni.

## Il coraggio

Ci vuole coraggio ad essere atleti! I Giochi Paralimpici sono l'opportunità per gli sportivi e le sportive di superare gli ostacoli e dimostrare quello di cui sono capaci.



Tracce di lavoro  
in classe

### *Attività di gruppo:*

Prova di resistenza... o di determinazione? Qual è l'attività in cui fate più fatica? Provate a individuare ciascuno la propria e andate in palestra a... sfidare voi stessi! Superate il vostro limite, anche con l'aiuto dei compagni.



# Come si fa a far diventare reali degli ideali?

Vediamo alcuni esempi concreti... perché le parole vengono dette, ma le cose si fanno!

## Solidarietà Olimpica

Olympic Solidarity è un organismo che fornisce assistenza a tutti i Comitati Olimpici e Paralimpici Nazionali per sostenere i programmi di sviluppo degli atleti, in particolare di quelli che ne hanno più bisogno, la formazione di allenatori e amministratori sportivi e la promozione dei valori Olimpici e Paralimpici (Carta Olimpica, regola 5).

## L'integrità

Il CIO sostiene l'integrità delle organizzazioni sportive e protegge gli atleti lottando contro il doping, e contro qualsiasi altra forma di imbroglio nello sport. Lotta inoltre per rafforzare l'etica con il miglioramento della trasparenza, del buon governo e della responsabilità delle organizzazioni sportive.



Tracce di lavoro  
in classe

### *Attività di gruppo*

Storie di solidarietà nello sport. Fate una ricerca in rete sui grandi gesti degli sportivi nella storia. Ne scoprirete delle belle!

### *Attività di gruppo*

I più grandi atti di sportività nelle Olimpiadi Invernali.

[Link](#)

# Come si fa a far diventare reali degli ideali?



## Movimento Olimpico e Paralimpico

Queste parole contengono gli ideali che ispirano e regolano i Giochi Olimpici e Paralimpici moderni che troviamo nella Carta Olimpica, un documento che fissa le regole e i grandi principi dei Giochi. Nella Carta Olimpica infatti si legge:

*«Ogni individuo deve avere la possibilità di praticare lo sport senza discriminazioni di alcun genere e nello spirito Olimpico, che esige mutua comprensione, spirito di amicizia, solidarietà e fair play.»*

## Fair play: il gioco corretto

Questo concetto di coraggio e buone maniere viene usato fin dal Medioevo come valore di riferimento, non solo dei cavalieri ma anche degli aristocratici che, smettendo di combattere, iniziano a praticare sport dando prova di garbo. Essere giusti, onesti, corretti e giocare con educazione descrive l'atteggiamento del vero atleta: un uomo o una donna corretti, che giocano secondo le regole. E fanno la differenza.



Tracce di lavoro  
in classe

### Attività individuale

**Fair play:** fai un breve video in cui spieghi, o mostri, cos'è il fair play. Pubblicalo sui social e vince chi ottiene più like o condivisioni.

### Idee per un tema

**"Io gioco con te".** A volte succede di sentirsi esclusi, di escludere qualcuno, di usare qualcuno per vincere...

# Dalla Tregua Olimpica in poi, ecco cosa vuol dire essere campioni...

## Lo sport costruisce e promuove la pace

I Giochi greci erano sacri, quindi anche le guerre trovavano tregua durante le competizioni. I combattimenti cessavano e così tutti potevano viaggiare, sicuri di poter partecipare o assistere ai Giochi Olimpici e tornare poi nei rispettivi Paesi.

## La Tregua Olimpica nei Giochi Olimpici e Paralimpici moderni

Nel 1992, l'antico concetto di Tregua Olimpica viene reintrodotta, permettendo agli atleti dell'ex Jugoslavia, afflitta in quel momento dalla guerra, di partecipare alle Olimpiadi di Barcellona sotto l'insegna dei cinque cerchi e senza indicazione di nazionalità.



# Dalla Tregua Olimpica in poi, ecco cosa vuol dire essere campioni...

## La Tregua Olimpica costruisce la pace anche in tempi di pace

- Le comunità aborigene canadesi sono state coinvolte nei Giochi Olimpici e Paralimpici invernali di Vancouver del 2010, un ottimo esempio di integrazione e dialogo.
- Tokyo 2020 ha promosso l'ideale della Tregua Olimpica attraverso gli Orizuru della pace, o origami gru. La leggenda racconta che chi realizza mille gru in un anno può esaudire ogni desiderio di salute e prosperità. Tante persone, dagli studenti delle scuole primarie e secondarie fino agli adulti, hanno realizzato gru di carta, che poi sono state utilizzate per realizzare dei monumenti e ricordare la pace.

## La Squadra degli atleti Olimpici Rifugiati (ROT: Refugee Olympic Team)

Dal 2015 c'è una speranza per gli atleti costretti a fuggire dal proprio Paese a causa di persecuzioni, guerre o violenze. È la squadra degli Atleti Olimpici Rifugiati, simbolo di speranza per tutti i rifugiati del mondo, perché ci ricorda e ci fa riflettere su una grande crisi internazionale che riguarda tutti noi. La squadra fa capo alla Olympic Refugee Foundation.



Tracce di lavoro  
in classe

### *Riflessioni, esperienze, dialogo*

Analizzate i conflitti in essere attualmente:  
che soluzioni di pace proporreste ai vari Paesi?

### *Fonti interattive*

- Scopri la storia del Refugee Olympic Team. [Link](#)
- Esplora le attività della Olympic Refugee Foundation. [Link](#)

06

## *Milano Cortina 2026*

**MATERIE:** GEOGRAFIA, EDUCAZIONE CIVICA, LINGUA E CULTURA INGLESE,  
LINGUA E LETTERATURA ITALIANA, SCIENZE MOTORIE, STORIA DELL'ARTE

# Milano Cortina 2026: orgogliosi di essere italiani



Questa sarà un'edizione innovativa e attenta all'ambiente, capace di unire le persone e di ispirare le future generazioni attraverso lo sport.

## *L'unica edizione dei Giochi con due città capofila*

Per la prima volta nella storia, l'Italia ospiterà i Giochi in due città: Milano e Cortina. E non solo: due Regioni (Lombardia e Veneto) e due Province Autonome (Trento e Bolzano-Bozen) realizzeranno un'edizione dei Giochi memorabile. Non vediamo l'ora!

## *Quando essere scelti emoziona...*

Ecco cosa è successo durante la 134<sup>a</sup> sessione del CIO a Losanna, in Svizzera...

[Link](#)



# Lo spirito di Milano Cortina 2026



Milano Cortina 2026 ha un'occasione imperdibile: organizzare Giochi memorabili, ravvivando la fiducia nel futuro e sviluppando una nuova immagine della bellezza italiana e delle sue incredibili potenzialità.

La bellezza non riguarda solo ciò che vediamo in superficie ma riflette la nostra energia, il nostro entusiasmo, il nostro calore, le nostre diversità, il nostro talento.

Lo spirito di Milano Cortina 2026 è un nuovo spirito italiano: dinamico, vibrante, contemporaneo.

I Giochi di Milano Cortina 2026 vogliono usare i valori dello sport per promuovere una vita più attiva, e lasciare in eredità un futuro più luminoso e sostenibile.



Tracce di lavoro  
in classe

## *Riflessioni, esperienze, dialogo*

- Cosa significa per te spirito?
- Come definiresti la bellezza?

## *Idee per un tema*

- **Eredità:** le cose belle e importanti lasciano un segno. Racconta di una cosa bella che hai ereditato - non necessariamente un oggetto, ma anche una storia, un tratto caratteriale, un'attitudine, un talento...
- **Il valore della testimonianza:** chiedete ai vostri genitori, parenti e amici quali sono i ricordi o gli oggetti dei loro nonni e avi che hanno conservato. Che cosa hanno lasciato loro di bello? Perché è importante per loro?

## *Attività di gruppo*

Organizzate in classe contenitori per la raccolta differenziata e sfidate le altre classi a riempire il meno possibile il contenitore della plastica. Ci riuscirete?

## *Fonti interattive*

- Visita il sito ufficiale di Milano Cortina 2026. [Link](#)
- Guarda il video (in inglese) sullo spirito di Milano Cortina 2026. [Link](#)

# Alla scoperta di Futura, il logo di Milano Cortina 2026



Futura è un numero: il 26, come l'anno delle Olimpiadi e Paralimpiadi del futuro. È stato scelto tramite una votazione online ed è il segno di un gesto semplice, rapido e leggero, come sono spesso i gesti atletici.

Pensa a quando si appanna il vetro e disegni sul finestrino dell'auto o sulla finestra... dal tuo disegno vedi, fuori, il mondo. Quello che si vede in questo disegno è l'idea di un mondo migliore, grazie allo sport.

Il logo Olimpico ha i colori della neve, quello Paralimpico ha i colori dell'eccezionale aurora boreale del 2003 sopra Cortina e le Dolomiti: sono tutti i colori del cielo che abbraccia l'umanità intera, senza fare differenze!



Tracce di lavoro  
in classe

## Attività individuale

Scrivere con il dito è ormai familiare! Traccia un segno sulla LIM o su un tablet. Che simbolo nasce per le Olimpiadi e Paralimpiadi del futuro?

## Fonti interattive

Guarda il video di presentazione di Futura.

[Link](#)

# Gli sport di Milano Cortina 2026



GLI SPORT OLIMPICI / 8 sport e 16 discipline per due settimane di puro agonismo!

Le conosci già tutte? Scopri le discipline Olimpiche cliccando sui link.



Sci alpino



Sci acrobatico



Snowboard



Salto con gli sci



Sci di fondo



Combinata nordica



Short track



Pattinaggio di velocità



Pattinaggio di figura



Hockey su ghiaccio



Curling



Sci alpinismo



Bob



Skeleton



Slittino



Biathlon



Tracce di lavoro  
in classe

## Fonti Interattive

Le discipline Olimpiche di Milano Cortina 2026.

[Link](#)

# Gli sport di Milano Cortina 2026



GLI SPORT PARALIMPICI / 6 sport per 9 giorni di gare all'ultimo respiro!

Li conosci già tutti? Scopri gli sport Paralimpici cliccando sui link.



Sci alpino



Snowboard



Sci di fondo



Biathlon



Para  
Ice Hockey



Curling in  
carrozzina



Tracce di lavoro  
in classe

## Riflessioni, esperienze, dialogo

- Che sport pratici? Racconta la tua esperienza alla classe.
- Perché hai scelto lo sport che pratici?
- Lo sport che pratici ti ha cambiato? Se sì, in cosa?
- Chi è il tuo atleta preferito? Se non lo hai... crealo.

## Fonti Interattive

Gli sport Paralimpici di Milano Cortina 2026. [Link](#)

# Italia, teatro ideale dello sport invernale

Questa è l'Italia, un paese dalle mille forme e dai mille paesaggi.  
E con tanti posti dove fare sport!

## Le sedi Olimpiche

Essere sede dei Giochi è davvero una bella occasione per migliorare la vita delle città e dei cittadini: possono aumentare le opportunità di fare sport e attività motoria, si possono creare nuove posizioni lavorative e possono nascere iniziative che contribuiscono alla protezione dell'ambiente e al benessere di diverse città e regioni.

- **MILANO**
- **CORTINA D'AMPEZZO**
- **ANTERSELVA**
- **VALTELLINA** – Livigno, Bormio
- **VAL DI FIEMME** – Predazzo, Tesero
- **VERONA**

## Lo sapevi che...

- Gli atleti stanno insieme anche fuori delle competizioni. Infatti, dal 1932 (edizione di Los Angeles), vengono tutti ospitati in un villaggio Olimpico e Paralimpico appositamente costruito nelle città ospitanti.



Tracce di lavoro  
in classe

## Riflessioni, esperienze, dialogo

- L'Italia è il paese delle mille tradizioni. La cultura si esprime attraverso tanti aspetti. Conosci le culture dei luoghi dove si svolgeranno i Giochi?
- Che tradizioni hanno queste città e queste regioni? Che dialetti o lingue usano? Conosci qualche piatto tipico di queste località?

## Fonti interattive

Scopri i luoghi dei Giochi di Milano Cortina 2026.

[Link](#)

# 10 curiosità su Milano Cortina 2026



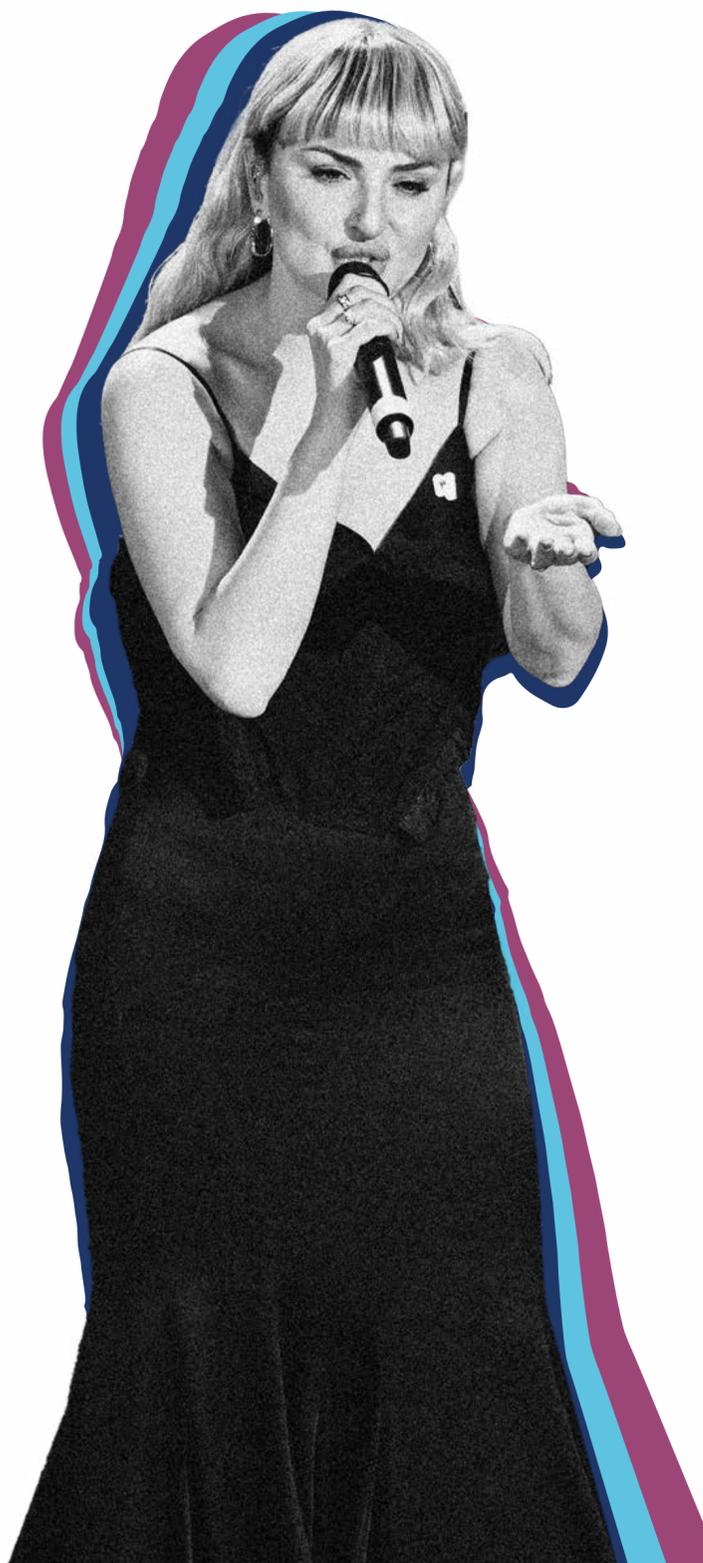
1. Saranno le Olimpiadi e Paralimpiadi più gender-balanced di sempre.
2. Sarà la prima edizione delle Olimpiadi, ma non delle Paralimpiadi, Invernali ad avere due città diverse nel proprio nome.
3. Si svolgeranno su un'area di 22.000 km<sup>2</sup> ca.
4. Il 93% degli impianti sono già esistenti o temporanei.
5. Sarà la terza edizione dei Giochi Invernali in Italia.
6. L'emblema "Futura" è stato scelto tramite votazione popolare, con il 75% delle preferenze.
7. L'Inno di Milano Cortina 2026 si chiama "Fino all'Alba" ed è interpretato da Arisa.
8. Lo sci alpinismo esordirà nel programma Olimpico proprio in occasione di Milano Cortina 2026.
9. Milano Cortina 2026 sarà la venticinquesima edizione dei Giochi Olimpici Invernali, ma la quattordicesima dei Giochi Paralimpici Invernali.
10. Gli atleti in gara saranno circa 3.500.

Approfondisci le notizie qui: [Link](#)

# L'inno delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi 2026



“Fino all’Alba” è la canzone scritta da Francesco Marrone e Giulio Gianni, del Corpo Musicale di Cittadina. È l'inno ufficiale delle prossime Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali di #MilanoCortina2026!



Tracce di lavoro  
in classe

## Attività di gruppo

- Scrivete il testo di una canzone che parla di sport.
- Componete il vostro inno musicale!

## Fonti interattive

- Ascolta “Fino all’Alba”.

[Link](#)

# I Giochi Olimpici e Paralimpici: una macchina di lavoro impressionante!



Un evento sportivo mondiale, un'organizzazione spettacolare, una squadra impressionante. Questa è collaborazione!

Ma chi lavora dietro le quinte per realizzare i Giochi?

- Le persone, e sono tante, che fanno parte di Comitati e Federazioni (cioè gruppi di persone che fanno gli interessi di tutta la comunità) e che collaborano per far conoscere gli sport, far rispettare le regole e preparare gli atleti.
- Le persone che guidano le città ospitanti e che mettono a disposizione o preparano gli spazi dove gli atleti gareggiano, ma anche quelli dove dormono, mangiano e vivono con i loro allenatori, medici, amici e famigliari!
- Le persone come tecnici, autisti, cuochi, operatori video, tutti coloro che si occupano di preparare, montare, smontare, realizzare gli ambienti per gli eventi, trasportare l'attrezzatura per lo sport e tantissime altre persone.

## E dopo i Giochi?

E quando tutto è finito... i valori rimangono e la voglia di mettersi in gioco continua a crescere, grazie al Comitato Internazionale Olimpico e al Comitato Internazionale Paralimpico, che aiutano gli atleti a continuare nel miglior modo possibile la loro vita!

*Dietro a questo grande evento, c'è davvero un grande lavoro!*



Tracce di lavoro  
in classe

### Fonti interattive

Guarda questo video in inglese che racconta cosa c'è dietro i Giochi. [Link](#)

# Partecipa anche tu: diventa volontario!



Hai visto che evento incredibile sono i Giochi Olimpici e Paralimpici?  
Hai compreso che lo sport e questo evento hanno davvero una ricaduta concreta sulla tua vita e su quella di tante persone?

Se davvero vuoi prepararti a vivere un evento speciale, lo puoi fare anche se non sei un atleta: **puoi diventare volontario delle Olimpiadi e Paralimpiadi di Milano Cortina 2026!**

Partecipare al Programma Volontari è un'esperienza edificante, che arricchisce moltissimo chi offre il proprio tempo per la causa. Magari fai già volontariato e lo hai già scoperto, magari puoi iniziare ora e vivere un'esperienza che lascerà il segno nella tua vita.

Scopri come funziona! [Link](#)



# Ringraziamenti

Grazie per esservi messi in gioco!



*Care/i docenti, dirigenti scolastici, educatori, formatori, istruttori, allenatori e tutti coloro che hanno partecipato, vogliamo rivolgervi questo sincero ringraziamento perché siete dei punti di riferimento per tutti i bambini e i ragazzi delle nostre scuole. E anche per noi.*

*Vi ringraziamo tutti: corpo docente, dirigenti scolastici, bambini e ragazzi. Perché come ogni grande evento, anche questo diventa possibile solo grazie alla partecipazione di tutti voi, insieme.*

*Avete dato l'esempio di un grande spirito di squadra!*

**Fondazione Milano Cortina 2026 e Ministero dell'Istruzione e del Merito.**

*Con questa prima versione di tool per le scuole secondarie di secondo grado ci proponiamo di avviare una raccolta di vostre eventuali preziose suggestioni e integrazioni, in modo da rendere le prossime versioni sempre più ricche e dinamiche.*

*Scrivete alla mail [edu@milanocortina2026.org](mailto:edu@milanocortina2026.org) per inviare eventuali consigli e idee.*

*Grazie in anticipo!*





*Worldwide Olympic and Paralympic Partners*



*Olympic and Paralympic Premium Partners*



*Olympic and Paralympic Partners*



*Olympic and Paralympic Sponsors*



*Official Supporters*





# Gen 26

EDUCATION  
PROGRAMME

[milanocortina2026.org](http://milanocortina2026.org)



In collaborazione con



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*