



Pronti, partenza... Gen26!

Le attività didattiche e sportive di Milano Cortina 2026
ispirate ai valori Olimpici e Paralimpici.

In collaborazione con



Indice

1	Un veloce riscaldamento prima di iniziare	04
	Gen26: l'Education Programme di Milano Cortina 2026	
2	Pronti	06
	Consigli e spunti per mettersi in gioco	
3	Partenza	14
	Giochiamo con sostenibilità	
4	VIA!	18
	Come organizzare le attività?	
5	Istruzioni del gioco	22
6	Tracce per un percorso inclusivo	26
7	Ringraziamenti e contatti	28
8	Allegato uno	30

1 Un veloce riscaldamento prima di iniziare

Gen26: l'Education Programme di Milano Cortina 2026

Care e cari docenti, educatori ed educatrici, istruttori e istruttrici, allenatori e allenatrici, coordinatori e coordinatrici,

Gen26 è l'Education Programme di Milano Cortina 2026 per le scuole di ogni ordine e grado, le università e i gruppi giovanili di tutto il paese.

Un progetto che mira a costruire una comunità di giovani appassionati di sport in tutto il territorio italiano e che persegue tre grandi ambizioni: promuovere la conoscenza, gli stili di vita sani e le competenze necessarie per organizzare grandi eventi sportivi.

Nelle pagine che seguono troverete spunti e consigli per organizzare attività nel segno dello sport, delle sue tradizioni e dei suoi valori: un'occasione per celebrare e promuovere il mondo delle Olimpiadi e Paralimpiadi, da sempre fonte d'ispirazione e modello di riferimento per grandi e piccoli.

L'Education Programme di Milano Cortina 2026 vuole fornirvi strumenti e idee che possono essere integrati a vostra discrezione con altre attività sportive e iniziative già esistenti all'interno della scuola o del vostro gruppo giovanile, per costruire un percorso in cui sarete portavoce e guide d'eccezione.

Che questa sia l'ispirazione di tante altre opportunità motorie e interdisciplinari, da realizzare e svolgere insieme!

**Buon divertimento
e buon lavoro!!!**

2 Pronti

Consigli e spunti per mettersi in gioco

È il momento di dare il via a un programma sportivo indimenticabile, composto da attività pratiche e teoriche, incentrate sullo sport e i suoi valori, ma legate anche a tante altre materie di studio. La nostra ambizione? Sensibilizzare i e le giovani sui valori dei Giochi Olimpici e Paralimpici e promuovere i principi educativi dello sport come mezzo di crescita e di espressione individuale e collettiva. Di seguito una serie di attività, suddivise per tipologia, da declinare sulle diverse fasce d'età.

Attività di dialogo e confronto

Una delle modalità per impostare il programma di attività è stimolare il dibattito e il confronto tra partecipanti sui temi affrontati nei materiali, che possono essere anche integrati dai docenti e dalla classe/dal gruppo.

Ecco alcuni esempi:

- organizzazione di tavole rotonde;
- nelle scuole, organizzazione di assemblee per più classi nell'aula magna dell'istituto;
- organizzazione di laboratori di gruppo;
- lezioni tenute dai ragazzi e dalle ragazze su personaggi sportivi o su argomenti di loro interesse legati al mondo Olimpico e Paralimpico;
- lettura di un libro che parla di sport con presentazione ai compagni e alle compagne.

Giochi individuali e di squadra.

A seguire, alcuni esempi di attività; vi incoraggiamo a prestare particolare attenzione agli aspetti di inclusività e a organizzare attività sportive integrate. Un esempio è il "Baskin", uno sport ispirato al basket, che permette a giovani con e senza disabilità di giocare nella stessa squadra, composta sia da ragazzi che da ragazze, stravolgendo la rigida struttura degli sport ufficiali con un laboratorio sportivo di società.

Sempre in ottica di inclusione, consigliamo l'organizzazione di attività che permettano ai/alle partecipanti di sperimentare lo sport attraverso nuovi approcci: per esempio, muoversi al buio scoprendo cosa significa la disabilità visiva, cercare di praticare uno sport da seduti senza potersi alzare e sperimentare la limitazione di movimento.

Equilibimbi

Delimitate un'area di gioco e distribuite una bottiglietta, una borraccia o un altro oggetto che ne richiami la forma a ogni partecipante.

L'obiettivo è provare a tenere in equilibrio l'oggetto in diversi modi. Prima sul palmo della mano, poi sul dorso, poi su un dito e magari anche su un piede.

L'ultimo che fa cadere l'oggetto vince.

"4 in 1"



Formate squadre da 4-6 soggetti.

Create 4 diverse tappe con 4 diverse attività. Spiegate alle squadre il loro svolgimento e come avviene la rotazione.

Ad esempio:

- **Tappa 1:** allestite un tappetino per fare una capriola.
- **Tappa 2:** disegnate un percorso con qualche ostacolo da evitare.
- **Tappa 3:** create una porta con dei birilli e una postazione per calciare un pallone e fare gol.
- **Tappa 4:** posizionate un'asse di equilibrio o disegnate una con un nastro adesivo.

Ogni squadra dovrà completare la propria tappa il più velocemente possibile. Le attività di ogni tappa possono essere cambiate o inventate a seconda delle esigenze di ogni classe o gruppo.

"Frisbocce"



- Delimitate un'area di gioco.
- Realizzate insieme ai partecipanti i dischi-frisbee (almeno 2-3 a testa). Potete usare cartoncini, tagliarli a forma di cerchio e incollarli uno sull'altro fino a ottenere lo spessore adatto.
- Colorate i dischi-frisbee con colori diversi. Ogni squadra avrà dischi-frisbee dello stesso colore.
- Realizzate poi solo un disco di colore diverso: sarà il vostro "boccino".
- Create delle coppie o delle squadre e assegnate ad ognuna un colore.

Designate delle zone esterne all'area di gioco da cui le squadre lanceranno i dischi-frisbee a turno. L'obiettivo è avvicinarsi il più possibile al boccino con il proprio disco. Vince la squadra che alla fine avrà più dischi del proprio colore vicino al boccino.



Attività creative e interdisciplinari

Le attività proposte da Gen26 sono l'occasione perfetta per unire più discipline in un unico mondo: quello delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi. Le idee che seguono mettono in relazione i temi dello sport e le materie del programma scolastico, al fine di meglio comprendere l'utilità e il valore dello sport anche in altri ambiti. Trovate qui solo alcuni spunti - per saperne di più fate riferimento ai toolkit Gen26.

Liberate l'immaginazione e accompagnate i vostri studenti in attività diverse dal solito!

- Create insieme agli/alle studenti un inno, composto da testo e base musicale. *(materie: arte e musica)*
- Utilizzate la scienza per associare le prestazioni degli atleti alla biologia e alla fisica. *(materie: scienze, biologia e fisica)*
- Stimolate gli/le studenti nella misura del tempo impiegato da un atleta in una competizione. *(materie: matematica e scienza)*

- Tornate indietro nel tempo ed esplorate il mondo dell'antica Grecia. *(materie: storia)*
- Create il motto della vostra classe. *(materie: letteratura e italiano)*
- Esplorate l'affascinante mondo delle bandiere e create la vostra. *(materie: arte e disegno artistico e tecnico)*
- Affrontate e sviluppate il tema della pace, collegandovi al concetto di Tregua Olimpica. *(materie: storia ed educazione civica)*
- Partendo dalle cerimonie di chiusura, chiedete agli/alle studenti di pensare allo spettacolo per la fine dell'anno scolastico e, se potete, mettetelo in pratica *(materie: arte, musica ed educazione fisica)*



Attività interattive

Per stimolare maggiormente i/le studenti e renderli ancora più partecipi, unite alla pratica e alla teoria anche qualche attività interattiva. Guardate video, ascoltate interviste, organizzate quiz in preparazione a quello finale. Potreste guardare e confrontare tutte le cerimonie di apertura e chiusura degli ultimi anni e commentarle insieme.

Per spunti generali, si vedano i canali ufficiali

YouTube:

- **OLYMPIC channel:** www.youtube.com/olympics
- **PARALYMPIC Games:** www.youtube.com/c/paralympics/search

Ospiti speciali

Il modo migliore per avvicinarsi al mondo delle Olimpiadi e Paralimpiadi? Conoscerne i veri protagonisti. Per esempio invitando atleti e atlete Olimpici e Paralimpici del territorio di pertinenza, allenatori/allenatrici o organizzatori/organizzatrici a parlare dei temi, della storia e dei valori dei Giochi Olimpici e Paralimpici.

Attività sportive teoriche

Lo sport si può mettere in pratica, ma può anche essere oggetto di teoria.

Accompagnate gli/le studenti alla scoperta di tutti gli sport esistenti, estivi e invernali, da praticare al chiuso o all'aria aperta. Organizzate ricerche di gruppo per scoprire quando e come sono nati, quali evoluzioni hanno attraversato nel tempo, quali sono le loro regole.

In un secondo momento potreste dare agli/alle studenti la possibilità di raccontare le proprie esperienze personali con disegni e temi.

3 Partenza

Giochiamo con sostenibilità

Tra i valori fondanti dei Giochi Olimpici e Paralimpici di Milano Cortina 2026 c'è la sostenibilità. Ecco perché Gen26 non è solo un programma dedicato all'attività motoria per i/le giovani, ma anche al rispetto del mondo in cui le discipline sono praticate. Se organizzate con un approccio sostenibile, le attività didattico-sportive proposte svolgeranno un ruolo attivo nella sensibilizzazione alle tematiche ambientali e contribuiranno alla crescita di nuove generazioni più consapevoli.

Ecco alcuni spunti:

- Incoraggiate i ragazzi e le ragazze a utilizzare trasporti pubblici o meno impattanti – e date anche voi il buon esempio.
- Durante le giornate di attività cercate di ridurre il consumo energetico.
- Durante le attività più creative, limitate lo spreco di materiali e privilegiate l'utilizzo di materiali riciclabili e riutilizzabili.



- In caso di organizzazione di eventi/tornei privilegiate il noleggio, l'affitto o il riuso di attrezzature.
- Durante le attività sportive, consigliate l'utilizzo di una borraccia o regalatene una ai partecipanti come gadget.
- Utilizzate contenitori per la raccolta differenziata e invitate la classe o il gruppo a seguirne le regole.
- Sensibilizzate i ragazzi e le ragazze (senza spaventarli) sul rischio che corrono le discipline invernali a causa del

riscaldamento globale.

- Prediligete l'utilizzo di materiale didattico sostenibile: più carta riciclata, più digitale in condivisione!
- Quando possibile cercate di sfruttare la luce naturale: un'ottima pratica che fa bene al pianeta, ai ragazzi e alle ragazze, e che vi dà la possibilità di organizzare lezioni e attività all'aria aperta.
- Organizzate laboratori per realizzare oggetti sportivi, strumenti musicali o altro, con materiale di riciclo.



4 **Via!!!**

Il momento di passare al gioco è sempre più vicino

Dopo gli spunti sulle attività, ecco alcuni suggerimenti sull'organizzazione di una giornata tipo dedicata alle Olimpiadi, alle Paralimpiadi e ai temi dello sport. Le proposte che seguono si basano sull'utilizzo di toolkit che includono testi, esercizi e contenuti multimediali; possono essere svolte in una singola aula con un'unica classe oppure in spazi condivisi con più classi in contemporanea (cortile della scuola, aula magna, auditorium) - o al di fuori della scuola, nell'ambito delle attività di un gruppo giovanile.

Opzione A

- **Letture e visione del toolkit; a seguire dibattito** (durata: 1h).
- **Film a tema sportivo:** un elenco di possibili titoli è proposto nell'allegato 1 di questa brochure (durata 1,5/2h).
- **Quiz: 30 domande in uscita su piattaforma online** (durata: 1/2h).

Durata totale palinsesto della giornata: dalle tre ore e mezza alle cinque ore.

Opzione B

- **Letture e visione del toolkit; a seguire dibattito** (durata: 1h).
- **Tornei sportivi: in singola classe o tra più classi** (durata: 2h).
- **Quiz: 30 domande in uscita su piattaforma online** (durata: 1/2h).

Durata totale palinsesto della giornata: dalle quattro alle cinque ore.



Opzione C

- **Lettura e visione del toolkit con approccio interdisciplinare** – vedi pagina 11
(durata: 1,5h).
- **Tornei sportivi: in singola classe o tra più classi** (durata: 2h).
- **Quiz: 30 domande in uscita su piattaforma online** (durata: 1/2h).

Durata totale palinsesto della giornata:
dalle quattro ore e mezza alle cinque ore e mezza.

Opzione D

- **Lettura e visione del toolkit con approccio interdisciplinare** – vedi pagina 11
(durata: 1,5h).
- **Tornei sportivi: in singola classe o tra più classi** (durata: 2h).
- **Film a tema sportivo: un elenco di possibili titoli è proposto nell'allegato 1 di questa brochure** (durata 1,5/2h).
- **Quiz: 30 domande in uscita su piattaforma online** (durata: 1/2h).

Durata totale palinsesto della giornata:
dalle sei alle sette ore e mezza.



Il Progetto

1. Il progetto si rivolge a tutto il territorio nazionale e si attua in tutte le scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado, statali e paritarie, oltre che nell'ambito di gruppi giovanili.

2. L'obiettivo del processo formativo è la preparazione di giornate dedicate allo sport e ai suoi valori, alle attività pratiche e teoriche per le scuole di tutta Italia, nell'ambito dell'Education Programme di Milano Cortina 2026 (Gen26).

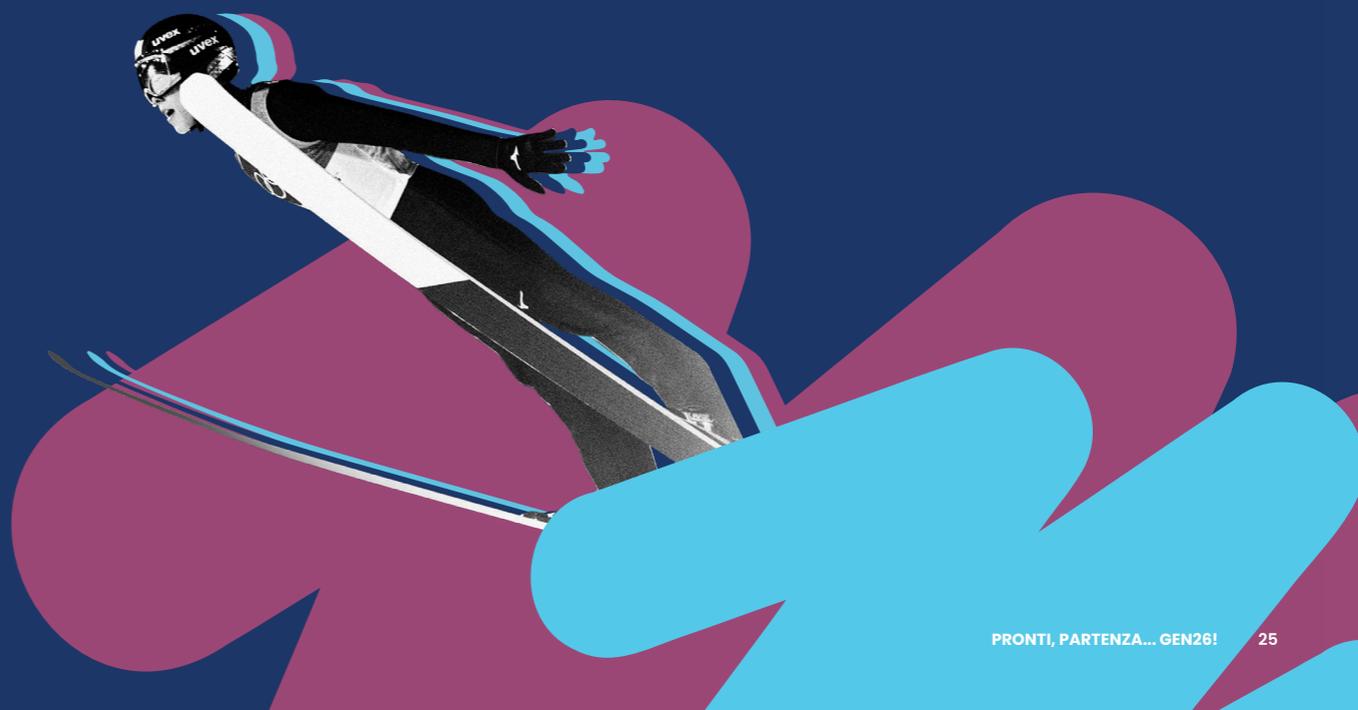
Modalità di partecipazione

1. La partecipazione all'iniziativa è gratuita.

2. Ogni anno scolastico, l' Education Programme di Milano Cortina 2026, tramite il Ministero dell'Istruzione e del Merito e quindi gli Uffici Scolastici Regionali, coinvolge e forma docenti e coordinatori/coordinatrici circa i contenuti e le modalità di partecipazione e l'organizzazione del percorso dedicato ai giovani di tutto il territorio nazionale.

3. È necessario collegarsi al seguente link per iscriversi ai progetti e scaricare il materiale di Gen26. [link](#)

4. Ripetendo la procedura, ogni docente o coordinatore/coordinatrice può iscrivere più classi o gruppi, in base alle possibilità sue e della struttura ospitante.



I contenuti

Gen26 è un percorso didattico-educativo interdisciplinare, legato alla messa in pratica, nella vita degli/delle studenti, dei valori propri dello sport, del Movimento Olimpico — eccellenza, amicizia e rispetto — e di quello Paralimpico — determinazione, uguaglianza, ispirazione e coraggio.

A supporto della progettazione delle attività, Gen26 mette a disposizione:

- Una brochure informativa per docenti, educatori ed educatrici, istruttori e istruttrici, allenatori e allenatrici, coordinatori e coordinatrici
- Toolkit formativi
- Quiz finali sui temi di studio



6

Tracce per un percorso inclusivo

Adattamento dello spazio di gioco:

organizzare lo spazio in base alle potenzialità dei e delle partecipanti.

Adattamento delle modalità di svolgimento:

impostare le attività favorendo l'apprendimento cooperativo, il lavoro in piccoli gruppi e/o a coppie (una "figura guida" supporta e facilita l'esecuzione del compagno di gioco), il tutoring, l'apprendimento per scoperta, la gestione del tempo, l'utilizzo di mediatori/mediatrici didattici, di attrezzature e ausili informatici.

Adattamento dei tempi e dei ritmi:

favorire la costruzione attiva della conoscenza, attivando strategie personali, rispettando i ritmi e gli stili di apprendimento.

Adattamento dell'attività:

scomporre ogni attività in fasi o in elementi più semplici aumentando, eventualmente, la complessità in maniera progressiva.

Lo sport è per tutti e tutte, seguiamo questi consigli e viviamolo insieme!



7

Ringraziamenti e contatti

Un ringraziamento da parte di Milano Cortina 2026, del Ministero dell'Istruzione e del Merito, del Comitato Olimpico Nazionale Italiano e del Comitato Italiano Paralimpico alle dirigenze scolastiche, ai corpi docenti, a coordinatori e coordinatrici di gruppi giovanili che parteciperanno alle attività di Gen26, diffondendo i valori della pratica sportiva e dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026.

Un ringraziamento speciale ai giovani e alle giovani, futuro del nostro Paese: grazie per l'impegno e per la voglia di mettersi sempre in gioco!

Contatti

Milano Cortina 2026 – Education Programme Gen26

email: edu@milanocortina2026.org

Ufficio V – Politiche Sportive Scolastiche

Direzione generale per lo studente, l'inclusione e l'orientamento scolastico

Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e formazione

email: dgsip.ufficio5@istruzione.it

tel. 06 5849-2764/2826

Nell'oggetto della mail, si prega di indicare:

"nome scuola e città – progetto Gen26
MilanoCortina26-MIM".

Contattaci per ogni dubbio o domanda riguardante le iniziative di Gen26.

8 Allegato uno

A seguire, una lista di alcuni film a tema sportivo, Olimpico e Paralimpico da guardare con gli studenti (della durata di 1,5/2h circa).

È importante che ogni docente visioni prima personalmente film/serie proposti per verificarne l'idoneità, in base al livello della propria classe.



"IL CAMPIONE OLIMPICO"

(varie puntate, consigliato per scuole primarie)

Diretto da **Jack Kinney**

Descrizione: cortometraggio animato. Alla scoperta delle origini dei Giochi Olimpici, il cui simbolo è il tedoforo - impersonato da Pippo - che porta la fiaccola in uno stadio, dove si svolgeranno le Olimpiadi.



"UNA SECONDA POSSIBILITÀ - RIVALI!"

(consigliato per scuole secondarie di I grado)

Diretto da **Clay Glen**

Descrizione: Triste per non essersi qualificata alle Olimpiadi, Maddy scopre una nuova parte di sé e trova nuovi stimoli allenando giovani ginnaste. Obiettivo: battere una squadra rivale.



"EDDIE THE EAGLE"

(consigliato per scuole secondarie di I grado, ma anche II grado)

Diretto da **Dexter Fletcher**

Descrizione: film tratto dalla storia vera di Eddie "The Eagle" Edwards, sciatore britannico, primo atleta del Regno Unito nella disciplina del salto con gli sci alle Olimpiadi invernali del 1988.



"COOL RUNNINGS"

(consigliato per scuole secondarie di I grado, ma anche II grado)

Diretto da **Jon Turteltaub**

Si veda anche relativo podcast sul sito olympics.com

Descrizione: film tratto dalla vera storia della Nazionale di bob della Giamaica che partecipò ai Giochi Olimpici invernali di Calgary 1988.



"RISING PHOENIX - LA STORIA DELLE PARALIMPIADI"

(consigliato per scuole primarie e scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Peter Ettedgui e Ian Bonhôte**

Descrizione: documentario che ripercorre la storia delle Paralimpiadi attraverso la storia e le riflessioni di nove atleti straordinari.



“IL CAMPIONE”

(consigliato per ultime classi delle scuole primarie,
per scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Leonardo D’Agostini**

Descrizione: Christian, giocatore di calcio di grande talento, è un personaggio difficile da gestire dal punto di vista disciplinare. Così, per aiutarlo a controllare la rabbia, il presidente della sua squadra decide di assegnargli un tutore personale.



“ZERO TO HERO”

(consigliato per ultime classi delle scuole primarie,
per scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Jimmy Wan**

Descrizione: film tratto da una storia vera. Alla scoperta della vita del campione Paralimpico So Wa-wao e del suo rapporto con la madre.



“RACE – IL COLORE DELLA VITTORIA”

(consigliato per scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Jimmy Wan**

Descrizione: film che racconta la vita dell’atleta afroamericano Jesse Owens, che vinse quattro medaglie d’oro alle Olimpiadi di Berlino del 1936. “Race” in inglese significa sia “razza” che “corsa”.



“HUMAN PLAYGROUND – UN MONDO DI SPORT”

(consigliato per scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Jimmy Wan**

Descrizione: docuserie che racconta la nascita, gli sviluppi e l’evoluzione del gioco e dello sport nel mondo: da antichi rituali ad aziende miliardarie. “Sisters on track – in corsa per una nuova vita” (consigliato per scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Tone Grøttjord-Glenne e Corinne van der Borch**

Descrizione: un incredibile viaggio di formazione in cui tre sorelle, star dell’atletica, si trovano ad affrontare gli ostacoli della vita e delle gare. Un solo sogno: le Olimpiadi juniores.



“CORPO A CORPO”

(consigliato per scuole secondarie di I e II grado)

Diretto da **Maria Iovine**

Descrizione: documentario, sulla vita di Veronica Yoko Plebani, atleta Paralimpica di Snowboard e Triathlon.



“MUNICH”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Steven Spielberg**

Descrizione: film storico basato sul libro “Vendetta di George Jonas”.

Siamo a Monaco, sede delle Olimpiadi del 1972.

Un gruppo di 8 palestinesi dall'aria sospetta scavalca un'alta staccionata che cinge il villaggio Olimpico. Il resto è da guardare.



“MOMENTI DI GLORIA”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Hugh Hudson**

Descrizione: film tratto da una storia vera. Alcuni universitari di Cambridge si allenano per partecipare alle Olimpiadi del 1924 di Parigi. Il film ha ricevuto sette nomination agli Oscar e ne ha vinti quattro, oltre a un Golden Globe. Memorabile la colonna sonora, divenuta “inno” delle grandi imprese sportive.



“A MUSO DURO”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Marco Pontecorvo**

Descrizione: film ispirato alla storia vera di Antonio Maglio, medico e dirigente INAIL che dedicò la sua vita al recupero sociale delle persone con disabilità. Fu proprio lui, nel 1960, a organizzare a Roma i primi Giochi Paralimpici della storia.



“RITRATTI DI SURF”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Luca Merli**

Descrizione: alla scoperta della cultura italiana del surf, con interviste a campioni locali, talenti nascenti

e semplici appassionati. Un racconto d'amore per questo sport.



“100 METERS”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Marcel Barrena**

Descrizione: un uomo con sclerosi multipla non si arrende e si allena per competere in una gara di triathlon Ironman.



“THE SWIMMERS”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Sally El Hosaini**

Descrizione: storia vera delle sorelle Sarah e Yusra Mardini, fuggite dalla Siria per trovare rifugio dalla guerra civile nel 2015. Il film racconta il successo di Yusra che si è qualificata per la Squadra Olimpica Rifugiati (ROT) ai Giochi di Rio 2016.



“NIENTE STA SCRITTO”

(consigliato per scuole secondarie di II grado)

Diretto da **Marco Zuin**

Descrizione: Documentario dedicato alla vita di Martina Caironi, Campionessa Paralimpica a Rio 2016 e argento Paralimpico a Tokyo 2020.

Worldwide Olympic and Paralympic Partners



Olympic and Paralympic Premium Partners



Olympic and Paralympic Partners



Olympic and Paralympic Sponsors



Official Supporters



Per richiedere una versione accessibile di questo documento inviare un'email a: editorialservices@milanocortina2026.org

La terminologia Olimpica (in particolare Olimpico™, Olimpiadi™ e Giochi Olimpici™) e altre proprietà Olimpiche sono marchi registrati di proprietà del Comitato Olimpico Internazionale (CIO). Tutti i diritti sulle proprietà Olimpiche appartengono esclusivamente al CIO. Per ulteriori informazioni, consultare Olympic Properties (olympics.com/ioc/olympic-properties).

Tutti i diritti sulle Proprietà Paralimpiche appartengono esclusivamente al Comitato Paralimpico Internazionale (IPC). Per ulteriori informazioni consultare Intellectual Property Regulations, IPC Handbook (paralympic.org/ipc-handbook).

Fondazione Milano Cortina 2026 gestisce tutta la proprietà intellettuale relativa ai Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026. Per ulteriori informazioni, consultare Tutela della proprietà intellettuale (milanocortina2026.olympics.com).



milanocortina2026.org



In collaborazione con

