

Pronti, partenza... Gen26!

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

Toolkit didattico per le scuole primarie | 6-11 anni

In collaborazione con



Indice

	Introduzione	04	05	I valori Olimpici e Paralimpici	24
01	Per cominciare	06	06	Le parole dello sport	31
02	Storia delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi	07	07	Milano Cortina 2026	36
03	Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi	15	08	Cosa serve per giocare?	43
04	I simboli Olimpici e Paralimpici	20		Ringraziamenti	47

Introduzione



Come usare questo toolkit

Il toolkit educativo di Gen26 è pensato per aiutare docenti e coordinatori/coordinatrici a organizzare attività ispirate allo sport, alle Olimpiadi e alle Paralimpiadi con le proprie classi o i propri gruppi giovanili.

Ogni capitolo contiene:

- una serie di approfondimenti su argomenti specifici, da leggere insieme ad alunni e alunne, bambini e bambine, con particolare attenzione ai temi legati allo sport e ai suoi valori e all'educazione civica;
- suggerimenti di materie del programma scolastico con cui creare collegamenti, per incoraggiare la multidisciplinarietà;
- tracce di lavoro di gruppo o individuale, con idee per attività teoriche e pratiche sui temi trattati.

Le attività possono essere adattate a bambini e bambine con disabilità; la brochure informativa di Gen26 contiene alcuni principi ed esempi pratici per favorire l'inclusione di tutti e tutte.

Introduzione



Come usare questo toolkit

Il toolkit educativo di Gen26 è pensato per aiutare docenti e coordinatori/coordinatrici a organizzare attività ispirate allo sport, alle Olimpiadi e alle Paralimpiadi con le proprie classi o i propri gruppi giovanili.

Ogni capitolo contiene:

- una serie di approfondimenti su argomenti specifici, da leggere insieme ad alunni e alunne, bambini e bambine, con particolare attenzione ai temi legati allo sport e ai suoi valori e all'educazione civica;
- suggerimenti di materie del programma scolastico con cui creare collegamenti, per incoraggiare la multidisciplinarietà;
- tracce di lavoro di gruppo o individuale, con idee per attività teoriche e pratiche sui temi trattati.

Le attività possono essere adattate a bambini e bambine con disabilità; la brochure informativa di Gen26 contiene alcuni principi ed esempi pratici per favorire l'inclusione di tutti e tutte.

**“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo.
Ha il potere di ispirare. Ha il potere di unire le persone.
Parla ai giovani in un linguaggio che capiscono.
Lo sport può creare speranza dove un tempo
c’era solo disperazione.”**

Nelson Mandela

01 Per cominciare

Olimpiadi e Paralimpiadi: giocare fa bene perché...

Perché si fa amicizia, perché ci si può sporcare, perché si diventa più forti e si cresce bene; perché si può discutere, ma poi si fa sempre pace; perché si può perdere, ma si può anche vincere - e ci si sente sempre campioni quando si è felici di aver giocato.

E quando il gioco diventa universale, cioè per tutto il mondo, per tutte le persone, per tutte le religioni, per tutte le nazioni, per maschi e femmine, per atleti con disabilità e non, per tutti e tutte insomma... i Giochi diventano Giochi Olimpici e Paralimpici!

Grazie allo sport, si trasmettono a tutti i popoli del mondo valori come il rispetto, l'inclusione sociale (intesa come coinvolgimento di, e condivisione con, tutti e tutte), la legacy (intesa come lasciare un bel segno), la protezione dell'ambiente e la determinazione.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Le grandi figure che hanno parlato di pace:
Nelson Mandela, autore della citazione. Ma anche Ghandi, Madre Teresa di Calcutta, Gino Strada...
Questi sono solo alcuni suggerimenti - quale altra figura vi viene in mente?

02

Storia delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi

MATERIE SCOLASTICHE: ITALIANO, STORIA, GEOGRAFIA, MATEMATICA,
EDUCAZIONE CIVICA, EDUCAZIONE FISICA

C'erano una volta i Giochi... di Olimpia

- A Olimpia, nell'Antica Grecia, i Giochi in onore di Zeus richiamavano migliaia di persone che ammiravano le sfide fra gli atleti.
- 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 la Tregua Olimpica.
- I Giochi si svolsero ogni quattro anni per secoli. All'improvviso Teodosio, imperatore romano che considerava i Giochi dei rituali pagani, li bandì; per questo motivo furono sospesi.

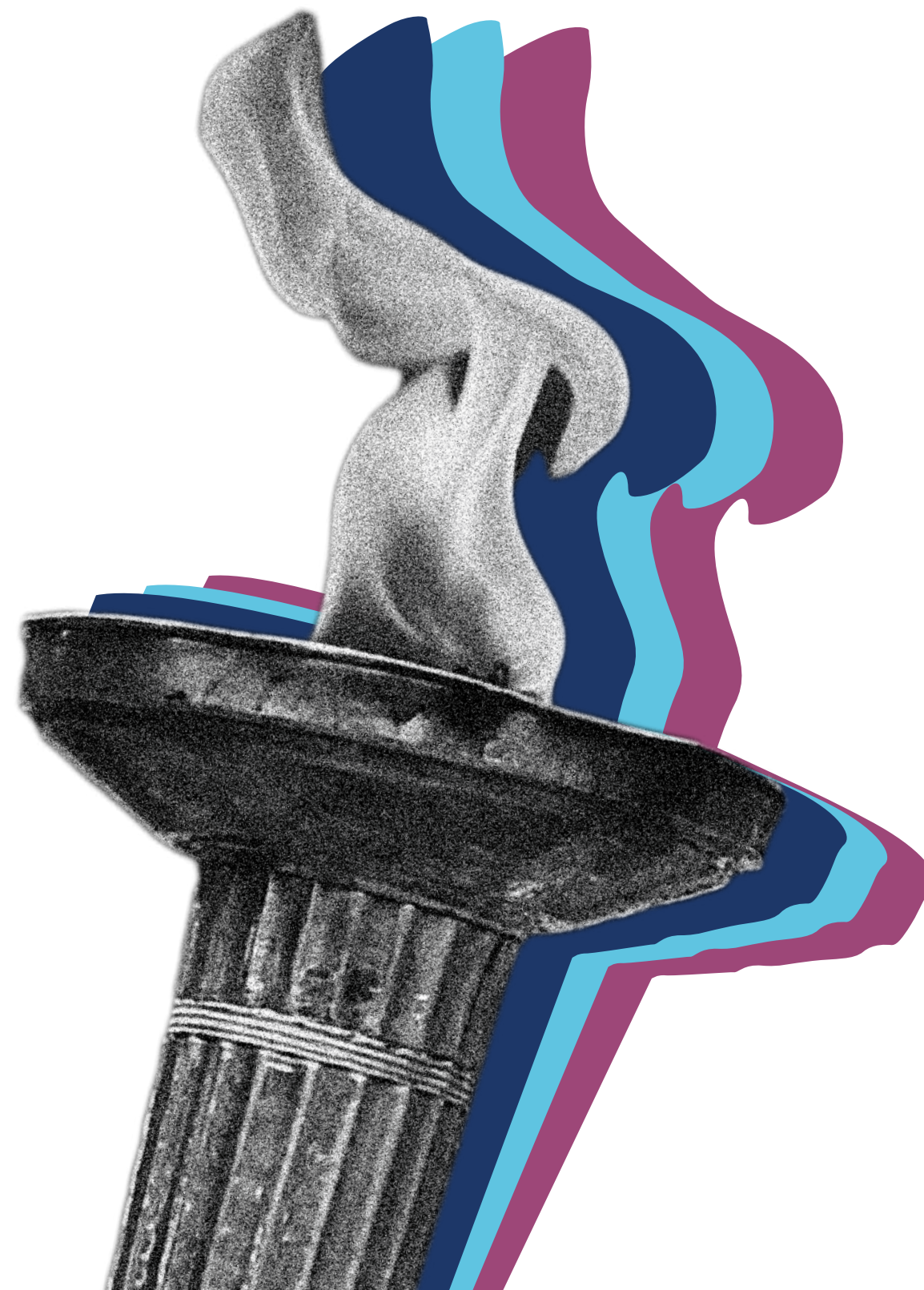


- Ma non per sempre! Infatti, qualche secolo dopo, il barone francese Pierre de Coubertin decise di mettere lo sport al servizio di tutta l'umanità... e ci riuscì. E alla fine dell'Ottocento rinacquero in Grecia i Giochi Olimpici dell'era moderna!
- Oggi, dopo 3.000 anni dalla loro nascita, i Giochi Olimpici sono diventati l'evento sportivo più entusiasmante e spettacolare del mondo.

C'erano una volta i Giochi... di Olimpia

Lo sapevate che...

- Nel 1894, fu fondato il Comitato Olimpico Internazionale, incaricato di organizzare i primi Giochi dell'era moderna.
- I primi Giochi si sono tenuti ad Atene dal 6 al 15 aprile 1896.
- L'unità di misura standard del Sistema Internazionale è il secondo, in base al quale viene definito il minuto, l'ora, il giorno, la settimana, il mese, l'anno, il lustro, il decennio, il secolo e il millennio.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Il tempo: come si misura il tempo che scorre?
Approfondite gli strumenti per scandire il tempo attraverso i secoli.

Dalla Grecia a oggi... andiamo allo stadio!

Lo stadio Greco: a forma di U

Lo stadio di Olimpia, in Grecia, era il luogo dove si tenevano gli eventi legati ai Giochi Olimpici antichi. Era un luogo sacro per gli antichi greci, perché era sede delle attività sportive dedicate a Zeus. Ed era a forma di U.

Il circo Romano: a forma di O

Nell'antica Roma, il circo era il luogo nel quale si svolgevano le gare di corsa dei carri. Significa "cerchio", perché il percorso di gara aveva la forma di un anello. Ed era a forma di O.

Gli anfiteatri e le arene

Nell'anfiteatro si svolgevano "spettacoli" con uomini armati, che rischiavano la vita combattendo tra di loro o contro belve feroci: i gladiatori.

Lo stadio Olimpico oggi

Oggi gli stadi sono monumenti grandi e spettacolari pensati da architetti famosi!



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Le lettere dell'alfabeto: U o O, come le distinguiamo? Pensate a delle parole che iniziano per o contengono queste lettere.

Gli stadi: Quali sono quelli più famosi del mondo? In che città, regioni, paesi si trovano? Individuateli insieme su una cartina.

Dalla Grecia a oggi... andiamo allo stadio!

Lo sapevate che...

- Il nome stadio deriva da "stadion", cioè la misura che indicava la lunghezza della pista di atletica (circa 192 metri).
- Una leggenda dice che lo "stadion" corrisponde a 600 volte il piede di Ercole, lungo 32 cm.
- I gladiatori combattevano sulla sabbia che in latino si dice arena... ecco perché gli anfiteatri si chiamano anche arene!



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Le misure: quanto è lungo il vostro piede? Esplorate insieme le unità di misura della lunghezza.

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Il circo

I giochi sulla sabbia

Il Colosseo di Roma

Un'esperienza allo stadio

Fate una ricerca

Quali sport si possono praticare in uno stadio Olimpico?

Quali erano le gare delle Olimpiadi antiche?

E oggi tutto il mondo gioca insieme!

Le Olimpiadi e Paralimpiadi sono chiamate anche Giochi dell'era moderna. Si svolgono ogni due anni, alternando le edizioni estive e quelle invernali, in un Paese di volta in volta diverso. In ogni edizione, il Comitato Olimpico Internazionale (CIO, dalle iniziali del nome francese *Comité International Olympique*) e il Comitato Paralimpico Internazionale (*International Paralympic Committee, IPC*) raccolgono, sotto un'unica bandiera, atleti e atlete provenienti da quasi tutto il mondo.

Ogni partecipante rappresenta la propria nazione di origine. Il CIO è a capo di tutti i Comitati Olimpici Nazionali dei vari paesi. Tutti i Comitati Olimpici Nazionali, uniti ad altre organizzazioni collegate, come ad esempio le Federazioni Internazionali, formano il Movimento Olimpico.

L'IPC 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.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Il podio di gara: primo, secondo, terzo posto. Ripassate i numeri cardinali e ordinali.

Le medaglie: gli atleti ne possono vincere d'oro, d'argento o di bronzo. Che cosa rappresentano?

Fonti interattive

Comitato Olimpico Internazionale [Link](#)

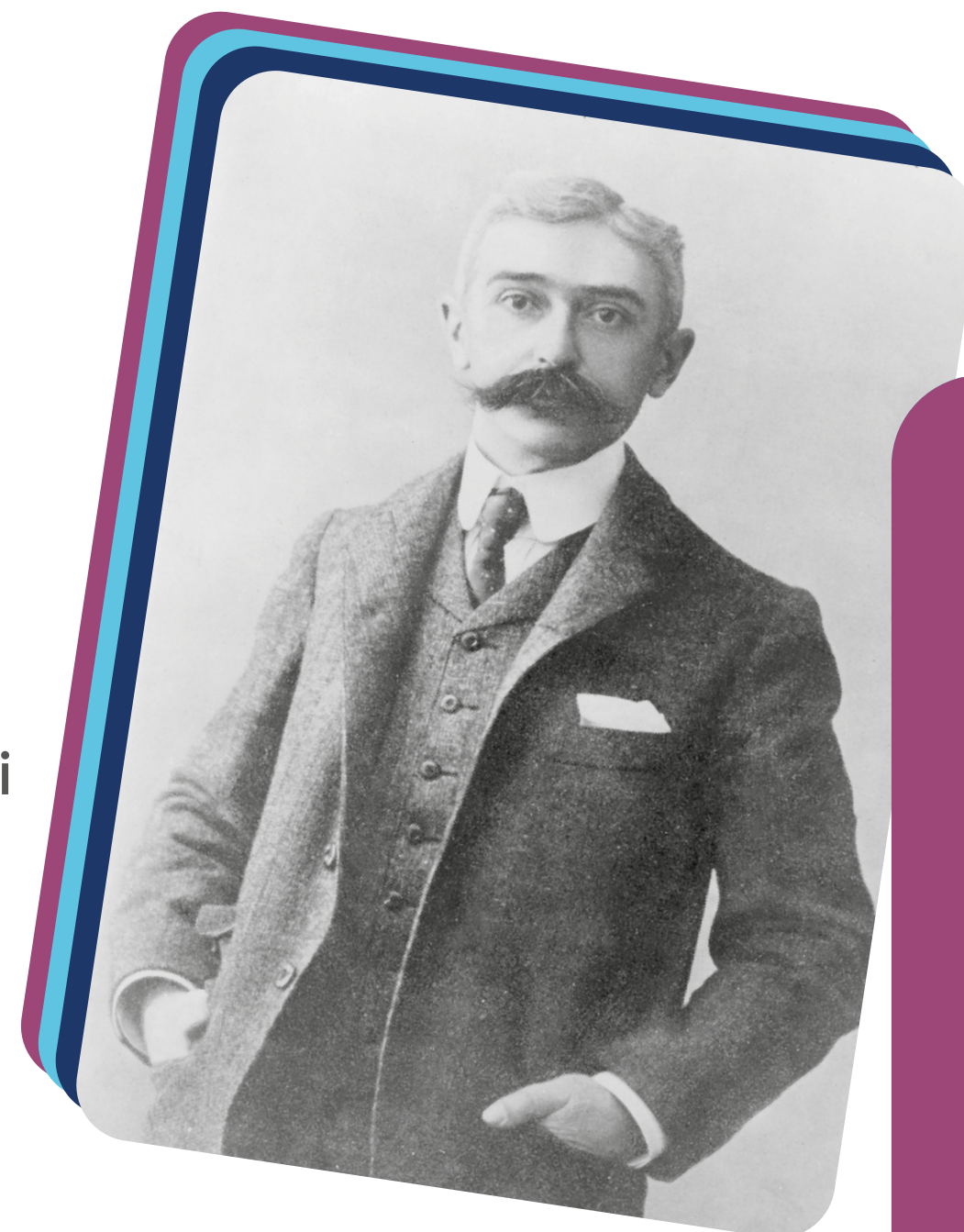
Comitato Paralimpico Internazionale [Link](#)

Chi era il barone Pierre de Coubertin?

Il barone Pierre de Coubertin è stato un pedagogista e storico francese ed è riconosciuto come il principale fautore (che parola strana!) della ripresa dei Giochi Olimpici anche se, prima di lui, altri avevano tentato di far rivivere i fasti e lo spirito dei più importanti Giochi sacri dell'antichità. Ma de Coubertin ci ha creduto. Stimolato dalla scoperta delle rovine dell'antica città di Olimpia nel corso dell'Ottocento, è riuscito a riproporre il progetto e ha deciso che i primi Giochi Olimpici dell'era moderna si sarebbero svolti ad Atene nel 1896. Che tenacia!

Lo sapevate che...

- Nel 1936 il CIO propose il barone per il premio Nobel per la pace, "per i suoi sforzi nella riduzione delle tensioni mondiali, attraverso la rinascita e l'organizzazione dei Giochi 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 o in gruppo

Alla scoperta di...

Il Premio Nobel per la pace: che cos'è?

Le figure storiche che lasciano il segno: chi è per voi un esempio di determinazione e coraggio?

Idee per una discussione, un disegno, un tema

I sogni: chi crede in quello che fa realizza i propri sogni.

Attività di gruppo

Componete insieme una poesia sullo sport!

Le Paralimpiadi, una piccola grande storia



Questa grande manifestazione sportiva internazionale, dedicata agli atleti e alle atlete con disabilità, è nata grazie ad un medico inglese e al suo desiderio di aiutare i reduci della Seconda Guerra Mondiale con disabilità. 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. Così è nata quella che è 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 sapevate che...

- Le Paralimpiadi, sia Estive che Invernali, si svolgono subito dopo le Olimpiadi nella stessa città!
- I Giochi per gli atleti e le atlete con disabilità uditiva si chiamano Deaflympics, chiamati anche i "Giochi silenziosi".



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Attività di gruppo

Prova di fiducia! Come si fa a sciare a tutta velocità con una disabilità visiva? Gli sciatori e le sciatrici con cecità totale gareggiano seguendo i comandi di una guida con un altoparlante posizionato sulla schiena. Provate anche voi cosa vuol dire fidarsi della propria guida! Dividetevi in coppie e fate a turno ad attraversare un percorso a ostacoli con gli occhi bendati, con l'aiuto del vostro compagno o della vostra compagna.

Fate una ricerca

Antonio Maglio: la sua storia e il suo ruolo nella promozione dei Giochi Paralimpici.

03

Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi

MATERIE SCOLASTICHE: MATEMATICA, SCIENZE, ARTE E IMMAGINE,
EDUCAZIONE FISICA

Oggi quanti Giochi ci sono?



Giochi Estivi

Olimpiadi e Paralimpiadi Estive



Giochi Invernali

Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

*Idee per una discussione, un disegno,
un tema*

Che sport conoscete?

Lo sport possono praticarlo tutti?

Fate una ricerca

Quali sono gli sport che si praticano d'estate?

Quali sono gli sport che si praticano d'inverno?

I Giochi Olimpici e Paralimpici Estivi

D'estate acqua, aria, natura, movimento!

L'atletica leggera, il nuoto, il ciclismo, la scherma e la ginnastica artistica fanno parte del programma Olimpico estivo fin dalla prima edizione dei Giochi. Per quel che riguarda le Paralimpiadi, ne fanno parte fin dagli inizi l'atletica leggera, il nuoto, la pallacanestro in carrozzina, la scherma in carrozzina, il tennistavolo e il tiro con l'arco.

Lo sapevate che...

- Fino al 1992, i Giochi Estivi e quelli Invernali si svolgevano nello stesso anno, durante gli anni bisestili (gli anni in cui a febbraio c'è un giorno in più, quindi ogni quattro anni). Oggi invece i Giochi Estivi e quelli Invernali si alternano ogni due anni.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Il calendario: quanti mesi ci sono in un anno? Cosa sono gli anni bisestili? Se conoscete una filastrocca sui mesi recitatela insieme!

Sport al chiuso e sport all'aperto: qual è la differenza?

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Che sport praticate più volentieri d'estate?

I Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali

Viva lo sport d'inverno!

È vero che i Giochi sono sempre giochi ma l'organizzazione delle gare sulla neve e sul ghiaccio durante i mesi estivi era davvero complicata! Per questo, nel 1924, tutti questi sport sono stati raggruppati insieme. Da allora, come i Giochi Estivi, quelli Invernali si svolgono ogni quattro anni. Gli sport sempre presenti nel programma Olimpico invernale sono lo sci, il pattinaggio su ghiaccio e l'hockey su ghiaccio. Dal 1976 anche le Paralimpiadi hanno un'edizione invernale.

Lo sapevate che...

- Il pattinaggio di figura e l'hockey su ghiaccio erano già presenti nel programma dei Giochi Olimpici Estivi.
- Nel 2026 i Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali si svolgeranno proprio qui in Italia, in diverse località spettacolari, famose per gli sport invernali.

Non vediamo l'ora!



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Le proprietà della materia: perché si scivola sul ghiaccio? Esplorate il modo che vi circonda usando gli sport invernali.

Idee per una discussione, un disegno, un tema

“Un giorno molto freddo ho giocato a...”

Giochi con la neve.

Attività di gruppo

Il ciclo dell'acqua... Acqua > freddo > ghiaccio > caldo > vapore > condensa > acqua! Fate degli esperimenti.



Una grande festa per tutti e tutte... la cerimonia di apertura (e di chiusura)



La cerimonia di apertura è uno spettacolo emozionante. È una festa molto importante ed è uno spettacolo di abilità tecnologica e umana che tutti aspettano. Durante la cerimonia gli atleti e le atlete sfilano insieme dietro a due rappresentanti del proprio Paese, un uomo e una donna, che portano la bandiera.

Lo sapevate che...

- Durante la cerimonia di chiusura, atleti e atlete entrano nello stadio insieme e non più nazione per nazione come nella cerimonia di apertura, proprio per simboleggiare l'unità e l'amicizia tra coloro che hanno partecipato ai Giochi.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Lo spettacolo più bello che abbiate mai visto.

Attività di gruppo

Come si fanno i video? Realizzate un piccolo video che parli di sport.

Organizzate uno spettacolo per la festa di fine anno.

Fonti interattive

Lo spettacolare show dei droni alla cerimonia di chiusura di Pechino 2018. [Link](#)

04

I simboli Olimpici e Paralimpici

MATERIE SCOLASTICHE: MATEMATICA, ARTE E IMMAGINE, ITALIANO, MUSICA,
LINGUA INGLESE, EDUCAZIONE CIVICA, EDUCAZIONE FISICA

Lo sport parla di pace. Così...



I Giochi sono stati inventati per gareggiare insieme e per dire al mondo che solo imparando a stare insieme si può trovare la pace. Ecco perché ci sono tanti simboli che ce lo ricordano.

1. La torcia Olimpica e la torcia Paralimpica, segni di continuità fra passato e presente.
2. Il viaggio che porta la torcia e lo spirito Olimpico di pace e amicizia da Olimpia alla città ospitante.
3. La bandiera bianca con cinque cerchi Olimpici di colore diverso intrecciati a simboleggiare l'unione dei popoli dei cinque continenti.
4. Il motto Olimpico e quello Paralimpico. perché nello sport è bello condividere l'entusiasmo e darsi la carica reciprocamente.
5. Gli inni Olimpico e Paralimpico, che sanciscono con la musica l'universalità dei Giochi, perché la musica arriva a tutti e tutte senza parlare e senza conoscere le lingue.
6. Il giuramento di un atleta e un'atleta, di un giudice o una giudice e di un allenatore o un'allenatrice, che sancisce la promessa di impegno e onestà di tutte e tutti i partecipanti. Perché la parola data vale!
7. Gli Agitos: i tre colori di questo simbolo rappresentano i più utilizzati nelle bandiere di tutto il mondo. E l'apertura dei segni ci ricorda sempre che lo sport aspira a generare opportunità e inclusione sociale per tutti e tutte.

Lo sport parla di pace. Così...



Lo sapevate che...

- La torcia è il simbolo del legame tra i Giochi antichi e moderni. Come simbolo dello spirito Olimpico di pace e amicizia, la torcia viene accesa in Grecia e portata fino alla città ospitante per la cerimonia di apertura. La torcia Paralimpica, invece, comincia il suo viaggio in Gran Bretagna.
- Il motto è una frase che spiega una regola o qualcosa di importante. Per i Giochi Olimpici, il motto è in una lingua chiamata latino: "Citius, Altius, Fortius - Communiter", che significa "più veloce, più in alto, più forte - insieme". Per i Giochi Paralimpici, il motto è in inglese: "Change Starts with Sport", ovvero "Il cambiamento comincia con lo sport".
- L'Inno Olimpico è stato composto alla fine del XIX secolo, per la prima edizione dei Giochi moderni in Grecia, da artisti greci 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. La musica è sempre importante quando si deve celebrare qualcosa di davvero speciale!



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

I simboli: cosa sono e perché sono importanti?

La geometria in italiano e in inglese: oltre ai cerchi, quante forme ci sono?

I colori in italiano e in inglese: a partire dai colori della bandiera Olimpica, quanti altri colori conoscete?

La magia delle parole: create il motto della vostra classe.

La musica: create insieme l'inno della vostra scuola.

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Pace: come la raccontate?

Quale simbolo rappresenta l'apertura, l'accoglienza e la voglia di fare sport per tutti?

Disegnate un simbolo partendo da una forma geometrica a scelta.

Lo sport parla di pace. Così...



Lo sapevate che...

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

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

A quel punto gli atleti completano 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.”

05

I valori Olimpici e Paralimpici

MATERIE SCOLASTICHE: ITALIANO, STORIA, GEOGRAFIA, ARTE E IMMAGINE,
EDUCAZIONE CIVICA, EDUCAZIONE FISICA

I valori Olimpici



I Giochi sono per tutti e tutte. E per giocare insieme serve soprattutto condividere dei valori!

L'eccellenza

Gli sportivi e le sportive 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 esseri umani.

Il rispetto

Visto e considerato che siamo tutti e tutte uguali, ogni persona deve essere rispettata.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Idee per una discussione, un disegno, un tema

“L'importante non è vincere, ma partecipare”, amava spiegare il barone Pierre de Coubertin. Raccontate la vostra esperienza.

Attività individuale

Campioni e campionesse di rispetto. Quante volte ti viene detto “sei gentile”, “grazie”, oppure quante volte hai aiutato un o una familiare o una persona estranea, oppure hai raccolto della spazzatura per strada, nei boschi, sulla spiaggia? Fatti un selfie con chi ti dice grazie e alla fine della settimana a partire da oggi, sfoglia la gallery...

Fate una ricerca

Il rispetto nello sport: quali sono gli sport più etici e simboli di correttezza? Per esempio: rugby e curling - quando si gioca non contro ma con l'avversario o l'avversaria.)

I valori Paralimpici

La determinazione

Ce la vogliamo fare, ce la possiamo fare, ce la mettiamo tutta! La determinazione ci fa 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 e delle atlete che partecipano alle Paralimpiadi sono una grande fonte di ispirazione, per fare sempre del nostro meglio nella vita di tutti i giorni.

Il coraggio

Ci vuole coraggio nello sport! I Giochi Paralimpici sono l'opportunità per gli atleti e le atlete di superare gli ostacoli e dimostrare quello di cui sono capaci.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Attività di gruppo:

Prova di resistenza... o di determinazione? Fate una semplice attività in palestra, che può essere una serie di giri di corsa, con una premiazione che simula il podio e la consegna di medaglie... vince chi ha fatto più fatica ed è arrivato o arrivata nonostante gli ostacoli da superare!



Mettiamoli in pratica

Come diventano 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 e delle atlete, in particolare di coloro che ne hanno più bisogno, la formazione di allenatori e allenatrici e delle amministrazioni sportive, 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 e le atlete, lottando contro il doping, come qualsiasi altra forma di imbroglio nello sport, e promuovendo l'etica, la trasparenza, il buon governo e la responsabilità nelle organizzazioni sportive.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Fate una ricerca

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

Mettiamoli in pratica



Movimento Olimpico e Paralimpico

Queste parole contengono gli ideali che ispirano e regolano i Giochi Olimpici e Paralimpici moderni, gli stessi 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

"Fair" è un termine inglese che significa "giusto", ma anche "onesto", "corretto", "leale". "Play" in inglese significa "giocare", "gioco". Unendo le due parole si ottiene l'atteggiamento di chi compete alle Olimpiadi e Paralimpiadi: "correttezza, giocare secondo le regole". Da mettere in pratica per essere davvero campioni e campionesse, anche nella tua vita di tutti i giorni.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Io gioco con te. A volte succede di sentirsi esclusi o di escludere qualcuno. Raccontate la vostra esperienza.

Attività di gruppo

Ogni volta che in palestra fate attività motoria, le squadre che scelgono e sanno coinvolgere giocatori e giocatrici meno portati per quell'attività hanno automaticamente tre punti in più!

Fair play: fate in palestra un gioco semplice, con delle regole semplici e precise. Una parte di voi gioca e una parte osserva il gioco e arbitra. Per ogni gesto di correttezza, gentilezza e rispetto delle regole, la squadra arbitrate estrae dei "cartellini verdi". Vince chi ottiene più cartellini verdi!

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

Lo sport costruisce e promuove la pace!

I Giochi greci erano sacri, quindi anche le guerre trovavano tregua durante le competizioni! Durante la tregua 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 e ciò ha permesso agli atleti e alle atlete 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.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Attività di gruppo

Fate dei cartelloni, un murales, un ballo in classe, una fotografia insieme... un'attività comune sul tema della pace.

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

La Tregua Olimpica porta 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 potrà esaudire ogni desiderio di salute e prosperità. Tante persone, dalle classi delle scuole primarie e secondarie fino agli adulti, hanno realizzato gru di carta che poi sono state utilizzate per creare dei monumenti per ricordare la pace.

Dal 2015 c'è una speranza per gli atleti e le atlete costretti a fuggire dal proprio Paese a causa di persecuzioni, guerre o violenze. La squadra degli Atleti Olimpici Rifugiati (Refugee Olympic Team) e la squadra degli Atleti Paralimpici Rifugiati (Refugee Paralympic Team) sono un simbolo di speranza per tutti i rifugiati del mondo, perché ci ricordano e ci fanno riflettere su una grande crisi internazionale che riguarda tutti e tutte noi.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Ho litigato con... immaginate di fare come ai tempi antichi e sospendere ogni dissidio (non tenete il muso!): cosa succede?

Attività di gruppo

Come si fanno gli origami? Realizzate un origami gru, simbolo della pace, oppure un aeroplano, una barchetta...

06

Le parole dello sport

Le parole dello sport



A large, stylized, 3D-effect letter 'A' in light blue with a dark blue shadow and a red outline.

ARRAMPICATA SPORTIVA

sport Olimpico

A large, stylized, 3D-effect letter 'B' in light blue with a dark blue shadow and a red outline.

BOB

sport Olimpico

A large, stylized, 3D-effect letter 'C' in light blue with a dark blue shadow and a red outline.

CURLING

sport Olimpico e Paralimpico

A large, stylized, 3D-effect letter 'D' in light blue with a dark blue shadow and a red outline.

DONUT HOCKEY

A large, stylized, 3D-effect letter 'E' in light blue with a dark blue shadow and a red outline.

EQUITAZIONE

sport Olimpico e Paralimpico

A large, stylized, 3D-effect letter 'F' in light blue with a dark blue shadow and a red outline.

FUTSAL

sport delle Olimpiadi Giovanili

Le parole dello sport



A large, stylized letter 'G' in a light blue color with a dark blue shadow and a red outline, giving it a 3D effect.

GINNASTICA
sport Olimpico

A large, stylized letter 'H' in a light blue color with a dark blue shadow and a red outline, giving it a 3D effect.

HOCKEY SU GHIACCIO
sport Olimpico e Paralimpico

A large, stylized letter 'I' in a light blue color with a dark blue shadow and a red outline, giving it a 3D effect.

IMMERSIONE

A large, stylized letter 'J' in a light blue color with a dark blue shadow and a red outline, giving it a 3D effect.

JUDO
sport Olimpico e Paralimpico

A large, stylized letter 'K' in a light blue color with a dark blue shadow and a red outline, giving it a 3D effect.

KARATE
sport Olimpico

A large, stylized letter 'L' in a light blue color with a dark blue shadow and a red outline, giving it a 3D effect.

LOTTA
sport Olimpico

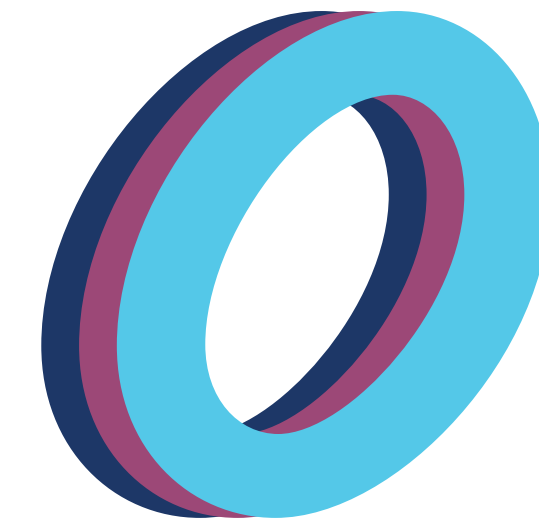
Le parole dello sport



MINIBASKET



NORDIC WALKING



OLIMPIADI



PARALIMPIADI



QUIDDITCH



RACCHETTE DA NEVE

Le parole dello sport



SCI

sport Olimpico e Paralimpico



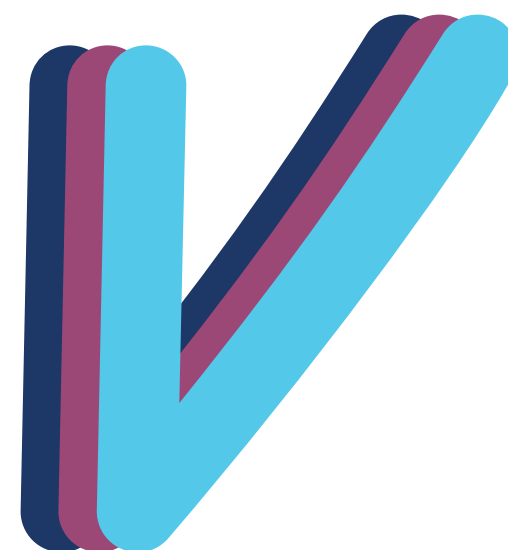
TRIATHLON

sport Olimpico e Paralimpico



UNIHOKEY

sport delle Special Olympics



VELA

sport Olimpico



YOGA



ZOMBIESKI

Ma non esiste...lo abbiamo inventato
per voi!

07

Milano Cortina 2026

MATERIE SCOLASTICHE: ITALIANO, GEOGRAFIA, ARTE E IMMAGINE,
EDUCAZIONE CIVICA, MUSICA, EDUCAZIONE FISICA

Al via i Giochi Olimpici e Paralimpici di Milano Cortina 2026



Eccola! Un'edizione innovativa e attenta all'ambiente, capace di unire le persone e di ispirare le future generazioni attraverso lo sport.

L'unica edizione invernale con due città!

Sì, per la prima volta nella storia, l'Italia ospiterà i Giochi Invernali in due città: Milano e Cortina, per un'edizione memorabile.

Quando essere scelti emoziona...

Ecco cosa è successo durante la 134esima sessione del Comitato Olimpico Internazionale (CIO) a Losanna, in Svizzera... [Link](#)

L'inno di Milano Cortina 2026

L'Inno di Milano Cortina 2026 si chiama "Fino all'alba" ed è interpretato da Arisa. [Link](#)



Futura: il logo di Milano Cortina 2026



Guardateli bene, questi sono simboli che parlano al cuore e all'anima con la magia di un semplice gesto.

Sì, perché questi simboli sono creati da un dito che traccia il numero 26! Lo avreste mai detto?



Pensate a quando si appanna il vetro e disegnate sul finestrino dell'auto o sulla finestra... dal vostro disegno vedete fuori, il mondo. Quello che si vede in questi disegni è l'idea di un mondo migliore, grazie allo sport.

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



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Le tecniche del disegno: le dita possono disegnare nella sabbia, su un vetro, sul tablet... quali sono gli strumenti con cui realizzare un'immagine?

Idee per una discussione, un disegno, un tema

I vostri disegni, fumetti o cartoni animati preferiti.

Gli sport Olimpici

16 discipline per due settimane di puro agonismo!



Le conoscete già tutte? Scoprite le discipline Olimpiche cliccando sui pittogrammi.



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 o in gruppo

Fonti Interattive

Le discipline Olimpiche di Milano Cortina 2026.

[Link](#)

Gli sport Paralimpici

6 sport per 9 giorni di gare all'ultimo respiro!



Li conoscete già tutti? Scoprite gli sport Paralimpici cliccando sui pittogrammi.



Sci alpino



Snowboard



Sci di fondo



Biathlon



Para ice hockey



Curling in carrozzina



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Gli sport: quanti ce ne sono? Quali sono quelli Olimpici e Paralimpici? Esplorateli insieme con l'aiuto delle fonti interattive.

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Che sport praticate?

Chi sono il vostro o la vostra atleta preferiti?

La famiglia: che squadra! Se la vostra famiglia fosse una squadra, che sport praticerebbe?

Fonti Interattive

Gli sport Paralimpici di Milano Cortina 2026.

[Link](#)

Conoscete le città che ospitano i Giochi?



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

Essere sede dei Giochi è davvero una bella occasione per migliorare la vita delle città e di cittadini e cittadine: 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, Valdisotto
- **VAL DI FIEMME** – Predazzo, Tesero
- **VERONA**

Lo sapevate che...

- Dal 1932 (edizione di Los Angeles), tutte le atlete e tutti gli atleti stanno insieme anche fuori delle competizioni, in un villaggio Olimpico e Paralimpico appositamente costruito nelle città ospitanti.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Le sedi dei Giochi: dove si trovano queste località?
A che regioni appartengono?

*Idee per una discussione, un disegno,
un tema*

Il villaggio Olimpico e Paralimpico

Una vacanza sulla neve

I luoghi dei Giochi

Attività di gruppo

Dove si gioca cosa? Scrivete dei bigliettini con i nomi delle discipline Olimpiche e degli sport Paralimpici e dei bigliettini con quelli delle città e poi associateli.

Fonti interattive

I luoghi dei Giochi di Milano Cortina 2026

[Link](#)

Milano Cortina 2026 per il futuro



I Giochi di Milano Cortina 2026 saranno un'occasione unica per vivere i valori Olimpici e Paralimpici e per costruire insieme un futuro più luminoso e sostenibile.

Essere sostenibili

I Giochi sono fonte di ricchezza per il paese ospitante, in questo caso l'Italia. Ma la ricchezza non è solo economica, è anche sociale: è fatta di equità (che vuol dire parità e giustizia) e di rispetto, non solo delle persone ma anche dell'ambiente e del nostro territorio.

Passare il testimone

Le cose belle e importanti devono lasciare un segno, un'eredità. I Giochi di Milano Cortina 2026 lo fanno lasciandoci strutture e infrastrutture integrate e utili per tutti e tutte, la consapevolezza di quanto fare sport sia importante e la conferma che l'Italia sia uno dei luoghi di eccellenza per gli sport invernali!



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Cosa vi è rimasto di... raccontate di una cosa bella che avete ereditato. Non necessariamente un oggetto, ma anche una storia, un tratto caratteriale, un talento...

Attività individuale

Il valore dell'eredità: portate a scuola, in un giorno dedicato, dei ricordi o degli oggetti dei vostri nonni o avi. Che cosa vi hanno lasciato di bello? Perché è importante per voi?

Attività di gruppo

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

08

Cosa serve per giocare?

MATERIE SCOLASTICHE: EDUCAZIONE CIVICA, ARTE E IMMAGINE, EDUCAZIONE FISICA

Per giocare servono regole!



Cosa sono le regole e a cosa servono? Per esempio, siete in auto con la vostra famiglia e state percorrendo la strada. Se il semaforo è rosso vi fermate, se è verde passate o ripartite e se è giallo rallentate perché sapete che sta per diventare rosso e passare all'ultimo potrebbe essere pericoloso. Un divieto protegge tutti e tutte... e anche voi! Le regole nello sport, come nella tua vita di tutti i giorni, sono come un semaforo... permettono che tutto funzioni bene senza incidenti per nessuno!

Non fatevi male e non perdetevi tempo a litigare! Le regole servono ad avere più tempo e più amici e amiche per fare tante cose insieme: andare in piscina, fare un gioco da tavolo, cucinare il vostro piatto preferito... e ne vale la pena!

Le regole nello sport:

- I giocatori e le giocatrici possono fare alcune cose, ma altre sono vietate. Non rispettare questi obblighi dimostra una mancanza di rispetto. Per esempio, non ci è permesso colpire gli avversari e le avversarie, ma nemmeno loro possono colpire noi! Le regole ci proteggono.
- Gli atleti e le atlete a livello professionale firmano un contratto con il proprio club, che stabilisce cosa ci si aspetta da loro, ma anche cosa devono o non devono fare. In questo modo si evitano conflitti.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Quella volta che non avete rispettato le regole.

Attività di gruppo

Stipulate insieme un accordo in cui vi impegnate a fare delle cose ogni giorno (per esempio a dialogare rispettando il silenzio quando un'altra persona parla, il divieto all'uso del cellulare durante le attività, gli interventi per alzata di mano, il rispetto degli orari..)

Stabilite delle regole da seguire a casa con i vostri genitori (faccio il letto, mi lavo i denti, esco di casa in orario, mi alzo quando suona la sveglia....)

Scrivete le regole di un gioco che conoscete o inventatene uno con le sue regole. Alla scoperta dell'importanza delle nuove regole, dei diritti e dei doveri.

Per giocare servono tante persone!



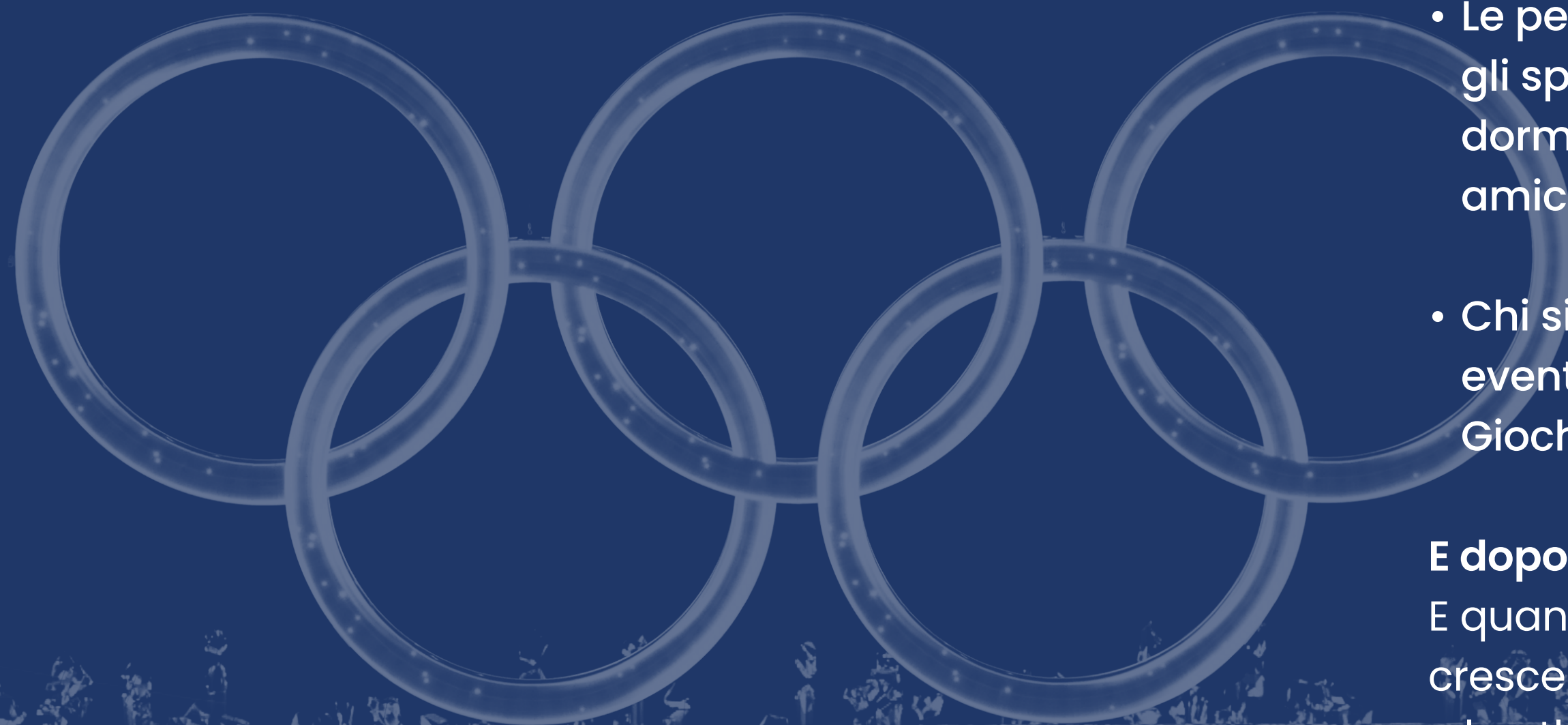
Un gioco mondiale, un'organizzazione spettacolare, una squadra **impressionante**.

Questa sì che è collaborazione! Ma chi lavora dietro le quinte per realizzare i Giochi?

- Le persone, e sono tante, che fanno parte di Organizzazioni 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 e le atlete.
- Le persone che guidano le città ospitanti e che mettono a disposizione o preparano gli spazi dove gli atleti e le atlete partecipano alle gare ma anche quelli dove dormono, mangiano e vivono con allenatori e allenatrici, medici, coach, amici e amiche e familiari!
- Chi si occupa di preparare, montare, smontare, realizzare gli ambienti per gli eventi, di trasportare l'attrezzatura per lo sport e i partecipanti e le partecipanti ai Giochi, della preparazione del cibo, delle riprese video, e di tantissime altre attività.

E dopo i Giochi?

E quando tutto è finito... i valori rimangono e la voglia di mettersi in gioco continua a crescere grazie ai Comitati Olimpico e Paralimpico Internazionali che aiutano gli atleti e le atlete a continuare nel miglior modo possibile la loro vita!



Per giocare servite voi!



Chi sono gli atleti e le atlete che prendono parte alle Olimpiadi e alle Paralimpiadi?

Sono persone che arrivano ai Giochi dopo tante vittorie, tanto allenamento e tanta voglia di vincere ma soprattutto... di giocare!

RISPETTO | COOPERAZIONE | SOSTENIBILITÀ

FAIR PLAY | SFIDA | COINVOLGIMENTO

DETERMINAZIONE

Anche voi potete! Giocando bene, con rispetto, amicizia e tanto impegno.

I Giochi Olimpici e Paralimpici vi aspettano!

*Ricordate,
atleti e atlete si diventa*



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Alla scoperta di...

Lo spirito sportivo. Scrivete queste parole alla lavagna: Impegno, Violenza, Rispetto, Cooperazione, Esclusione, Sostenibilità, Fair play, Sfida, Coinvolgimento, Inganno, Determinazione, Chiusura. Quali di queste parole sono giuste per descrivere un o un'atleta?

Idee per una discussione, un disegno, un tema

Quali sono le caratteristiche che fanno di voi un o un'atleta?

Ringraziamenti



Un ringraziamento agli alunni e alle alunne, ai bambini e alle bambine che hanno partecipato, e a coloro che sono un punto di riferimento per loro: i corpi docenti, le dirigenze scolastiche, coordinatori e coordinatrici di gruppi giovanili, educatori ed educatrici, allenatori e allenatrici... Come ogni grande evento, anche questo diventa possibile solo grazie alla partecipazione di tutti e tutte, insieme. Avete dato l'esempio di un grande spirito di squadra!

Questa è la seconda edizione del toolkit di Gen26. Come sempre, saremo felici di accogliere i vostri preziosi suggerimenti ed eventuali integrazioni, in modo da rendere le prossime edizioni sempre più ricche e dinamiche.

Scrivete alla mail: edu@milanocortina2026.org per inviare consigli e idee.

Grazie in anticipo!

**Fondazione Milano Cortina 2026, Ministero dell'Istruzione e del Merito,
Comitato Olimpico Nazionale Italiano.**





Worldwide Olympic and Paralympic Partners



Olympic and Paralympic Premium Partners



Olympic and Paralympic Partners



Olympic and Paralympic Sponsors



Official Supporters





Ottimo Lavoro!



Gen 26

EDUCATION
PROGRAMME

milanocortina2026.org



In collaborazione con

