

# Pronti, partenza... *Gen26!*

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

Toolkit didattico per le scuole secondarie di primo grado | 11-14 anni

In collaborazione con



# Indice

	Introduzione	03	<b>05</b>	I valori Olimpici e Paralimpici	32
<b>01</b>	Per cominciare	05	<b>06</b>	Milano Cortina 2026	39
<b>02</b>	Storia delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi	06	<b>07</b>	Cosa serve per giocare?	48
<b>03</b>	Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi	15		Ringraziamenti	53
<b>04</b>	I simboli Olimpici e Paralimpici	27			

# 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 a studenti e studentesse, ragazzi e ragazze, 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 ragazzi e ragazze 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: un vero gioco di squadra!

Lo sport va ben oltre lo sviluppo fisico. Perché non è solo attività ma è anche socializzazione, perché avvicina persone diverse con obiettivi comuni e perché aiuta la crescita non solo fisica, ma anche morale.

Ecco perché le Olimpiadi e Paralimpiadi sono un grande evento non solo per l'atleta (essere campione è infatti una delle più grandi esperienze che possa sperimentare), ma anche per il mondo intero, perché è una grande celebrazione umana... chi partecipa ai Giochi non ha solo la forza fisica, ma anche la volontà di dare il meglio di sé, mettendo in luce rispetto e amicizia verso tutti e tutte. Dalle nazioni più piccole a quelle più grandi, dalle comunità più raccolte a quelle più estese, lo sport ci unisce e ci fa capire che siamo uguali.



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 Gandhi, Madre Teresa di Calcutta, Gino Strada - sono solo alcuni suggerimenti... quale altra figura vi viene in mente?

## *Fonti interattive*

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

[Link](#)

02

# *Storia delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi*

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

# Olimpiadi e Paralimpiadi, che storia!



- A partire dal 776 a.C. in Grecia, nella città di Olimpia, le feste pubbliche in onore di Zeus richiamavano atleti di tutte le città greche che volevano sfidarsi in gare sportive.
- 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 queste feste dei rituali pagani, li bandì – per questo motivo furono sospesi.
- Ma nel 1894 il barone francese Pierre de Coubertin – un grande sostenitore dell'educazione attraverso lo sport – decise di mettere lo sport al servizio di tutta l'umanità creando il Movimento Olimpico; due anni dopo, nel 1896, si svolse in Grecia la prima edizione dei Giochi 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.

# Olimpiadi e Paralimpiadi, che storia!



## *Lo sapevate che...*

- I Giochi si festeggiano in tutto il mondo il 23 giugno, l'Olympic Day, perché proprio in questa data, nel 1894, il barone de Coubertin creò il Comitato Olimpico Internazionale.
- Zeus (in greco antico: Ζεύς, Zèus) nella religione greca è il re di tutti gli dèi dell'Olimpo, dio del Cielo e governatore dei fenomeni meteorici, in particolare del tuono. I suoi simboli sono la folgore, il toro, l'aquila, la quercia e l'ulivo.



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## *Alla scoperta di...*

La mitologia greca: che insegnamenti possiamo trarre dai miti del passato?

Come si misura la storia: epoche, ere, periodi...

## *Idee per una discussione o un tema*

Storia: perché è importante conoscerla?

Storia e storie. Il racconto dell'umanità attraverso le storie dei personaggi famosi: sceglietene uno o una e parlatene.



# Dalla Grecia a oggi... andiamo allo stadio!

## Lo stadio greco

Lo stadio più antico dell'antichità era quello di Olimpia, in Grecia, ed era a forma di U.

## Il circo romano

- Il circo (uno spazio circolare, dal greco κίρκος, kirkos, "anello") ospitava gli spettacoli più antichi e popolari del mondo romano: le corse dei carri.

## 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

Gli stadi oggi sono monumenti grandi e spettacolari, pensati anche da architetti famosi.



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Allo scoperta di...

Il Colosseo di Roma e la sua storia.

Gli stadi: quali sono i più famosi del mondo? In che città, regioni, paesi si trovano? Che sport vi si praticano?

Chi arriva per primo? Dalle corse dei carri agli sport di velocità: quali sono le discipline di oggi?

# Dalla Grecia a oggi... andiamo allo stadio!

## Lo sapevate che...

- Il termine “στάδιον, stadion” indicava la lunghezza della pista di atletica (circa 192 metri).
- La leggenda vuole che questa misura corrispondesse a 600 volte il piede di Eracle, lungo 32 cm (600x32=19200).
- La parola “stadio” divenne così, per estensione, il termine per indicare il luogo in cui si svolgeva la gara (la pista e le tribune).
- 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

## Allo scoperto di...

Eracle (o Ercole per i Romani). Conoscete questo importante eroe della mitologia?

## Idee per una discussione o un tema

Avete mai visitato uno stadio? Raccontate la vostra esperienza.

# I Giochi dell'era moderna

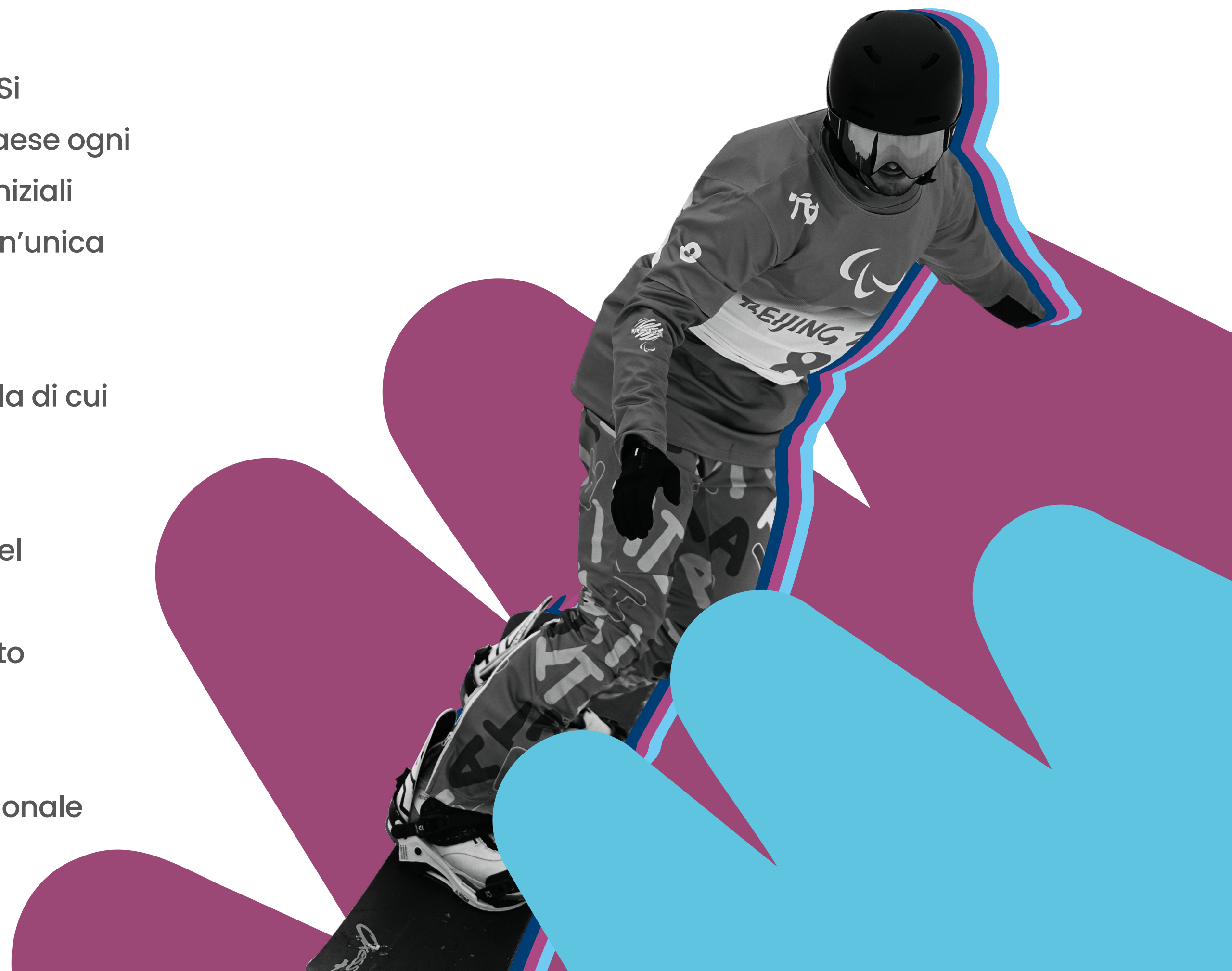


Le Olimpiadi e le Paralimpiadi sono chiamate anche Giochi dell'era moderna. Si svolgono ogni due anni, alternando le edizioni estive e quelle invernali, in un paese ogni volta diverso. In ogni edizione, il Comitato Olimpico Internazionale (CIO, dalle iniziali del nome originale francese Comité International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

Ogni partecipante rappresenta la propria nazione di origine o comunque 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



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 sapevate che...

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



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Alla scoperta di...

Gli acronimi: cosa sono? Oltre al CIO e all'IPC, ci sono molte organizzazioni famose che usano acronimi. Per esempio quali?

La storia e l'attualità: cosa accadeva in Italia e in Europa nel 1896, 1924, 1960, 1994, 2002...?

Origine, nazionalità e cittadinanza... cittadini e cittadine si diventa! Cosa vuol dire?

# 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 de Coubertin 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 sapevate 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 o in gruppo

## *Alla scoperta di...*

Il premio Nobel per la Pace: che cos'è?

Le figure storiche che lasciano il segno: pensate a personaggi storici che sono un esempio di determinazione e coraggio.

Chi è un essere umano coraggioso?

## *Idee per una discussione o un tema*

Sport: scrivete una poesia su quello che rappresenta per voi.

Sogni: chi crede in quello che fa realizza i propri sogni. Quali sono i vostri sogni? Cosa volete realizzare da grandi?

Atleti e sportivi: avete mai letto un libro che parla di sport o l'autobiografia di uno sportivo? Se sì, quale?

# 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, 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 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...*

- 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, chiamati anche i "Giochi silenziosi".



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## *Attività di gruppo*

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*

La storia di Antonio Maglio.

03

# *Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi*

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

# I Giochi Olimpici e Paralimpici



## Giochi Estivi

Olimpiadi e Paralimpiadi Estive



## Giochi Invernali

Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

### Attività di gruppo

Sport: quanti ne esistono? Quanti ne conoscete? Fate una lista insieme!

Quali sono gli sport che si praticano d'estate e quali quelli che si praticano d'inverno?

Quali sport Paralimpici conoscete?

### Idee per una discussione o un tema

Lo sport possono praticarlo tutti?

### Fonti interattive

Seguite i Giochi Olimpici:

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



Seguite i Giochi Paralimpici:

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





# Tutte le discipline Olimpiche in un click



Cliccate sui link alle pagine seguenti e scoprite tutto sulla disciplina che avete scelto... trovate articoli, aggiornamenti sulle ultime edizioni delle Olimpiadi e Paralimpiadi, una breve storia e anche dei video!

## *Lo sapevate 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 Pesi*

*Sport Equestri*

*Surfing*

## T

*Taekwondo*

*Tennis*

*Tennistavolo*

*Tiro con l'Arco*

*Tiro sportivo*

*Trampolino Elastico*

*Triathlon*

*Tuffi*

## V

*Vela*

# Scoprite gli sport Paralimpici



Cliccate sui link della colonna a sinistra per saperne di più - e nel frattempo esercitate il vostro inglese!

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**

# Scoprite gli sport Paralimpici



Cliccate sui link della colonna a sinistra per saperne di più - e nel frattempo esercitate il vostro inglese!

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**

# Scoprite gli sport Paralimpici



Cliccate sui link della colonna a sinistra per saperne di più - e nel frattempo esercitate il vostro inglese!

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. Durante questa cerimonia gli atleti e le atlete si presentano e sfilano insieme dietro a due rappresentanti del proprio Paese, un uomo e una donna, che portano la bandiera. È un evento molto importante, uno spettacolo di abilità tecnologica e umana che tutto il mondo aspetta.

## *Lo sapevate che...*

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



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## *Attività di gruppo*

Scrivete prima l'idea e poi realizzate un piccolo video che racconta ai vostri genitori, amici e amiche l'inizio dell'anno scolastico. Alla scoperta del cinema!

Pensate allo spettacolo per la fine dell'anno scolastico: come lo fareste? E se potete... organizzatelo! Alla scoperta del teatro!

## *Fonti interattive*

Guardate 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 Olimpiade erano previsti dal 24 luglio al 9 agosto 2020, ma a causa della pandemia si sono svolti 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 sapevate 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 o in gruppo

## *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! Guardate il video realizzato per celebrare l'anniversario di un anno 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 avete sempre avuto paura di fare...

Ecco qualche esempio:

“Perché i campioni Olimpici mordono le medaglie?”

“Perché si urla tanto nel curling?”

“Perché i pattinatori e le pattinatrici di figura non hanno capogiri?”

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

# Televisione in diretta, film e serie TV per campioni e campionesse



Scegliete un film da vedere insieme!

Qui trovate film e serie TV con sottotitoli in tutte le lingue, anche in italiano! [Link](#)

Se siete appassionati o appassionate 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 SCOLASTICHE: ARTE E IMMAGINE, EDUCAZIONE CIVICA,  
EDUCAZIONE FISICA, ITALIANO, MUSICA

# I simboli dello sport, i simboli della pace



I Giochi sono stati inventati per gareggiare insieme e per dimostrare 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 accesa la Fiamma Paralimpica prima di ogni viaggio della torcia, dai Giochi Paralimpici di Parigi 2024 in avanti.
3. 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.
4. Bandiera Olimpica: introdotta ad Anversa nel 1920, ha cinque cerchi di colore diverso, intrecciati a simboleggiare l'unione dei popoli dei cinque continenti.
5. Agitos: emblema delle Paralimpiadi, ha i colori più usati nelle bandiere dei Paesi di tutto il mondo e ci ricorda sempre che lo sport aspira a generare opportunità e inclusione sociale per tutti. Nessuno escluso: ecco perché i segni sono aperti.
6. Motto Olimpico: è in latino – "Citius, Altius, Fortius, Communiter" e significa "Più veloce, più in alto, più forte, insieme". Perché nello sport è bello condividere l'entusiasmo e darsi la carica.
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.

# I simboli dello sport, i simboli della pace



8. Inno Olimpico e Inno Paralimpico: sanciscono con la musica l'universalità dei Giochi, perché la musica arriva a tutti.
9. Giuramento: un atleta e un'atleta, un giudice o una giudice e un allenatore o un'allenatrice formulano la promessa di impegno e onestà di tutti coloro che partecipano ai Giochi. Perché la parola data vale!

## *Lo sapevate 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 composto per la prima edizione dei Giochi in Grecia da un musicista e da un poeta, entrambi greci, alla fine del XIX secolo 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 creato nel 1996 da un compositore francese.



# I simboli dello sport, i simboli della pace

*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 ufficiali"

**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."



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Attività di gruppo

Create insieme il vostro motto.

Scegliete 5 simboli che parlino di sport come strumento di pace.

## Idee per una discussione o un tema

Quale immagine/quadro/fotografia rappresenta l'apertura, l'accoglienza e la voglia di fare sport per tutti?

La torcia Olimpica che immaginate per l'Italia come nazione ospitante.

## Fonti interattive

Guardate tutte le torce Olimpiche. [Link](#)

Ascoltate l'Inno Olimpico. [Link](#)

Scoprite tutto sul primo viaggio della torcia Olimpica, a Berlino (percorsi, curiosità, fatti, dati...).

[Link](#)

# I manifesti di ieri: capolavori d'arte

Questi manifesti evidenziano un elemento forte della città ospitante: il Big Ben per Londra, un boomerang e un aborigeno per Sydney, un paesaggio in bianco e nero per Pechino, una corona d'alloro per Atene e i colori della Spagna per Barcellona.



Barcellona 1992



Londra 1948



Sidney 2000



Pechino 2008



Atene 2004



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Attività di gruppo

Disegnate il vostro manifesto per l'edizione di Milano Cortina 2026!

05

## *I valori Olimpici e Paralimpici*

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



# I valori Olimpici

## 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. I Giochi Olimpici riuniscono atleti e atlete da tutto il mondo grazie ai valori dello sport.

## Il rispetto

I Giochi promuovono il rispetto, che si concretizza in molti modi: rispetto di se stessi o se stesse, delle regole, degli avversari e delle avversarie, dell'ambiente...



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## *Alla scoperta di...*

Il gioco di squadra: nel bob a 4 c'è chi frena, chi pilota e chi spinge... ecco uno degli sport invernali di squadra più collaborativi!

## *Attività individuale*

Campioni e campionesse di rispetto. Quante volte vi siete sentiti dire "sei gentile", "grazie" oppure quante volte hai aiutato un tuo familiare o una persona estranea oppure hai raccolto della spazzatura per strada, nei boschi, sulla spiaggia? A partire da oggi, fai un selfie con chi ti dice "grazie!" ogni volta che sei gentile, e alla fine della settimana sfoglia la gallery...

## *Idee per una discussione o un tema*

"La famiglia: che squadra!" - se la tua famiglia fosse una squadra, che sport praticerebbe?

## *Fate una ricerca*

Il rispetto nello sport: fate insieme una ricerca sugli sport più etici e simboli di correttezza (per esempio: rugby e curling. Quando si gioca non contro, ma con l'avversario o l'avversaria).

## *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 e delle atlete Paralimpiche 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!



# 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 e delle atlete, soprattutto di coloro che ne hanno più bisogno, la formazione di allenatori e allenatrici e delle amministrazioni sportive, nonché 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 lotta per rafforzare l'etica con il miglioramento della trasparenza, del buon governo e della responsabilità delle 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!

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

“Fair” è un termine inglese che significa “giusto”, ma anche “onesto”, “corretto”, “leale”.  
“Play” in inglese significa “giocare” o “gioco”.



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Attività di gruppo

**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!

**La squadra vincente:** ogni volta che in palestra fate attività motoria, le squadre che scelgono i giocatori e le giocatrici che conoscono meno quell’attività, e li sanno coinvolgere e aiutare, hanno automaticamente tre punti in più!

## Idee per una discussione o un tema

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

# 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. 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 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

## Idee per una discussione o un tema

"Ho litigato con...". Raccontate una vostra esperienza e, come ai tempi antichi, immaginate di sospendere la lite e di concedere una tregua. Come andrebbe a finire?

# 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 può esaudire ogni desiderio di salute e prosperità. Tante persone, dagli studenti e studentesse 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.

## **Le squadre per i rifugiati e le rifugiate**

Dal 2015 c'è una speranza per atleti e atlete costretti a fuggire dal proprio Paese a causa di persecuzioni, guerre o violenze. La Squadra Olimpica Rifugiati (Refugee Olympic Team) e la Squadra Paralimpica 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

### *Attività di gruppo*

Fate dei cartelloni, un murales, un ballo in cerchio in classe, una fotografia di gruppo... un'attività comune sul tema pace!

Come si fanno gli origami? Realizzate origami gru, simbolo della pace.

### *Fonti interattive*

Scoprite la storia del Refugee Olympic Team. [Link](#)

Esplorate le attività della Olympic Refugee Foundation. [Link](#)

06

## *Milano Cortina 2026*

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

# Milano Cortina 2026: orgogliosi del nostro Paese



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 dei Giochi Invernali con due città ospitanti.*

Sì, per la prima volta nella storia, l'Italia ospiterà i Giochi Invernali 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



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.

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 o in gruppo

## *Alla scoperta di...*

Che cosa significa spirito?

Che cos'è per voi la bellezza?

## *Idee per una discussione o un tema*

**Eredità:** le cose belle e importanti lasciano un segno. Raccontate di una cosa bella che avete 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, amici e amiche 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*

Visitate il sito ufficiale di Milano Cortina 2026. [Link](#)

Guardate 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.

Pensate a quando si appanna il vetro e disegnate sul finestrino dell'auto o sulla finestra... dal disegno vedete, 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 o in gruppo

## Attività di gruppo

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

## Fonti interattive

Guardate 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 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 di Milano Cortina 2026



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

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



Sci alpino



Snowboard



Sci di fondo



Biathlon



Para  
Ice Hockey



Curling in  
carrozzina



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Idee per una discussione o un tema

Il vostro sport preferito. Raccontate la vostra esperienza alla classe.

Chi sono il vostro atleta o la vostra atleta preferiti? Se non li avete... createli.

## 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 luoghi in cui fare sport!

## Le sedi Olimpiche e Paralimpiche

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

## Allo scoperta di...

Dove si trovano queste località? A che regioni appartengono? Che tradizioni hanno? Che dialetti hanno? Conoscete qualche piatto tipico di questi luoghi?

Dove si gioca cosa? In piccole squadre: scrivete dei bigliettini con i nomi delle discipline Olimpiche e degli sport Paralimpici e dei bigliettini con le città interessate, e associateli. Vince la squadra che ne indovina di più!

## Idee per una discussione o un tema

Come vi immaginate un villaggio Olimpico e Paralimpico del futuro.

Una vacanza o una giornata sulla neve.

La prima volta che avete visto la neve avete pensato...

## Fonti interattive

Scoprite i luoghi dei Giochi di Milano Cortina 2026.

[Link](#)

# 10 curiosità su Milano Cortina 2026



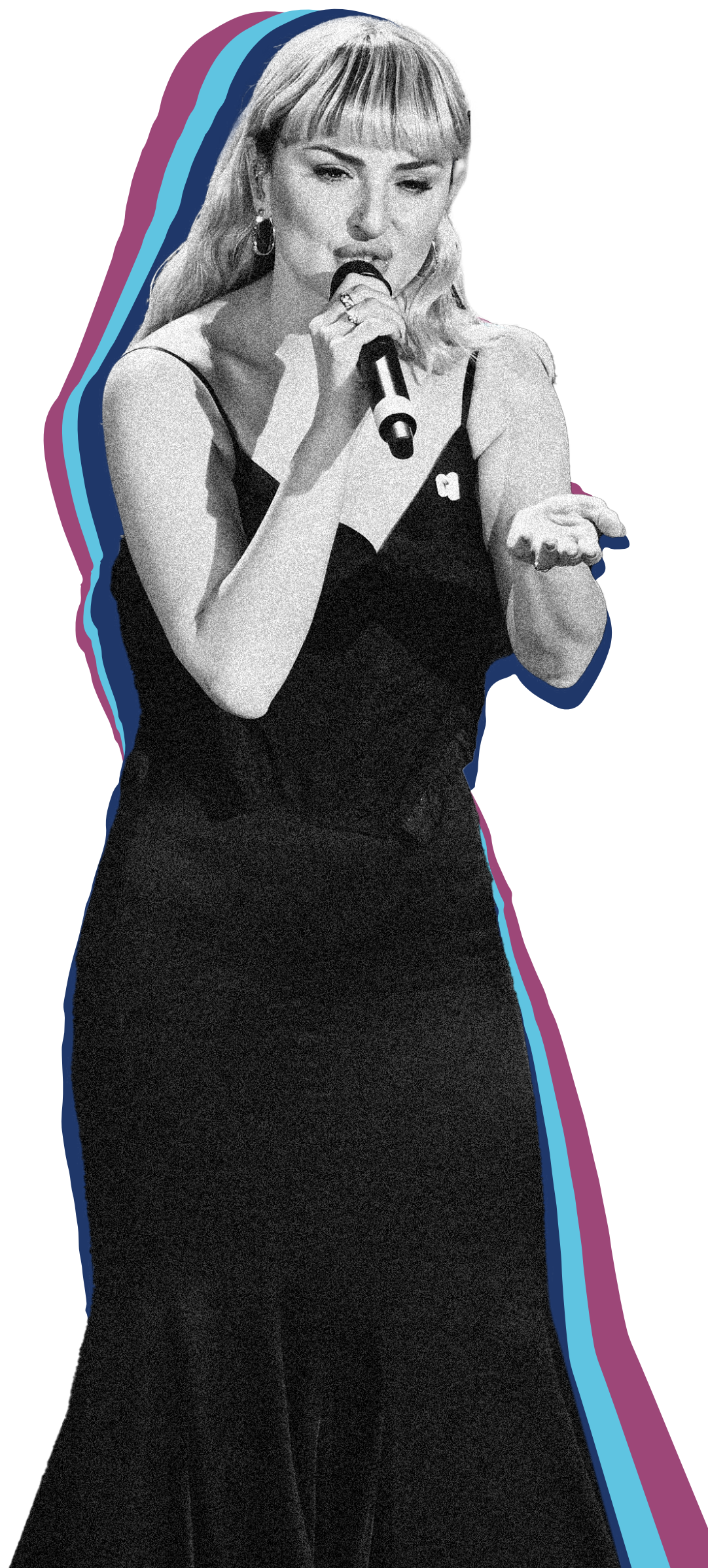
1. Saranno le Olimpiadi e Paralimpiadi più gender-balanced di sempre.
2. Sarà la prima edizione delle Olimpiadi, ma non delle Paralimpiadi, Invernali ad avere due città diverse nel proprio nome.
3. Si svolgeranno su un'area di 22.000 km<sup>2</sup> ca.
4. Il 93% degli impianti sono già esistenti o temporanei.
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 composta 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 o in gruppo

## Attività di gruppo

Scrivete il testo di una canzone che parla di sport.

Componete il vostro inno musicale!

## Fonti interattive

Ascoltate “Fino all’Alba”.

[Link](#)

07

# *Cosa serve per fare sport?*

MATERIE SCOLASTICHE: EDUCAZIONE CIVICA, EDUCAZIONE FISICA



# Per fare sport servono regole

Cosa sono le regole e a cosa servono?

State percorrendo una strada in auto. 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... fanno sì che tutto vada per il meglio senza incidenti di percorso!

## Alcune regole nello sport, per esempio...

- I giocatori e le giocatrici possono fare alcune cose, ma altre sono vietate. Se non si rispettano questi obblighi, si dimostra mancanza di rispetto - è normale quindi ricevere un richiamo. Per esempio, non ci è permesso colpire gli altri, ma nemmeno gli altri possono colpirci! Siamo protetti da una regola.
- 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, soprattutto tra giocatore/giocatrice e allenatore/allenatrice.



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Attività di gruppo

Stipulate insieme un contratto in cui vi impegnate a fare delle cose ogni giorno (per esempio a dialogare rispettando il silenzio quando un'altra persona parla, regolare l'uso del cellulare in classe o gli interventi per alzata di mano, alzarsi solo quando suona la campanella, rispettare l'orario scolastico...).

Stabilite delle regole da rispettare a casa (rifare il letto, lavarsi i denti, uscire di casa in orario, alzarsi quando suona la sveglia, rispettare le ore di gioco online, ecc.).

Scrivete le regole di un gioco che conoscete o inventatene uno partendo dalle sue regole.

## Idee per una discussione o un tema

Quella volta che non ho rispettato le regole.

# Per fare sport servono molte persone



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 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 gareggiano, ma anche quelli dove dormono, mangiano e vivono con i loro allenatori e allenatrici, medici, coach, amici e amiche e famigliari!
- 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 al Comitato Internazionale Olimpico e al Comitato Internazionale Paralimpico, che aiutano gli atleti e le atlete a continuare nel miglior modo possibile la loro vita!

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

# Anche voi potete essere atleti e atlete!



Chi sono le atlete e gli atleti Olimpici e Paralimpici? Sono persone che arrivano ai Giochi dopo tante vittorie, tanto allenamento e tanta voglia di vincere, ma soprattutto voglia di giocare e di mettersi in gioco, tanta determinazione e motivazione.

## L'atleta sa...

- Che tutti possono essere atleti e atlete: ragazzi e ragazze allo stesso modo, e ciascuno con le proprie capacità.
- Che attraverso la perseveranza e lo sforzo si possono ottenere risultati.
- Che si può trovare soddisfazione nella ripetizione di un gesto: si chiama allenamento.
- Che l'attività motoria e sportiva si basa sul piacere di farla. Solo così qualunque sforzo è più leggero e viene appagato.
- Che la notte e il riposo, una dieta equilibrata, un allenamento costante, bere acqua e rispettare sé stessi e il proprio corpo, sono alla base dello star bene. Anche per chi non fa sport.



# Il sonno, l'acqua, l'alimentazione, il movimento... che belle regole!

## Lo sapevate che...

- Dormire aiuta a imparare meglio! Sì, perché quando si dorme, il cervello registra ciò che si è appreso durante il giorno. Per farlo, però, è necessario dormire a sufficienza: alla vostra età, dovete dormire per circa dieci ore.
- Per addormentarvi facilmente, dovrete fare qualcosa di tranquillo prima di andare a letto, evitando gli schermi (TV, videogiochi, ecc.) che eccitano il cervello.
- Il sonno è essenziale per una buona salute. Ci permette di riprenderci dalla fatica fisica e mentale della giornata, ed è necessario per la crescita. Si svolge a fasi e cicli di un'ora e mezza, che si ripetono più volte durante la notte.
- Lo sport fa perdere acqua corporea. Quando si fa esercizio i muscoli si riscaldano e il corpo produce sudore per abbassare la temperatura corporea. È quindi opportuno bere quando si è attivi, soprattutto se fa caldo, prima di avvertire la sete.
- L'alimentazione è alla base della nostra salute. Il cibo è la prima medicina!



Tracce di lavoro  
in classe o in gruppo

## Alla scoperta di...

Come funzionano il sonno e le sue fasi? Calcolate l'ora in cui dovrete andare a letto e quella in cui vi svegliate.

La dieta serve solo per dimagrire? No, pensiamoci.

Quanta acqua contiene il nostro corpo e a cosa serve l'acqua nel nostro organismo.

# Ringraziamenti



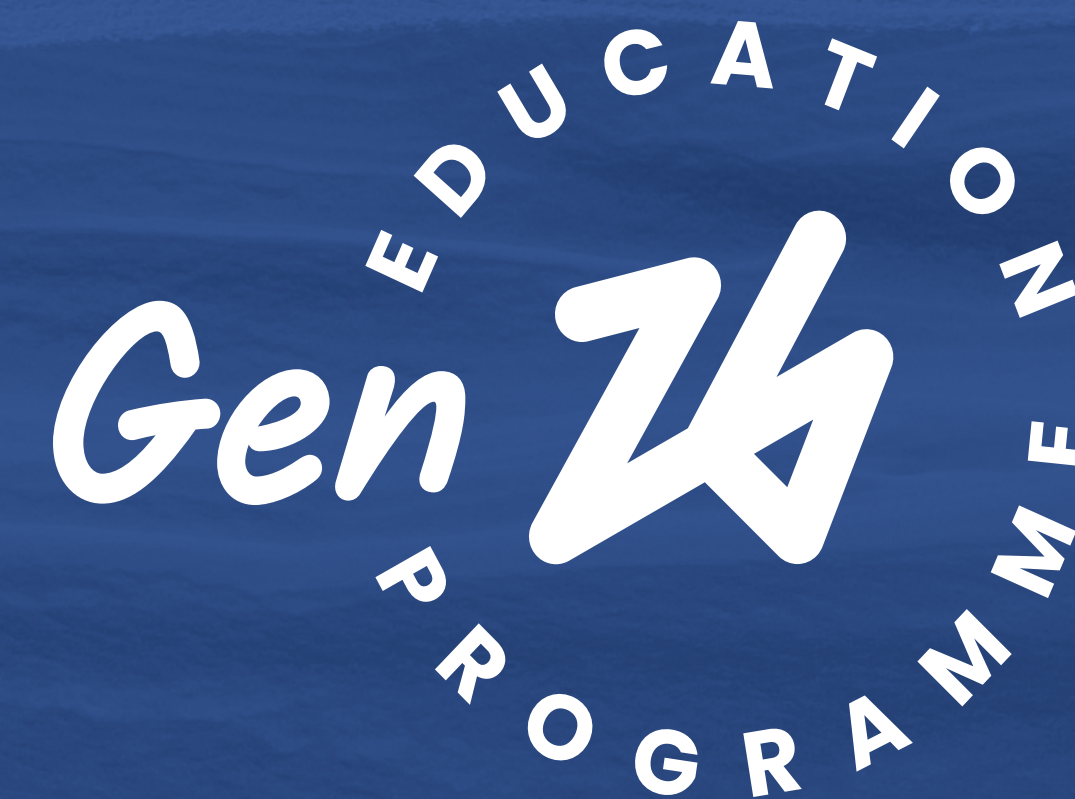
*Un ringraziamento agli studenti e alle studentesse, ai ragazzi e alle ragazze che hanno partecipato, e a coloro che sono un punto di riferimento per loro: i corpi docenti, le dirigenze scolastiche, coordinatori e coordinatrici di gruppi giovanili, educatori ed educatrici, allenatori e allenatrici... 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](mailto: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





# Gen 26

EDUCATION  
PROGRAMME

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



In collaborazione con

