



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 secondo grado | 14-19 anni

In collaborazione con



Indice

	Introduzione	03	05	I valori Olimpici e Paralimpici	29
01	Per cominciare	05	06	Milano Cortina 2026	36
02	Storia delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi	06		Ringraziamenti	47
03	Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi	13			
04	I simboli Olimpici e Paralimpici	25			

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 come poco altro sa fare. Parla ai giovani in un linguaggio che capiscono. Lo sport può creare speranza dove un tempo c’era solo disperazione. È più potente del Governo nell’abbattere le barriere razziali.”

Nelson Mandela

01 Per cominciare

I Giochi Olimpici e Paralimpici, oltre lo sport

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

È socialità e amicizia.

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

È individualità e identità, perché solo voi sapete chi siete, quali sono i vostri limiti e le vostre potenzialità.

È un modo di scoprire quali sono i vostri valori e quanto li applicate nella vostra vita.

È un'opportunità per fare parte di quel mondo che vorreste cambiare, cambiandolo davvero. Lo sport fa la differenza nella vostra vita e in quella di chi vi sta intorno.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Riflessioni, esperienze, dialogo

Nelson Mandela, autore della citazione, ma anche Ghandi, Madre Teresa di Calcutta, Gino Strada: sono solo alcuni suggerimenti. Scegliete fra le tante figure che hanno parlato di pace quella che vi ispira di più.

Idee per un tema

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

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, GEOGRAFIA, LINGUA E CULTURA INGLESE, LINGUA E LETTERATURA ITALIANA, SCIENZE MOTORIE, STORIA

Breve storia dei Giochi

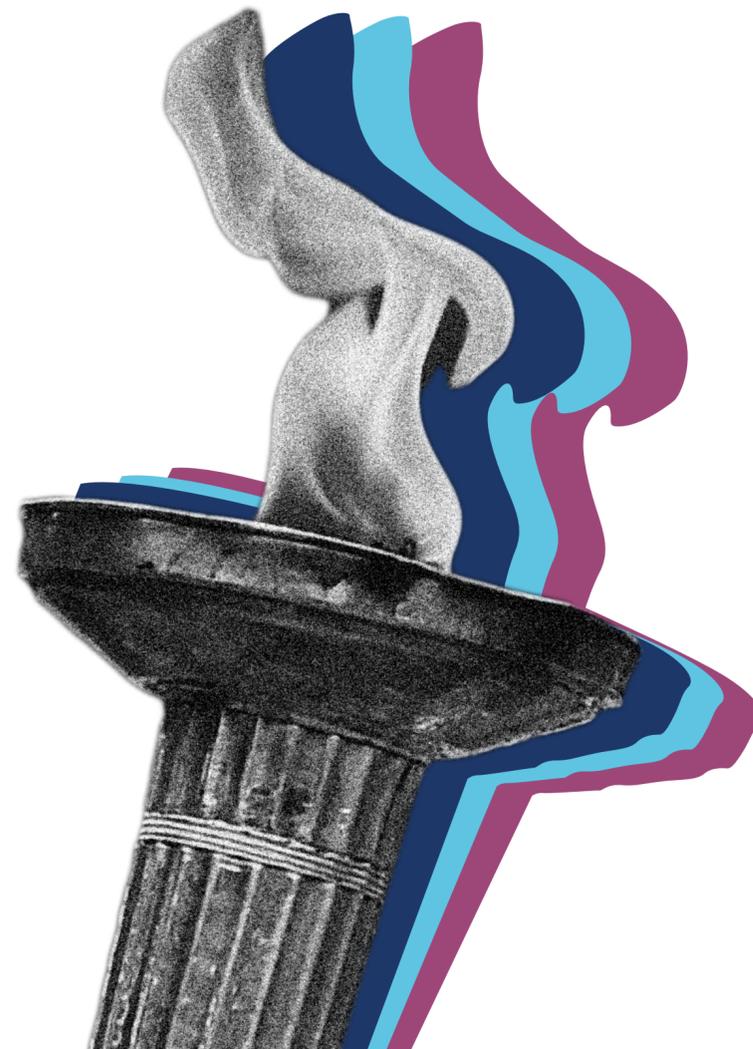


- A partire dal 776 a.C. in Grecia, nella città di Olimpia, le feste pubbliche in onore di Zeus vedevano atleti di tutte le città greche sfidarsi in gare sportive; questi eventi richiamavano, già allora, migliaia di persone.
- Essendo feste sacre, anche le guerre venivano sospese in tutta la Grecia quando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

Breve storia dei Giochi

Lo sapevate che...

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



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Proposte di esercitazione

Ascoltate la storia delle Olimpiadi e Paralimpiadi in inglese (dal minuto 1:33 del video) e riassumetela.

[Link](#)

Idee per un tema

Il senso etico e sportivo della velocità.

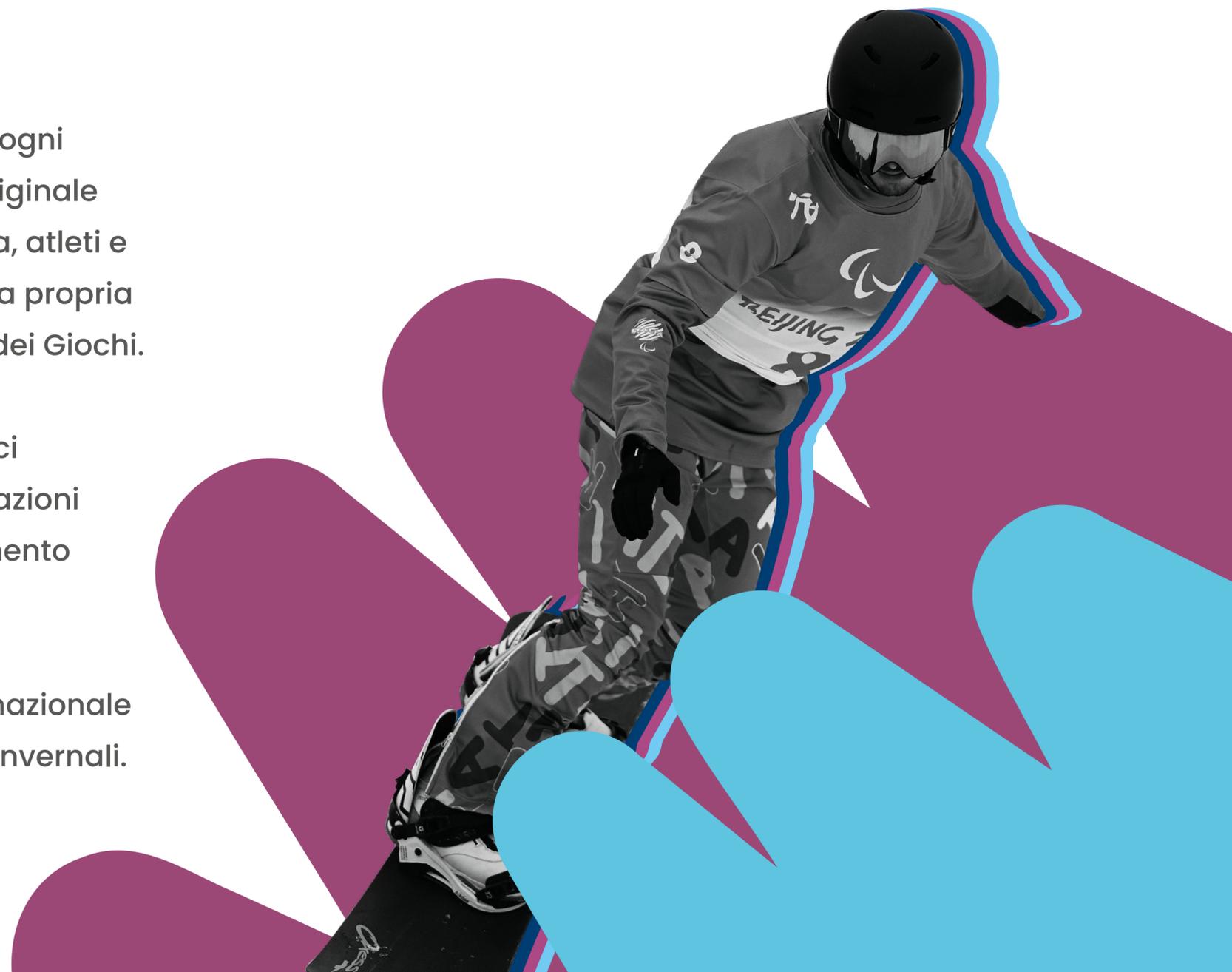
I Giochi dell'era moderna



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

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

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



I Giochi dell'era moderna



La storia in numeri:

1896

Ad Atene si svolge la prima edizione dei Giochi Olimpici.

1924

Nascono i Giochi Olimpici Invernali.

1960

Debuttano i primi Giochi Paralimpici Estivi a Roma.

1994

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

2002

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

Lo 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

Proposte di esercitazione

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

[Link](#)

Riflessioni, esperienze, dialogo

Storia e attualità: cosa accadeva in Italia nel 1896, 1924, 1960, 1994, 2002...?

Cosa vuol dire diventare cittadino o cittadina di un Paese? Come si svolge il percorso di acquisizione della cittadinanza?

Idee per un tema

Cittadini e cittadine si nasce o si diventa?

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

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

Pedagogista e storico francese, è il principale artefice della ripresa dei Giochi Olimpici. Anche se altri avevano tentato di far rivivere i fasti e lo spirito dei Giochi sacri dell'antichità, solo 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

Riflessioni, esperienze, dialogo

Le persone che credono in quello che fanno realizzano i loro sogni. Questa si chiama determinazione. Quali sono i vostri sogni? Cosa volete realizzare nel vostro futuro? Ad esempio, avete progetti per l'università?

Premio Nobel per la Pace: cos'è e perché esiste? Che importanza ha questo tipo di riconoscimento?

Idee per un tema

Chi sono per voi un uomo e/o una donna determinati?

Scrivete una poesia sullo sport.

Le Paralimpiadi, una grande storia

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

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

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

Lo 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

Riflessioni, esperienze, dialogo

È possibile vivere con una disabilità nelle nostre città di oggi?

Sport e medicina: qual è la relazione?

Conoscete la storia di Antonio Maglio?

Idee per un tema

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

Fonti interattive

Cosa vuol dire essere un atleta Paralimpico?

[Guardate qui](#)

03

Le Olimpiadi e Paralimpiadi oggi

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

I Giochi Olimpici e Paralimpici



Giochi Estivi

Olimpiadi e Paralimpiadi Estive



Giochi Invernali

Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali



| Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Proposte di esercitazione

Leggete un libro che parla di sport (l'autobiografia di uno sportivo, la biografia di un atleta ecc.) e presentatelo alla classe o al gruppo. Anche questo è public speaking!

Scegliete uno sport e organizzate un contest: si possono usare parole, video, musica, esibizioni... ogni linguaggio è valido. Vince la performance più convincente!

Fonti interattive

Seguite i Giochi Olimpici:

olympics.com



Seguite i Giochi Paralimpici

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 Pesì

Sport Equestri

Surfing

T

Taekwondo

Tennis

Tennistavolo

Tiro con l'Arco

Tiro sportivo

Trampolino Elasticò

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: una festa molto importante, uno spettacolo di abilità tecnologica e umana, atteso da tutto il mondo.

Durante questa cerimonia gli atleti si presentano e sfilano tutti insieme dietro a due rappresentanti del proprio Paese (un uomo e una donna), che portano la bandiera.

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

Scrivetete prima l'idea (script o sinossi), datevi dei ruoli e delle situazioni da rappresentare e poi realizzate un video che racconti l'inizio dell'anno scolastico come evento dell'anno.

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

Idee per un tema

Lo spettacolo più bello che abbiate mai visto.

L'industria dello spettacolo oggi: perché abbiamo bisogno di spettacoli?

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 le gare si sono svolte dal 23 luglio all'8 agosto 2021. Per la prima volta nella storia, i Giochi Olimpici e Paralimpici sono stati rimandati, anziché essere cancellati.

Lo 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 il primo anniversario dei Giochi di Tokyo 2020. [Link](#)

Burning questions... domande che scottano!

Un po' scienza, un po' quiz: in questi episodi in lingua inglese con sottotitoli in italiano, ecco le risposte a tutte le domande che 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](#)



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Attività di gruppo

C'è qualcosa che vi incuriosisce nello sport o delle domande a cui non avete mai avuto risposta? Scrivetele e confrontatevi con la classe o il gruppo: vince chi formula la domanda più interessante!

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



Scegliete un film da vedere insieme in classe!

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

[Link](#)

Se siete appassionati 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: LINGUA E LETTERATURA ITALIANA, MUSICA,
SCIENZE MOTORIE, STORIA DELL'ARTE

I simboli dello sport, i simboli della pace



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

1. Torcia Olimpica: è stata introdotta nel 1928 ai Giochi di Amsterdam ed è il segno della continuità fra passato e presente. Viene accesa in Grecia e portata fino alla città ospitante, per la cerimonia di apertura.
2. Torcia Paralimpica: Stoke Mandeville, il luogo di nascita dello sport Paralimpico, sarà il luogo in cui verrà 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, composto da tre segni nei colori più usati nelle bandiere dei Paesi di tutto il mondo e in rappresentanza delle tre tipologie di disabilità (motoria, intellettiva e sensoriale). Ci ricorda sempre che lo sport aspira a generare opportunità e inclusione sociale per tutti, nessuno escluso: ecco perché i segni sono aperti.
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, un giudice o una giudice e un allenatore o un'allenatrice formulano la promessa in nome di tutti i partecipanti. Quella di impegnarsi in maniera onesta, trasparente e pulita. Tutto secondo le regole.

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 creato per la prima edizione dei Giochi in Grecia dal compositore greco Spýros Samáaras, con le parole del poeta greco Kostís Palamás, e viene suonato in ogni edizione fin dai Giochi Olimpici del 1960 a Roma. L'Inno Paralimpico si intitola "Inno del futuro" ed è stato composto nel 1996 dal musicista francese Thierry Darnis, con testo dell'australiano Graeme Connors.



I simboli dello sport, i simboli della pace

Lo 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

Componete l'inno della vostra scuola.

Create il motto della vostra classe.

Quale simbolo rappresenta l'apertura, l'accoglienza e la voglia di fare sport per tutti? Create il vostro logo.

Disegnate la torcia Olimpica che immaginate per l'Italia quale nazione ospitante.

Create delle magliette con una frase sulla pace e sullo sport.

Idee per un tema

Il giuramento: cosa vuol dire dare la propria parola? Che valore ha oggi?

Fonti interattive

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

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

[Link](#)

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

05

I valori Olimpici e Paralimpici

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

Proposte di esercitazione

Campioni e campionesse di rispetto. Quante volte avete fatto qualcosa per qualcun altro o per l'ambiente in cui vivete? Realizzate un video in cui lo raccontate e condividetelo con la classe o il gruppo.

Attività di gruppo

Il gioco di squadra: nel bob c'è chi frena, chi pilota e chi spinge. Ecco uno degli sport invernali di squadra più collaborativi. Analizzate il gioco e simulatelo in classe.

Il rispetto nello sport: scoprite le regole del rugby o del curling, esempi di correttezza e rispetto dell'avversario. Fate una lezione di prova o, se potete, invitate un giocatore o una giocatrice di questi sport a parlare in classe o al gruppo.

Idee per un tema

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

Fonti interattive

Il bob [Link](#)

Il curling [Link](#)

Il rugby a 7 [Link](#)

I valori Paralimpici

La determinazione

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

L'uguaglianza

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

L'ispirazione

Le storie e i successi degli atleti Paralimpici 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? Qual è l'attività in cui fate più fatica? Provate a individuare la vostra e andate in palestra a... sfidare voi stessi e voi stesse! Superate il vostro limite, anche con l'aiuto dei compagni e delle compagne.



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, in particolare 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, e contro qualsiasi altra forma di imbroglio nello sport. Lotta inoltre per rafforzare l'etica con il miglioramento della trasparenza, del buon governo e della responsabilità delle organizzazioni sportive.



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Fate una ricerca

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

Fonti interattive

I più grandi atti di sportività nelle Olimpiadi Invernali.

[Link](#)

Come si fa a far diventare reali degli ideali?



Movimento Olimpico e Paralimpico

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

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

Fair play: il gioco corretto

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



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Proposte di esercitazione

Fair play: realizzate un breve video in cui spiegate, o mostrate, cos'è il fair play e pubblicatelo sui social. Vince chi ottiene più like o condivisioni.

Idee per un tema

“Io gioco con te”. A volte succede di sentirsi esclusi o escluse, di escludere una persona, di usare una persona per vincere...

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 le 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.



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

La Tregua Olimpica costruisce la pace anche in tempi di pace

Le comunità aborigene canadesi sono state coinvolte nei Giochi Olimpici e Paralimpici invernali di Vancouver del 2010, un ottimo esempio di integrazione e dialogo.

Tokyo 2020 ha promosso l'ideale della Tregua Olimpica attraverso gli Orizuru della pace, o origami gru. La leggenda racconta che chi realizza mille gru in un anno può esaudire ogni desiderio di salute e prosperità. Tante persone, dagli studenti delle scuole primarie e secondarie fino agli adulti, hanno realizzato gru di carta, che poi sono state utilizzate per realizzare dei monumenti e ricordare la pace.

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

Riflessioni, esperienze, dialogo

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

Fonti interattive

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

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

06

Milano Cortina 2026

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

Milano Cortina 2026: orgogliosi del nostro Paese



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

L'unica edizione dei Giochi Invernali con due città capofila

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^a sessione del CIO a Losanna, in Svizzera...

[Link](#)



Lo spirito di Milano Cortina 2026



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

La bellezza non riguarda solo ciò che vediamo in superficie ma riflette la nostra energia, il nostro entusiasmo, il nostro calore, le nostre diversità, il nostro talento. Lo spirito di Milano Cortina 2026 è un nuovo Spirito Italiano: dinamico, vibrante, contemporaneo.

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



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Riflessioni, esperienze, dialogo

Cosa significa per voi spirito?

Come definireste la bellezza?

Idee per 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 vostro 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 individuale

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!

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



Sci alpino



Snowboard



Sci di fondo



Biathlon



Para Ice Hockey



Curling in carrozzina



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Riflessioni, esperienze, dialogo

Che sport praticate? Raccontate la vostra esperienza alla classe o al gruppo.

Perché avete scelto lo sport che praticate?

Lo sport che praticate vi ha cambiato? Se sì, in cosa?

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

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

Riflessioni, esperienze, dialogo

L'Italia è il paese delle mille tradizioni. La cultura si esprime attraverso tanti aspetti. Conoscete le culture dei luoghi dove si svolgeranno i Giochi?

Che tradizioni hanno queste città e queste regioni?
Che dialetti o lingue usano? Conoscete qualche piatto tipico di queste località?

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 km² ca.
4. Il 93% degli impianti sono già esistenti o temporanei.
5. Sarà la terza edizione dei Giochi Invernali in Italia.
6. L'emblema "Futura" è stato scelto tramite votazione popolare, con il 75% delle preferenze.
7. L'Inno di Milano Cortina 2026 si chiama "Fino all'Alba" ed è interpretato da Arisa.
8. Lo sci alpinismo esordirà nel programma Olimpico proprio in occasione di Milano Cortina 2026.
9. Milano Cortina 2026 sarà la venticinquesima edizione dei Giochi Olimpici Invernali, ma la quattordicesima dei Giochi Paralimpici Invernali.
10. Gli atleti in gara saranno circa 3.500.

Approfondisci le notizie qui: [Link](#)

L'Inno delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi 2026



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



Tracce di lavoro
in classe 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](#)

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



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

Ma chi lavora dietro le quinte per realizzare i Giochi?

- Le persone, e sono tante, che fanno parte di Comitati e Federazioni (cioè gruppi di persone che fanno gli interessi di tutta la comunità) e che collaborano per far conoscere gli sport, far rispettare le regole e preparare gli atleti 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!



Tracce di lavoro
in classe o in gruppo

Fonti interattive

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

Partecipate anche voi: diventate volontari e volontarie!

I Giochi Olimpici e Paralimpici sono davvero un evento incredibile, che unisce il mondo attraverso lo sport e ha una ricaduta concreta sulla vostra vita e su quella di tante persone.

Anche se non siete atleti e atlete, avete l'opportunità di farne parte. Come?
Diventando volontari e volontarie delle Olimpiadi e Paralimpiadi di Milano Cortina 2026!

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

Scoprite come funziona! [Link](#)



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 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



In collaborazione con

