

# Parità in campo

Lo sport oltre  
ogni stereotipo



## Introduzione

Con questo lavoro, nell'ambito dell'Education Programme Gen26 di Milano Cortina 2026, vogliamo riflettere sui valori sportivi per parlare di parità e diritti. I valori Olimpici come **eccellenza, rispetto e amicizia**, insieme ai valori Paralimpici come **coraggio, determinazione, ispirazione e uguaglianza**, ci aiutano a vedere tutte le persone come "pari" in termini di diritti e opportunità.

Questi valori ci insegnano l'importanza di trattare tutti/e con rispetto e di riconoscere le stesse possibilità per tutti/e, indipendentemente dal genere o dalle abilità.  
Vogliamo promuovere una cultura di rispetto e uguaglianza.

### IL TOOLKIT EDUCATIVO SI DIVIDE IN DUE PARTI:

- 1.** la prima dedicata ai contenuti didattici da approfondire  
pag. 5
- 2.** la seconda dedicata alle attività pratiche di sensibilizzazione (di seguito come sfide di cittadinanza attiva) che possono essere utilizzate in classe o con i gruppi d'interesse  
pag. 81

*Questa è la prima edizione di questo importante toolkit dedicato al delicato tema della Parità di Genere. 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!

## Ringraziamenti

Le Olimpiadi e Paralimpiadi sono molto più che una competizione: sono una celebrazione globale del potenziale umano, capaci di ispirare una trasformazione culturale che promuove *rispetto, inclusione e sostegno* reciproco, invitando a costruire una società in cui ognuno possa esprimere il proprio valore.

Le atlete e gli atleti, attraverso il sano confronto sportivo e il superamento dei propri limiti, inviano messaggi potenti che incoraggiano una società più *aperta e inclusiva*, in cui le differenze diventano ricchezze, e lo sport un mezzo per creare un mondo migliore e più unito.

Cresciamo insieme, facendo ognuno la propria parte, come una vera *squadra*, grazie allo sport!

**Diana Bianchedi**

Chief Strategy, Planning & Legacy Officer di Fondazione Milano Cortina 2026



# Indice dei contenuti

<b>PARTE 1</b>		<b>PARTE 2</b>	
<b>I CONTENUTI DIDATTICI</b>	<b>5</b>	<b>CITTADINANZA ATTIVA – GIOCHI E SFIDE</b>	<b>76</b>
Education Programme Gen26	6	Sezione 1 – Rompiamo il ghiaccio	78
La parità di genere	15	Sezione 2 – Approfondire i valori Olimpici e Paralimpici	81
La disabilità	52	Sezione 3 – La parità di genere	84
Il bullismo	68	Sezione 4 – La disabilità e l’inclusione	93
		Sezione 5 – Il bullismo e il cyberbullismo	97



Parte 1

# *I contenuti didattici*



Terre des hommes  
Proteggiamo i bambini insieme



*Education  
Programme  
Gen26*



## Indice

### Education Programme Gen26

<b>Introduzione</b> Un binomio vincente	8
<b>Il contesto</b> L'Education Programme Gen26 di Milano Cortina 2026	9
<b>Le ambizioni</b> Programma Gen26	10
<b>Il valore del progetto</b> Il toolkit: "Parità in campo. Lo sport oltre ogni stereotipo"	11
<b>I concetti chiave</b> I valori Olimpici e Paralimpici	12
<b>Il tema</b> L'importanza della parità e dei diritti	13

## Introduzione

### Un binomio vincente

**L'Education Programme Gen26 di Milano Cortina 2026** parla di uguaglianza, attraverso i valori Olimpici e Paralimpici.

La collaborazione che - in vista dei Giochi Invernali di Milano Cortina 2026 - porta tra i/le giovani l'importanza dello sport per la promozione dei valori del rispetto, del fair play, dell'uguaglianza e dell'inclusione.

L'Education Programme Gen26 sposa l'impegno di Terre des Hommes e della campagna **indifesa** per il contrasto a discriminazioni e violenze e per il raggiungimento della parità di genere, a partire dallo sport.

Il toolkit didattico è stato sviluppato in collaborazione con Fondazione Terre des

Hommes Italia, un'organizzazione attiva dal 1960 nella protezione e promozione dei diritti dei bambini e delle bambine di tutto il mondo.

A partire dal 2012, con la campagna **indifesa**, s'impegna a garantire la protezione e i diritti delle bambine e delle ragazze. Questa iniziativa mira a sensibilizzare le nuove generazioni sulla parità di genere e a contrastare discriminazioni e violenze.

Grazie all'esperienza della Fondazione Terre des Hommes Italia nella promozione dei diritti umani e nell'educazione inclusiva, il kit fornisce strumenti utili per favorire un cambiamento culturale e una maggiore consapevolezza nelle scuole.



© Courtesy Federigby, Terre des Hommes

## Il contesto

### L'Education Programme Gen26 di Milano Cortina 2026

Il Programma mira a ispirare le nuove generazioni attraverso le attività e i **valori di Milano Cortina 2026 e dello sport, come rispetto, determinazione, sostenibilità, impegno, inclusione.**

Al fine di consegnare un'eredità duratura al Paese e al movimento sportivo globale, il Programma Education di Milano Cortina 2026 mira a creare una **comunità di giovani appassionati di sport in tutto il territorio italiano.**

L'Education Programme Gen26 di Milano Cortina 2026 è un ciclo di iniziative nelle scuole e Università con l'obiettivo di coinvolgere i giovani nel percorso verso i Giochi Invernali del 2026, promuovendo i valori dello sport, incoraggiando la pratica sportiva e offrendo esperienze e occasioni uniche in grado di cambiare la vita.



## *Le ambizioni*

Programma Gen26

Prima, durante e dopo i Giochi.



## Il valore del progetto

Il toolkit: “Parità in campo. Lo sport oltre ogni stereotipo”

**Gen26: il Programma Education** dei prossimi Giochi Invernali, fa leva sulla forza ispiratrice delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi, per incoraggiare le generazioni future a impegnarsi nello sport e utilizzarlo come strumento per trasformare la propria vita e migliorare quella di un'intera comunità.

Il contributo di Terre des Hommes si concentra sui temi cardine della campagna **indifesa**, ossia il contrasto a **discriminazioni e violenza** per l'empowerment femminile e il raggiungimento della **parità di genere**, insieme

alla promozione della **partecipazione giovanile**, affinché siano proprio i ragazzi e le ragazze i veri protagonisti del cambiamento della nostra società.

**Lo sport è un momento di crescita importantissimo per ragazze e ragazzi;** sportivi e sportive possono essere esempi di rispetto, uguaglianza e inclusione per le giovani generazioni.

**Guardiamo costantemente al futuro per ispirare le persone attraverso lo sport:** questa è la nostra più importante eredità.



## *I concetti chiave*

### I valori Olimpici e Paralimpici

#### I VALORI OLIMPICI

*ECCELLENZA, RISPETTO,  
AMICIZIA*

#### Il motto Olimpico:

*"Citius Altius, Fortius - Communiter"*  
**"Piu veloci, più in alto,  
più forti - Insieme"**



#### I VALORI PARALIMPICI

*CORAGGIO, DETERMINAZIONE,  
ISPIRAZIONE, EGUAGLIANZA*

#### Il motto Paralimpico:

*"Change starts with sport"*  
**"Il cambiamento comincia  
con lo Sport"**



## *Il tema*

L'importanza della parità e dei diritti

**“Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti.**

Essi sono dotati di ragione e di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza”.

“Senza distinzione alcuna, per ragioni di razza, di colore, di sesso, di lingua, di religione, di opinione politica o di altro genere, di origine nazionale o sociale, di ricchezza, di nascita o di altra condizione”.

**Fonte:** Art.1 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani, Senato della Repubblica

## *Il tema*

### L'importanza

#### **PARLIAMO DI GENDER GAP!**

Sono ancora forti gli stereotipi che, anche inconsapevolmente, ci portano a pensare che esistano attività – e SPORT! – maschili o femminili.

Ciò porta a una partecipazione femminile allo sport significativamente inferiore a quella maschile, fin da giovane età.



© Terre des Hommes



*La parità  
di genere*



## Indice

<b>La parità di genere</b>		<b>Le best practice</b>	<b>34</b>
<b>Il tema</b>	<b>17</b>	<b>Il tema</b>	<b>36</b>
La parità di genere: alcuni concetti chiave		Contrastare tutte le forme di violenza	
<b>Il significato</b>	<b>19</b>	<b>Il tema</b>	<b>37</b>
Cosa significa parità di genere?		Gli abusi	
<b>L'impatto</b>	<b>20</b>	<b>Le riflessioni</b>	<b>43</b>
Gli stereotipi di genere nella vita quotidiana		Gli abusi nello sport	
<b>Che effetti hanno gli stereotipi nel mondo dello sport?</b>	<b>21</b>	<b>I dati</b>	<b>44</b>
<b>Il significato</b>	<b>22</b>	Gli abusi subiti dai minorenni nello sport	
Cosa significa gender gap?		<b>Le storie</b>	<b>46</b>
<b>I dati</b>	<b>23</b>	La cronaca	
Il gender gap nel mondo dello sport		<b>Le best practice</b>	<b>48</b>
<b>La storia</b>	<b>24</b>	<b>Il tema</b>	<b>51</b>
La partecipazione delle donne ai Giochi		La parità di genere: un obiettivo di civiltà per tutti	
<b>I dati</b>	<b>28</b>		
Al di là del campo da gioco			
<b>I dati</b>	<b>30</b>		
La partecipazione femminile ai Giochi di Milano Cortina 2026			
<b>Le storie</b>	<b>31</b>		
La cronaca			

## Il tema

### Parità di genere: alcuni concetti chiave

- 1** Che cos'è il **genere**?  
Come spiega l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), con la parola "sesso" si fa riferimento alle caratteristiche biologiche e fisiologiche che differenziano gli uomini dalle donne, mentre con la parola "genere" si indicano quei ruoli che sono determinati socialmente: i comportamenti, le attività e gli atteggiamenti, che una certa società considera appropriati.
- 2** Cosa vuol dire **privilegio\***?  
Il privilegio si riferisce ai vantaggi esclusivi o ai diritti speciali di cui godono determinati individui o gruppi senza che ne siano necessariamente consapevoli.  
Questi benefici possono derivare da tanti fattori, come classe economica o sociale, genere, orientamento sessuale, cultura, paese o ambiente di provenienza, condizione fisica o intellettuale, appartenenza o meno ad un gruppo dominante, ecc.

\*Fonte: Gender (who.int)

## Il tema

### Parità di genere: alcuni concetti chiave

- 3** Cosa vuol dire **intersezionale**?  
Partendo dalla definizione di Kimberlé Crenshaw, l'intersezionalità è un concetto chiave di come le diverse forme di discriminazione (quali razzismo, sessismo, omofobia) si influenzano reciprocamente, contribuendo a forme uniche e complesse di disparità (ad esempio, l'esperienza di una donna burkinabè può essere diversa da quella di una donna inglese o di un uomo peruviano).
- 4** Che cos'è uno **stereotipo**?  
Uno **stereotipo** (concetto teorizzato per la prima volta da Walter Lippmann) è una credenza generalizzata e semplificata su un gruppo di persone. Gli stereotipi di genere, ad esempio, possono includere l'idea che le donne siano naturalmente più emotive e meno razionali degli uomini. Queste percezioni possono limitare le scelte individuali, influenzare le aspettative e i comportamenti sociali.
- 5** Qual è la differenza tra **uguaglianza** e **equità**\*?  
Uguaglianza significa che a tutte e tutti è data la stessa opportunità legale senza discriminazioni (es. donne e uomini hanno diritto al voto).  
Il concetto di equità va oltre: riconosce che persone diverse hanno bisogno di diversi supporti per avere le stesse opportunità. Questo concetto si basa sulla premessa che la parità di trattamento non basta quando si parte da situazioni svantaggiate differenti.

\*Fonte: Art.3 della Costituzione della italiana: Principi fondamentali | [www.governo.it](http://www.governo.it)

## *Il significato*

### **Cosa significa parità di genere?**

Parità di genere implica riconoscere a donne e uomini la possibilità di godere degli stessi diritti, risorse, opportunità e protezioni. Non significa che debbano essere uguali, né che vadano trattati allo stesso modo, ma che i loro diritti e le loro opportunità non dipendono dal genere di nascita.

Chi si impegna per il raggiungimento della parità di genere, riconosce l'importanza di considerare tutte le categorie di privilegio e discriminazione.

Questo approccio è fondamentale perché soltanto abbattendo tutte le forme di disparità, incluse quelle che vanno oltre al genere, è possibile raggiungere una vera giustizia sostanziale.

È importante riconoscere che l'esperienza di una donna può variare significativamente a seconda di orientamento, etnia, abilità fisica e impegnarsi per una parità che sia sensibile e che si adatti a tutte queste intersezioni, assicurandosi che nessuna donna o uomo venga lasciato indietro.



## L'impatto

### Gli stereotipi di genere nella vita quotidiana

Stereotipi e privilegi hanno un impatto profondo e pervasivo sulla vita delle persone, modellando percezione, opportunità ed esperienze in tutti gli ambiti della vita: dalla scelta dei giocattoli a quella del percorso di studi, dalla carriera professionale alla vita sociale.

Fin dall'infanzia i bambini e le bambine vengono esposti a stereotipi di genere che delineano le aspettative su cosa sia appropriato per i maschi e per le femmine. Queste aspettative non sono radicate in differenze biologiche intrinseche, ma sono piuttosto il risultato di norme socio-culturali.

La categorizzazione di alcuni sport come «adatti per i maschi o per le femmine», ad esempio,

deriva da percezioni storiche e culturali inerenti ai ruoli di genere: gli sport che richiedono forza fisica, aggressività e competitività (come il rugby o il pugilato) sono considerati “maschili”, proprio perché queste qualità vengono considerate come maschili; un bambino, in quanto maschio, viene educato ad essere così, mentre una bambina viene disincentivata ad avere queste caratteristiche.

Al contrario, attività come la ginnastica artistica, il pattinaggio sul ghiaccio o la danza sono viste come sport che valorizzano la grazia, il decoro e l'eleganza, caratteristiche che si attribuiscono tradizionalmente alle ragazze.



## *Che effetti hanno gli stereotipi nel mondo dello sport?*

### **Inibizione della partecipazione:**

Ragazze e ragazzi possono sentirsi disincentivati dal partecipare a sport considerati non appartenenti al loro genere, perdendo così l'opportunità di scegliere lo sport che davvero piace.

### **Limitazioni nell'accesso:**

Le atlete in generale incontrano minori opportunità di competizione, sponsorizzazione e copertura mediatica.



## *Il significato*

### **Cosa significa gender gap?**

Il termine gender gap indica il divario fra genere maschile e femminile nel mondo e pone l'attenzione sulla condizione di disparità in cui vivono le donne di ogni Paese.

Il gender gap nello sport è rilevante perché va oltre l'ambito sportivo stesso ed è collegato a questioni più ampie di uguaglianza, rappresentanza e benessere.

L'obiettivo è creare un ambiente sportivo equo ed inclusivo, in cui atleti e atlete possano competere in base alle proprie abilità e non al proprio genere, venendo parimenti riconosciute nelle loro specificità.



## I dati

### Il gender gap nel mondo dello sport

DAI DATI **ISTAT** PUBBLICATI NEL **2021**,  
SI EVINCE CHE:



**il 39,8%**

degli uomini fa sport in modo continuativo  
o saltuario



Tra **le donne** la quota  
si ferma al

**29,6%**

**Fonte:** Sport, attività fisica, sedentarietà (istat.it)

UN'INDAGINE **CENSIS** DEL **2019**, HA INOLTRE MESSO  
IN EVIDENZA CHE:

In Italia **le donne** occupano soltanto

**il 19,8%**

dei ruoli da allenatrici

**il 15,4%**

dei ruoli da dirigenti di società

**il 12,4%**

dei ruoli da dirigenti di Federazione

**Fonte:** Donne: il gender gap c'è anche nello sport | CENSIS

## La storia

### La partecipazione delle donne ai Giochi



1896

Le prime Olimpiadi moderne non includevano donne. Pierre de Coubertin, fondatore dei giochi moderni, credeva che la partecipazione femminile fosse inappropriata

1900

Le donne fanno il loro debutto nelle Olimpiadi. Solo 22 donne competono in sport non considerati "impropri", come il tennis e il golf, rispetto agli oltre 975 uomini

1928

Introduzione dell'atletica leggera femminile. Fanny Blankers-Koen, soprannominata "la casalinga volante", vince quattro medaglie d'oro nel 1948, sfidando le nozioni di genere sulle capacità delle atlete dopo la maternità

1936

La nuotatrice Kristina Lenne si distingue come una delle prime stelle femminili delle Olimpiadi, diventando un simbolo di successo e resistenza per le donne in sport tradizionalmente dominati da uomini

1952

Introduzione del canottaggio e del tiro con l'arco femminili, segnando un incremento nelle opportunità per le atlete in discipline diverse

## La storia

### La partecipazione delle donne ai Giochi



1960

Wilma Rudolph, superando la poliomielite, vince tre medaglie d'oro in atletica leggera, diventando un'icona globale per le donne nello sport

1984

Il debutto della maratona femminile, vinta da Joan Benoit, simboleggia il superamento delle barriere fisiche e culturali per le donne

1991

Il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) stabilisce che i nuovi sport introdotti nei Giochi includano eventi femminili

2012

Per la prima volta, ogni delegazione nazionale include atlete donne. Le donne partecipano in tutti gli sport, inclusi quelli di combattimento come il pugilato

2020

Parità di genere quasi raggiunta con il 49% di partecipanti donne; introdotte nuove discipline, inclusi sport come lo skateboard e il surf, che promuovono l'inclusione e la diversità di genere

2024

Paris 2024 è stata la prima edizione dei Giochi Olimpici della storia con piena parità di genere, grazie alla distribuzione di un numero uguale di quote alle atlete e agli atleti da parte del CIO

## La storia

### La partecipazione delle donne ai Giochi



**1960**

Le prime Paralimpiadi ufficiali vedono una partecipazione limitata delle donne, con solo 23 atlete tra i 400 partecipanti complessivi.

Le donne gareggiano principalmente in nuoto e atletica leggera, aprendo la strada a future generazioni di atlete paralimpiche

**1976**

Questa edizione segna un significativo aumento della presenza femminile, con l'introduzione di nuove categorie di disabilità e sport come il goalball.

Una delle protagoniste è Connie Hansen, una giovane atleta che vincerà numerose medaglie nelle edizioni successive

**1984**

Crescita sostanziale della presenza femminile, con nuove discipline come il basket in carrozzina e il tennis da tavolo aperte alle donne. Joan Scruton, organizzatrice delle Paralimpiadi di Stoke Mandeville, gioca un ruolo chiave nel promuovere l'uguaglianza di genere nel Movimento Paralimpico

**1992**

Barcellona vede una partecipazione record di donne, con più di 700 atlete. È l'edizione in cui atlete come Tanni Grey-Thompson, che vincerà quattro ori in pista, diventano simboli di eccellenza sportiva e ispirazione.

**2000**

Sydney è un punto di svolta, con quasi 1.100 atlete in gara. L'australiana Louise Sauvage, già una leggenda del mezzofondo in carrozzina, accende il bruciore Paralimpico, simboleggiando il progresso e la determinazione delle donne con disabilità

## La storia

### La partecipazione delle donne ai Giochi



2008

A Pechino, le donne costituiscono circa il 35% degli atleti. Natalie du Toit, nuotatrice sudafricana, diventa la prima amputata a competere sia alle Olimpiadi che alle Paralimpiadi nello stesso anno, dimostrando che alcune le barriere tra sport Olimpici e Paralimpici possono essere abbattute

2012

Londra segna una partecipazione senza precedenti di atlete femminili, con quasi 1.500 donne in gara. Sarah Storey, ciclista britannica, vince quattro medaglie d'oro, diventando una delle atlete Paralimpiche più decorate della storia

2016

Beatrice "Bebe" Vio, schermitrice italiana, diventa un'icona internazionale, vincendo l'oro nel fioretto individuale e il bronzo nella gara a squadre diventando un simbolo nel movimento Paralimpico internazionale.

2021

Posticipate di un anno a causa della pandemia, le Paralimpiadi di Tokyo vedono quasi il 40% degli atleti partecipanti donne. La britannica Ellie Simmonds, già cinque volte campionessa Paralimpica, continua a essere un simbolo di resilienza e eccellenza, partecipando alla sua quarta Paralimpiade

2024

Oltre a un numero record di atlete, Paris 2024 ha incluso il numero più alto di sempre di eventi da medaglia per le donne

## *I dati: al di là del campo da gioco*

Women in the Olympic Movement

UFFICIALI TECNICI

CAPIS MISSIONE

COACH

TOKYO 2020

+32%



+20%



+13%



RIO 2016

+29%



+11%



+11%



Fonte: International Olympic Committee

## *I dati: al di là del campo da gioco*

Women in the Olympic Movement

**UFFICIALI TECNICI**

**CAPi MISSIONE**

**COACH**

*BEIJING 2022*

**+38%**



**+21%**



**+10%**



*PYEONGCHANG 2018*

**+31%**



**+14%**



**+9%**



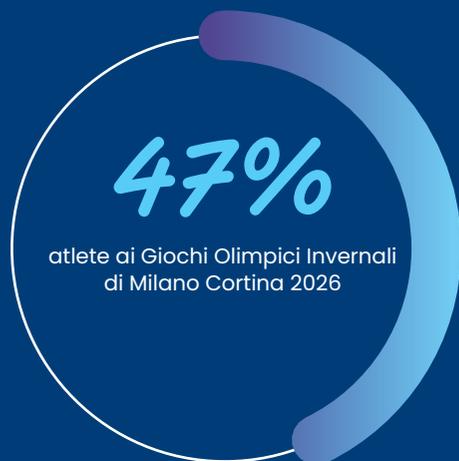
**Fonte:** International Olympic Committee

# I dati

Fonte: Fondazione Milano Cortina 2026

## La partecipazione femminile ai Giochi di Milano Cortina 2026

Ai Giochi Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026 ci saranno **39 eventi** con medaglie per gli uomini e **35** per le donne, con **5 eventi** misti



Saranno i Giochi Olimpici Invernali con il maggior numero di eventi femminili rispetto al passato



### Edizioni precedenti

**Paralimpiadi di Pyeongchang 2018:**  
nessuna atleta italiana presente

**Paralimpiadi di Tokyo 2020:**  
nella delegazione italiana le donne erano più della metà

**Paralimpiadi di Pechino 2022:**  
le atlete italiane erano 4



## Le storie Lindsay Vonn

Una figura emblematica su questi temi è stata **Lindsay Vonn**, una delle sciatrici alpine più decorate e di successo nella storia degli Stati Uniti.

Lindsay Vonn ha gareggiato in diverse discipline di sci alpino, inclusi discesa libera, supergigante, slalom gigante e slalom speciale.

Nata il 18 ottobre 1984 a St. Paul, Minnesota, la Vonn ha dimostrato un talento straordinario fin da giovane. Ha fatto il suo debutto Olimpico ai Giochi di Salt Lake City 2002 e tra il 2008 e il 2013 ha vinto **quattro Coppe del Mondo** di sci alpino, oltre a vincere delle medaglie Olimpiche, tra cui l'oro nella discesa libera ai Giochi Invernali di Vancouver 2010. Nonostante i suoi successi, Lindsay Vonn ha dovuto confrontarsi con le disparità di genere presenti (anche) nel suo sport.



© Getty Images

## Le storie Lindsay Vonn

Le atlete, infatti, si trovano spesso a lottare contro le differenze di trattamento rispetto ai loro colleghi uomini in termini di visibilità mediatica, premi finanziari e risorse dedicate.

Nel 2019, Lindsey Vonn ha annunciato il suo ritiro dallo sci alpino competitivo, concludendo una carriera straordinaria che ha contribuito a porre l'attenzione sulle questioni di gender gap negli sport invernali.

Dopo il ritiro, ha continuato ad essere una voce attiva per la parità di genere nello sport, sottolineando la necessità di creare opportunità e condizioni di lavoro e di competizione uguali per atleti e atlete.

**Fonti:** Lindsey Vonn - Wikipedia

Lindsay Vonn racconta il legame con Cortina e rivela perché Sofia Goggia sarà al top alle prossime Olimpiadi  
ESCLUSIVA (olympics.com)



## *Le storie* *Le sorelle Rahimi*

Nel 2012, la Federazione Pugilistica Afgana ha annunciato che Shabnam e Sadaf Rahimi, rispettivamente di 19 e 18 anni, erano state selezionate per rappresentare l'Afghanistan nei tornei di qualificazione per le Olimpiadi di Londra, dove la boxe femminile avrebbe debuttato come disciplina ufficiale.

Nonostante le iniziali resistenze del padre e le minacce di rapimento e morte, le sorelle Rahimi hanno continuato ad allenarsi, sostenute da molti afgani che rispettano la difficoltà del pugilato. Il team femminile è stato creato nel 2007 per promuovere la partecipazione delle donne afgane nello sport.

**Fonte:** <https://donnexdiritti.com/2012/01/05/pugilesse-afghane/>



© Santi Burgos

## Le best practice

### Le linee guida del CIO

Per contrastare il fenomeno per cui le atlete ricevono minor copertura mediatica e un'attenzione ad alcuni aspetti della propria fisicità che non hanno a che fare con la performance sportiva, il CIO ha predisposto delle linee guida finalizzate alla costruzione di una cultura (nella divulgazione di immagini e contenuti) che combatta gli stereotipi di genere.

**Fonte:** <https://olympics.com/ioc/gender-equality/portrayal-guidelines>



## Le best practice

Tutti possono fare qualcosa: le parole fanno la differenza

**1.** Quando possibile, fare riferimento a entrambi i generi o utilizzare termini inclusivi per evitare di creare un'implicita esclusione. Ad esempio, utilizzare *“persone”* invece di termini come *“uomini”* che potrebbero essere interpretati come riferiti solo al genere maschile; in alternativa esplicitare *“uomini e donne”*.

**2.** Evitare l'uso di espressioni o frasi che possano riflettere stereotipi di genere o altri pregiudizi, come ad esempio:  
*“Questo è uno sport da veri uomini, bisogna avere gli attributi...”*  
*“Questo è uno sport da duri, solo un vero uomo può farlo.”*

**3.** Rispettare e utilizzare i nomi e i pronomi preferiti dalle persone, riconoscendo e sostenendo la loro identità di genere.

### HANSA MEHTA

Hansa Mehta, delegata indiana alla Commissione delle Nazioni Unite sui diritti umani nel 1947-48, si batté strenuamente per i diritti delle donne in India e all'estero. Le viene riconosciuto il merito di aver cambiato la frase *“Tutti gli uomini nascono liberi ed uguali”* in *“Tutti gli esseri umani nascono liberi ed uguali”* nell'Articolo 1 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani.

### ARTICOLO 1

«Tutti gli **uomini** nascono liberi ed uguali in dignità e diritti.»



«Tutti gli **esseri umani** nascono liberi ed uguali in dignità e diritti.»

## *Il tema*

### **Contrastare tutte le forme di violenza**

In una società dove la violenza è spesso culturalmente legittimata, è fondamentale non solo concentrarsi sulle manifestazioni più evidenti, come la violenza maschile contro le donne, ma anche comprendere e contrastare tutte le forme di violenza (o abuso) che possono affliggere vari membri della società, quali – ad esempio – la violenza sui minori, sulle persone anziane, o quella basata sull'orientamento sessuale o sull'identità di genere. Affrontare la violenza in tutte le sue

forme è essenziale per costruire una società più giusta e sicura. Un approccio olistico non solo aiuta a comprendere meglio le interconnessioni tra le varie forme di violenza ma crea anche le basi per strategie di prevenzione e intervento più efficaci.

Educare la popolazione sulle dinamiche della violenza, promuovendo al contempo una cultura di non tolleranza verso qualsiasi forma di abuso, è fondamentale per radicare il cambiamento.



© 2012 / Comité International Olympique (CIO)

## *Il tema: gli abusi*

### LE 4 FORME DI ABUSO SUI MINORI

Quando si parla di abuso si fa riferimento a:

**1.** MALTRATTAMENTO  
FISICO

**2.** VIOLENZA SESSUALE, CON O SENZA  
CONTATTO

**3.** TRASCURATEZZA, INCURIA  
O IPERCURA

**4.** VIOLENZA  
PSICOLOGICA

## Il tema

### Gli abusi

1.

#### **MALTRATTAMENTO FISICO**

Quando gli adulti di riferimento causano o permettono che si producano lesioni fisiche alle persone minorenni, oppure mettono gli stessi in condizione di rischiare di procurarsene.

Può essere di grado lieve, medio o severo, fino a raggiungere il rischio di morte.

2.

#### **VIOLENZA SESSUALE, CON O SENZA CONTATTO**

Qualsiasi attività sessuale tra un adulto e un bambino o una bambina che, sia a causa dell'immaturità psicologica e/o affettiva, che delle condizioni di dipendenza dall'adulto, non è in grado di poter compiere scelte consapevoli o di avere adeguata consapevolezza del significato e del valore delle attività sessuali in cui viene coinvolto.

Con il termine "attività sessuale" si fa riferimento sia ai rapporti sessuali veri e propri, sia a forme di contatto erotico, sia ad atti che non prevedono un contatto diretto, come l'espone il bambino o la bambina alla vista di un atto sessuale.

## Il tema

### Gli abusi

#### 3.

#### LA TRASCURATEZZA

Quando gli adulti di riferimento non provvedono adeguatamente ai bisogni fisici e psichici del bambino o della bambina che variano in base al momento evolutivo e all'età.

**Si possono identificare 3 sotto-tipologie:**

- ***Incuria:*** quando le cure sono insufficienti all'età e ai bisogni del/della minorenni;
- ***Discuria:*** quando le cure non sono appropriate al momento evolutivo;
- ***Ipercure:*** quando le cure sono in eccesso.

#### 4.

#### LA VIOLENZA PSICOLOGICA

Tutti quei comportamenti e quelle comunicazioni che, avvenendo in modo continuativo, minano il benessere psicologico del bambino o della bambina.

Ne fanno parte:

***Isolamento forzato; Minacce; Umiliazioni e discriminazioni; Colpevolizzazioni; Indifferenza e rifiuto; Violenza assistita.***

## *Gli abusi*

### **Le discriminazioni di genere**

Esiste una categoria specifica di forme di abuso legata al genere: le cosiddette “discriminazioni o violenze di genere”. Queste si riconoscono in quanto le motivazioni che sottendono le condotte abusanti / discriminatorie sono strettamente legate al genere della vittima.

Come in ogni aspetto della vita queste forme di discriminazione incidono anche nel mondo dello sport; riportiamo di seguito alcuni esempi di forme di abuso e violenza.

---

#### *“Mansplaining”*

Il termine mansplaining (combinazione di man, uomo, e explaining, spiegare) descrive una situazione in cui un uomo spiega qualcosa a una donna in modo condiscendente o paternalistico, assumendo che lei ne sappia meno di lui, spesso indipendentemente dalla sua reale competenza o esperienza sull'argomento.

Nel contesto sportivo, il mansplaining si può manifestare quando, ad esempio, un allenatore spiega inutilmente dettagli di base di uno sport a un'atleta esperta, o quando commentatori sportivi di sesso maschile sottovalutano le analisi tecniche fatte da colleghe durante trasmissioni o dibattiti.

Un esempio noto di mansplaining è avvenuto durante le Olimpiadi del 2016, quando il commentatore di NBC Dan Hicks attribuì il merito della performance vincente della nuotatrice Katinka Hosszú al suo allenatore (e marito), anziché riconoscere le capacità e il duro lavoro della nuotatrice stessa.

## *Gli abusi*

### **Le discriminazioni di genere**

#### *Oggettivazione del corpo femminile*

L'oggettivazione del corpo femminile avviene quando il corpo di una donna è ridotto a mero oggetto di desiderio sessuale, ignorando le sue altre qualità o competenze.

Questo fenomeno è comune nelle coperture mediatiche dello sport femminile, dove l'aspetto fisico delle atlete viene spesso enfatizzato più delle loro prestazioni sportive. Le uniformi sportive femminili possono anche essere disegnate e commentate in modi che accentuano l'oggettivazione. Un esempio di oggettivazione nel mondo dello sport si è verificato quando il quotidiano "Hoy" pubblicò una foto di gruppo della squadra di pallavolo femminile spagnola con il titolo "Carne fresca", suscitando indignazione pubblica e accuse di sessismo.

#### *Molestie*

Le molestie includono qualsiasi forma di comportamento indesiderato che ha l'obiettivo o l'effetto di violare la dignità di una persona, in particolare quando crea un ambiente intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo.

Le molestie sessuali nel mondo dello sport includono commenti sessuali non desiderati, avances fisiche o addirittura aggressioni. Questi comportamenti possono provenire da allenatori, compagni di squadra o personale di supporto. Un caso di molestie nello sport è stato quello di Larry Nassar, ex medico della squadra di ginnastica degli USA, che è stato condannato per aver molestato numerose giovani atlete con il pretesto di trattamenti medici.

#### *"Rape Culture"*

La rape culture (cultura dello stupro) si riferisce a un ambiente in cui la violenza sessuale è normalizzata a causa di atteggiamenti e pratiche prevalenti che banalizzano, minimizzano o glorificano l'aggressione sessuale.

Questa cultura può essere evidente quando gli atleti maschi sono protetti dalle conseguenze del loro comportamento sessuale aggressivo a causa del loro status o del valore percepito che portano alla squadra o all'organizzazione sportiva. Un esempio rilevante è il caso di Brock Turner, l'ex nuotatore di Stanford, condannato per aggressione sessuale nel 2016. La reazione iniziale del giudice, che emise una sentenza relativamente lieve citando il potenziale atletico di Turner, fu ampiamente criticata come esemplificativa della cultura dello stupro.

## *Gli abusi*

### **Il “safeguarding” nello sport**

Si intende l'insieme di politiche e modelli organizzativi e di controllo dell'attività sportiva e dei codici di condotta per la prevenzione delle molestie, della violenza di genere e di ogni altra forma di discriminazione.

Più in generale, oggi è necessario parlare del tema della tutela dei minori in ambito sportivo, dal momento che spesso atleti e atlete sono minorenni ed è importante che vengano preservati nei loro diritti.

Per “tutela dei minori” si intende l'insieme di principi, politiche e pratiche volte a garantire il benessere, la sicurezza e lo sviluppo appropriato di bambini e bambine e di adolescenti coinvolti in attività sportive. Questo concetto si basa sull'idea che lo sport debba essere un ambiente sicuro e positivo in cui tutti i minorenni possano godere di benefici fisici, sociali ed emotivi, evitando rischi di abuso, negligenza o sfruttamento.



## Le riflessioni

### Gli abusi nello sport

Per molto tempo (e ancora oggi accade) si è tentato di normalizzare alcuni comportamenti maltrattanti e abusanti sotto l'egida della disciplina sportiva. Ciò ha comportato e comporta che molti di coloro che subiscono una qualche forma di abuso non si sentano in diritto di denunciarla.

Occorre pertanto, anche attraverso la formazione e la sensibilizzazione svolta a tutti i livelli (per i ragazzi e le ragazze, i genitori e i tecnici), costruire una nuova consapevolezza secondo la quale tutto ciò che fa dell'attività sportiva un'esperienza negativa vada quantomeno problematizzato. Abusi e violenze nello sport rappresentano un problema grave e persistente, che coinvolge attori a diversi livelli delle strutture sportive, come ad esempio allenatori/allenatrici e dirigenti.

Questi comportamenti nocivi, che includono abusi fisici, sessuali, psicologici ed economici, possono trovare terreno fertile in ambienti che possono essere caratterizzati da forti disuguaglianze di potere e da una cultura competitiva estrema.

Il ruolo degli allenatori/delle allenatrici come figure di autorità può, in alcuni casi, degenerare in dinamiche abusive se non adeguatamente monitorato. Questi/e infatti, hanno un ruolo importante nella carriera degli atleti e delle atlete e possono contribuire a creare un ambiente in cui il silenzio e la complicità possono prevalere sulla denuncia degli abusi. La pressione per eccellere, unita alla paura di perdere opportunità o sponsorizzazioni, può costringere gli atleti e le atlete a sopportare in silenzio situazioni inaccettabili.



## I dati

Fonte: Nielsen – ChangeTheGame

### Gli abusi subiti dai minorenni nello sport

Secondo una recente ricerca condotta da Nielsen su un campione di circa

**1400** GIOVANI TRA  
18 E 30 ANNI



degli intervistati ha subito una qualche forma di **abuso** all'interno del **contesto sportivo** quando era ancora **minorenne**.

di chi dichiara di essere stato **vittima di atti di violenza** non ha chiesto né ricevuto aiuto, percentuale che per le **ragazze** sale al **62%**.

*I sentimenti prevalenti sono quelli della vergogna e della paura di non essere creduti.*

## I dati

### Gli abusi subiti dai minorenni nello sport



dei vissuti traumatici riguarda le forme di violenza psicologica e in particolare il campione dichiara:

“Sono stato/a *umiliato/a* o mi hanno fatto sentire *inadeguato/a*”;

“Sono stato/a *sgridato/a, insultato/a, minacciato/a* o *maltrattato/a* verbalmente”;

“Sono stato/a *ignorato/a* o *escluso/a* e/o non sono stato/a *sufficientemente lodato/a*”;

“Sono stato/a *criticato/a* per il mio aspetto fisico”;

“Sono stato/a *rimproverato/a, umiliato/a* o *escluso/a* a causa delle mie prestazioni”;

Fonte: Nielsen – ChangeTheGame

## Le storie

### Il caso di Larry Nassar

Il caso di Larry Nassar, che ha coinvolto il mondo della ginnastica artistica negli Stati Uniti, ha messo in luce la capacità di questi abusi di persistere, in virtù della condizione di silenzio e di vergogna a cui restano assoggettate le vittime. Centinaia di giovani atlete sono state abusate sotto la guida di una figura che avrebbe dovuto proteggerle. Analogamente, nel nuoto australiano, le indagini hanno rivelato una lunga storia di abusi fisici e psicologici, mostrando come certi comportamenti fossero ignorati o minimizzati dalle autorità sportive.

Gli effetti degli abusi sugli atleti/atlete possono essere devastanti e di lunga durata, influenzando la loro salute mentale, il benessere fisico e le carriere sportive. Disturbi come l'ansia, la depressione e i disturbi alimentari sono frequenti tra chi ha subito abusi, e non è raro che atleti ed atlete decidano di abbandonare lo sport a causa delle esperienze negative.

Affrontare gli abusi e le violenze nello sport richiede un cambiamento culturale profondo e un impegno collettivo. Tutti i soggetti coinvolti, dagli atleti/atlete ai fan, devono lavorare insieme per promuovere un ambiente sportivo che valorizzi il rispetto, l'integrità e la sicurezza, garantendo che lo sport rimanga una fonte di salute, gioia e sviluppo personale.



© Getty Images

## Le storie Gracie Gold

Gracie Gold è stata una delle pattinatrici di figura più promettenti degli Stati Uniti, vincendo medaglie ai Campionati Nazionali e il bronzo a squadre alle Olimpiadi Invernali di Sochi 2014. A seguito di tali Giochi Olimpici ha rivelato pubblicamente di essere affetta da una serie di problemi psicologici (depressione, ansia e disturbi alimentari) dovuti alle pressioni vissute all'interno del contesto sportivo.

Gracie sceglie di prendersi una pausa per affrontare le sue problematiche e prendersi cura di sé. Torna poi a gareggiare, ma portando la propria storia (anche attraverso il documentario "Weight of Gold") di "pressioni per essere perfetta" come esempio per sensibilizzare in merito ai disagi psicologici che molti atleti e molte atlete si trovano a vivere. In particolare il suo messaggio si concentra sull'invito a non tenersi tutto dentro: "C'è un'Olimpiade per tantissimi sport, ma non esiste medaglia Olimpica che premi chi soffre in silenzio più a lungo di tutti".

**Fonti:** Gracie Gold – Wikipedia

Gracie Gold: Liberare la mia "vecchia" competitività (olympics.com)

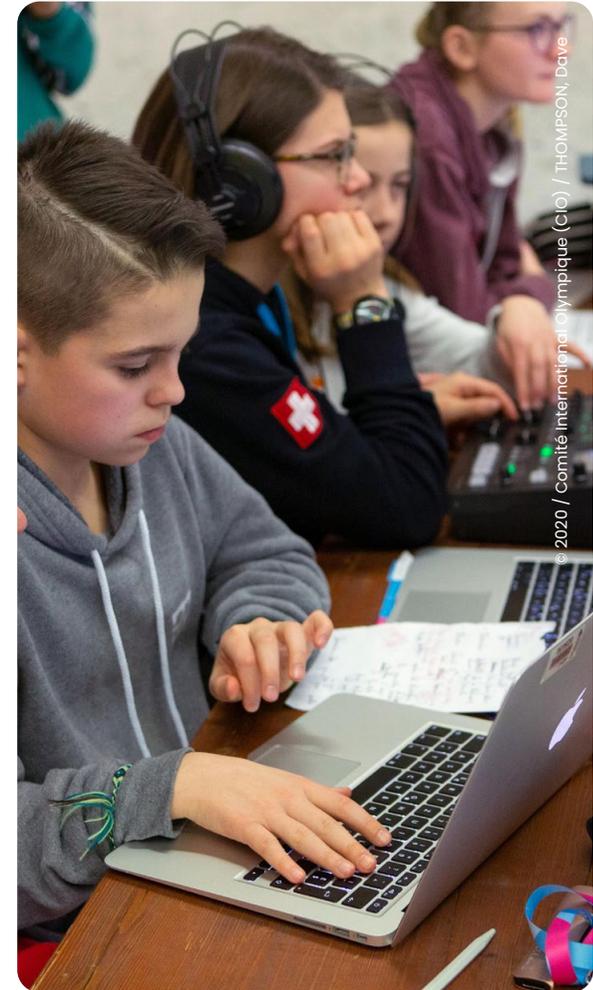


## *Le best practice*

### **Politiche “tolleranza zero”**

In risposta agli innumerevoli casi di abuso emersi negli ultimi anni, le organizzazioni sportive di tutto il mondo hanno intensificato i loro sforzi per creare ambienti sicuri per gli atleti e le atlete. L'adozione di politiche di tolleranza zero, programmi di formazione approfondita, e la creazione di servizi di supporto sono solo alcuni degli strumenti implementati per proteggere gli atleti e le atlete da abusi di ogni tipo. Una politica di tolleranza zero significa che qualsiasi accusa di abuso viene trattata con la massima serietà e seguita da una risposta immediata. Questa politica implica non solo sanzioni severe per chi abusa ma anche un sistema in cui le vittime possono sentirsi sicure nel denunciare gli incidenti. Il Comitato Olimpico Internazionale, ad esempio, ha rafforzato significativamente le sue linee guida, richiedendo che tutti gli organismi affiliati adottino misure simili e che rispettino rigorosi standard di condotta. Educare gli allenatori e le allenatrici, il personale di supporto e gli

atleti e le atlete stesse sul riconoscimento e la prevenzione degli abusi è diventato un pilastro fondamentale delle politiche sportive moderne. Questi programmi educativi coprono una vasta gamma di temi, inclusi i segni premonitori di abuso, le strategie per intervenire in modo sicuro, e l'importanza di mantenere un ambiente sportivo sano e rispettoso. Le campagne di sensibilizzazione si rivolgono non solo agli addetti ai lavori ma anche al pubblico generale, aumentando la consapevolezza e promuovendo una cultura di non tolleranza verso gli abusi. Essenziale per la riuscita di queste politiche è la disponibilità di supporto alle vittime, che include accesso a consulenza psicologica, supporto legale e altre forme di assistenza. La confidenzialità e la protezione dei diritti delle vittime sono prioritarie, garantendo che possano farsi avanti senza timore di ritorsioni o di stigma. Questi servizi aiutano le vittime a recuperare e continuare le loro carriere sportive in un ambiente sicuro.



© 2020 / Comité International Olympique (CIO) / THOMPSON, Dave

## *Le best practice*

### **Il Decreto dello Sport**

La Riforma dello Sport, introdotta dal Decreto Legislativo 39/2021, ha l'obiettivo di promuovere la parità di genere e la tutela dei minori, nonché di contrastare ogni forma di violenza di genere o per ragioni di etnia, religione, convinzioni personali, disabilità, età od orientamento sessuale e, in genere, ogni forma di discriminazione. La riforma prevede che le società sportive e le associazioni sportive, sia professionistiche sia dilettantistiche, si dotino di modelli organizzativi e codici di condotta a tutela dei minori e per la prevenzione delle molestie, della violenza di genere e di ogni altra condizione di discriminazione.

---

### *Tutti possono fare qualcosa*

Mantenere uno scambio comunicativo aperto con gli adulti di riferimento, così da poter sempre condividere i propri vissuti e le eventuali preoccupazioni;

Mostrare attenzione ed empatia con i pari, offrendo supporto (per quanto possibile) a chi mostra segnali di disagio;

Segnalare sempre ad un adulto di cui ci si fida qualunque situazione di potenziale abuso di cui si viene a conoscenza, sia che ci riguardi direttamente, sia che riguardi un amico o un'amica;

Essere consapevoli che in nessuna circostanza ci si debba sentire obbligati a subire delle situazioni che mettono a disagio senza poterne parlare con nessuno.

**Fonte:** Gazzetta Ufficiale

## Le best practice

### Offrire supporto a vittime di violenza

Se una persona subisce violenza di genere è fondamentale che le venga fornito un supporto adeguato e sensibile alla sua situazione.

**Ascolto attento:** dedica tutto il tempo necessario per ascoltarla, è fondamentale mostrare disponibilità e pazienza.

**Rassicurazione e supporto:** credi fermamente a ciò che ti sta raccontando, rassicurala che non c'è nessuna giustificazione per la violenza e che la responsabilità è interamente di chi compie l'atto.

**Comprensione senza giudizio ed evitare i consigli non richiesti:** non fare domande o affermazioni che possono sembrare giudicanti ("perché non lo lasci?" o "perché non cambi circolo sportivo?") e non offrire giudizi o consigli non richiesti sulle azioni da intraprendere; è importante che sia la vittima a indicarti di cosa ha bisogno e a guidare le decisioni sulla sua situazione.

**Supporto e solidarietà:** mostra vicinanza e solidarietà, il maltrattamento può portare a isolamento e chiusura, la tua presenza e il tuo supporto sono vitali.

**Informazioni e supporto Legale:** aiutala a comprendere che non è colpa sua in alcun modo, fornisci contatti utili di supporto psicologico o dei centri anti violenza locali.

**Riservatezza e privacy:** assicura la vittima che manterrai la riservatezza su quanto condiviso, specialmente se decide di separarsi o denunciare, momenti in cui può essere particolarmente a rischio.

### RIFERIMENTI UTILI NAZIONALI

1522

Linea di aiuto sulla violenza, multilingue e attiva 24 ore su 24 in tutta Italia; chiamata gratuita

112

Carabinieri

113

Polizia

118

Emergenza sanitaria

## Il tema

### La parità di genere: un obiettivo di civiltà per tutti

La parità di genere non è un obiettivo solamente femminile; è un traguardo di civiltà che riguarda tutte e tutti e il cui conseguimento dipende dall'impegno congiunto di donne e uomini. È essenziale riconoscere che le strutture patriarcali limitano l'espressione e le opportunità non solo delle donne ma anche degli uomini. Pertanto, lottare per la parità di genere significa migliorare la società intera, inclusa la vita degli uomini stessi.

Le norme patriarcali spesso impongono agli uomini standard rigidi di comportamento, limitando la loro libertà emotiva e sociale. La pressione di adempiere a ruoli tradizionali può causare stress, ansia e impedire agli uomini di esplorare una gamma più ampia di esperienze personali e professionali.

Promuovere la parità di genere significa anche offrire agli uomini l'opportunità di vivere in un mondo dove non sono costretti a conformarsi a modelli di mascolinità tossici. Liberarsi da questi schemi può portare a relazioni più ricche, a

una maggiore condivisione delle responsabilità familiari e a una migliore qualità della vita. Nel mondo dello sport, ad esempio, gli uomini spesso subiscono una forte pressione sociale che impone loro di essere fisicamente forti e competitivi. Ciò può portare a una scarsa accettazione sociale per gli uomini che preferiscono partecipare a sport considerati meno "mascolini" o che non mostrano interesse nel competere a livelli elevati.

Al fine di promuovere la parità di genere, gli uomini possono agire educando se stessi e gli altri sulla sua importanza, sfidando gli stereotipi e modificando le conversazioni quotidiane per riflettere rispetto e equità.

Nella vita di tutti i giorni – a scuola, come nello sport o durante momenti ricreativi – gli uomini possono sostenere le amiche/compagne facendo attenzione alle dinamiche di gruppo, assicurandosi che tutti abbiano uguali opportunità di esprimersi e progredire.





# *La disabilità*



## Indice

### La disabilità

<b>I concetti chiave</b> La definizione di disabilità	54
<b>I concetti chiave</b> La definizione di inclusione	57
<b>I concetti chiave</b> Le barriere all'inclusione	58
<b>Il tema</b> La disabilità e l'inclusione sportiva	60
<b>I dati</b> La disabilità e l'inclusione sportiva	61
<b>Il tema</b> Le donne con disabilità e lo sport	62
<b>Le storie</b>	63
<b>Il caso</b>	64
<b>Le best practice</b>	65
<b>Le best practice</b> Le parole giuste	66

## *I concetti chiave*

### **La definizione di disabilità**

#### **Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità (CRPD)**

La CRPD è un trattato internazionale adottato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 2006, entrato in vigore nel 2008.

La convenzione è stata ratificata in Italia con la Legge 18 del 3 marzo 2009.

La Convenzione mira a promuovere, proteggere e garantire il pieno ed equo godimento di tutti i diritti umani e delle libertà fondamentali da parte di tutte le persone con disabilità, e promuove il rispetto per la loro intrinseca dignità. Il preambolo della CRPD riconosce che la disabilità è un concetto in evoluzione e che risulta dall'interazione tra le persone con menomazioni e le barriere comportamentali e ambientali.

#### **L'articolo 1 della CRPD**

L'articolo 1 della CRPD afferma che lo scopo della Convenzione è promuovere, proteggere e garantire il pieno ed equo godimento di tutti i diritti umani e delle libertà fondamentali da parte di tutte le persone con disabilità e promuovere il rispetto per la loro intrinseca dignità.

*“Per persone con disabilità si intendono coloro che presentano durature menomazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali che in interazione con barriere di diversa natura possono ostacolare la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su base di uguaglianza con gli altri.”*

È dunque la presenza di barriere ambientali, spaziali e relazionali che ostacolando la partecipazione sociale al pari degli altri, fa emergere la condizione di disabilità!



## *1 concetti chiave*

### **La definizione di disabilità**

#### **L'articolo 30 della CRPD: Partecipazione alla vita culturale, ricreativa, agli svaghi e allo sport**

L'articolo 30 della CRPD è fondamentale per garantire che le persone con disabilità possano vivere il proprio tempo libero come preferiscono accedendo come tutti gli altri alle opportunità culturali, ricreative, di svago e sportive senza discriminazioni.

Gli Stati Parte (gli Stati che hanno ratificato la convenzione) sono chiamati ad adottare misure appropriate per assicurare l'accessibilità a materiali culturali, teatri, musei, cinema, biblioteche e servizi turistici. Le persone con disabilità devono poter sviluppare e utilizzare il loro potenziale creativo, artistico e intellettuale per il proprio beneficio e l'arricchimento della società. Gli Stati devono garantire l'accesso a programmi televisivi, film, teatro e altre attività culturali in formati accessibili.

Inoltre, è essenziale che le persone con disabilità abbiano l'opportunità di partecipare a specifiche attività sportive e ricreative, e che i bambini con disabilità abbiano pari accesso alle attività ludiche e sportive nel contesto scolastico. Gli Stati devono promuovere l'inclusione delle persone con disabilità negli sport a tutti i livelli, assicurare l'accesso a servizi di allenamento sportivo e strutture sportive, e incoraggiare la partecipazione delle persone con disabilità in eventi sportivi mainstream.

Questi sforzi sono cruciali per creare una società inclusiva, dove tutti possono partecipare equamente alle attività culturali e sportive.



© Diego Ibarra Sanchez

## *I concetti chiave*

La definizione di cosa NON è la disabilità

### Miti e stereotipi da cambiare sulle persone con disabilità

**1.**

**NON POSSONO VIVERE  
DA SOLI**

**2.**

**SONO INDIFESI**

**3.**

**NON POSSONO IMPARARE**

**4.**

**NON SARANNO MAI IN GRADO  
DI LAVORARE**

**5.**

**DEVONO ESSERE CURATI**

**6.**

**NON POSSONO FARE SPORT**

**7.**

**NON SI SPOSERANNO MAI E  
NON AVRANNO FIGLI**

**8.**

**RIMANGONO BAMBINI  
PER SEMPRE**

LA DISABILITÀ

## *I concetti chiave*

### **La definizione di inclusione**

L'**inclusione** è un concetto fondamentale per la costruzione di una società equa e giusta.

Significa creare un ambiente in cui tutti gli individui, indipendentemente dalle loro abilità, possono partecipare pienamente ed equamente a tutte le attività della società.

Richiede cambiamenti sistemici che rimuovano le barriere e promuovano la partecipazione attiva di tutti.

Per comprendere appieno il significato di Inclusione è bene chiarire anche i concetti di **Emarginazione** e **Integrazione**, entrambe condizioni sociali ancora troppo spesso esistenti nella nostra società

*emarginazione ► integrazione ► inclusione*

---

### *Emarginazione*

Esclusione sociale delle persone con disabilità, che sono isolate e prive di opportunità di partecipare pienamente alla vita della comunità.

---

### *Integrazione*

Inserimento delle persone con disabilità nei contesti esistenti senza apportare modifiche significative, spesso lasciando le barriere intatte.

---

### *Inclusione*

Rimozione delle barriere e creazione di ambienti che accolgano e valorizzino la diversità, garantendo pari opportunità e partecipazione attiva per tutti.

## I concetti chiave

### Le barriere all'inclusione

Le barriere all'inclusione delle persone con disabilità sono molteplici e possono essere suddivise in quattro principali categorie: barriere fisiche/ambientali, attitudinali, istituzionali e comunicative. Ciascuna di queste barriere contribuisce a limitare la partecipazione piena ed equa delle persone con disabilità nella società.

1.

#### BARRIERE FISICHE/ AMBIENTALI

Queste barriere comprendono gli ostacoli tangibili presenti nell'ambiente che impediscono o limitano la mobilità e l'accessibilità delle persone con disabilità. Ad esempio, edifici privi di rampe di accesso o ascensori, marciapiedi senza rampe per sedie a rotelle, e mezzi di trasporto pubblico non accessibili rappresentano significativi impedimenti. Anche le condizioni climatiche avverse, come neve o ghiaccio non rimossi, possono costituire delle barriere fisiche.

2.

#### BARRIERE ATTITUDINALI

Gli atteggiamenti negativi e i pregiudizi delle persone possono impedire alle persone con disabilità di essere pienamente produttive e di successo. Questo tipo di barriere si manifesta attraverso pregiudizi, stereotipi e discriminazione. Ad esempio, pensare che le persone con disabilità siano meno capaci o indipendenti, o credere che necessitino costantemente di assistenza, sono atteggiamenti che contribuiscono alla loro esclusione sociale.



## *I concetti chiave*

### Le barriere all'inclusione

#### **3. BARRIERE ISTITUZIONALI**

Queste barriere si riferiscono alle politiche, pratiche e normative che impediscono alle persone con disabilità di accedere equamente ai servizi e alle opportunità.

Nel contesto educativo, può trattarsi della mancanza di programmi inclusivi o supporti adeguati in classe. Nel mondo del lavoro, le barriere istituzionali possono includere la scarsa disponibilità ad assumere persone con disabilità, a creare luoghi e opportunità di lavoro adeguate, o la mancanza di politiche di assunzione inclusive.

Anche le procedure burocratiche complesse per ottenere benefici e la mancanza di accesso ai servizi sanitari rappresentano barriere istituzionali significative

#### **4. BARRIERE COMUNICATIVE**

Le barriere comunicative riguardano le difficoltà che le persone con disabilità incontrano nell'accedere e comprendere le informazioni.

Ad esempio, la mancanza di materiali informativi in formati accessibili come Braille, testo grande o audio, siti web non accessibili per persone non vedenti o con difficoltà motorie, e l'assenza di interpreti della lingua dei segni o sottotitoli nei media sono tutte forme di barriere comunicative.



© Olympic Information Services OIS

## *Il tema*

### **La disabilità e l'inclusione sportiva**

L'accesso allo sport per le persone con disabilità è estremamente importante perché:

#### *Offre numerosi benefici per il benessere fisico e mentale*

Lo sport non solo aiuta a mantenere una buona salute fisica, ma contribuisce anche a migliorare il benessere mentale. Attività fisiche regolari possono ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, e migliorare l'umore generale.

#### *Consente l'integrazione e contrasta il rischio di isolamento sociale*

Partecipare ad attività sportive offre opportunità di socializzazione e costruzione di reti sociali. Questo è particolarmente importante per le persone con disabilità, che possono affrontare maggiori rischi di isolamento sociale.

#### *Aumenta l'autostima, la determinazione e la resilienza*

Attraverso lo sport, le persone possono sviluppare una maggiore fiducia in se stessi e imparare a superare i propri limiti. Le sfide sportive aiutano a sviluppare il senso di auto-determinazione e altre qualità che possono essere trasferite in altri ambiti della vita.

## I dati

### La disabilità e l'inclusione sportiva

Secondo l'Indagine Istat "Aspetti della vita quotidiana", nel 2021 solo l'**11%** delle persone con disabilità gravi pratica sport, mentre la percentuale sale al **23,4%** per chi ha disabilità leggere e al **40,8%** nelle persone che non hanno alcuna disabilità.

Tra le persone con disabilità gravi, il **15,4%** dei maschi e il **7,9%** delle femmine praticano attività fisica.

Il Mezzogiorno è l'area più svantaggiata con solo il **13%** delle persone con disabilità che praticano sport, rispetto alla media nazionale del **20%** e al **26%** del Nord Est.

**Fonti:** Conoscere la disabilità-Nota per la stampa (istat.it)  
Sport e disabilità, lo studio Istat: "Migliora la percezione della qualità della vita" - La Repubblica



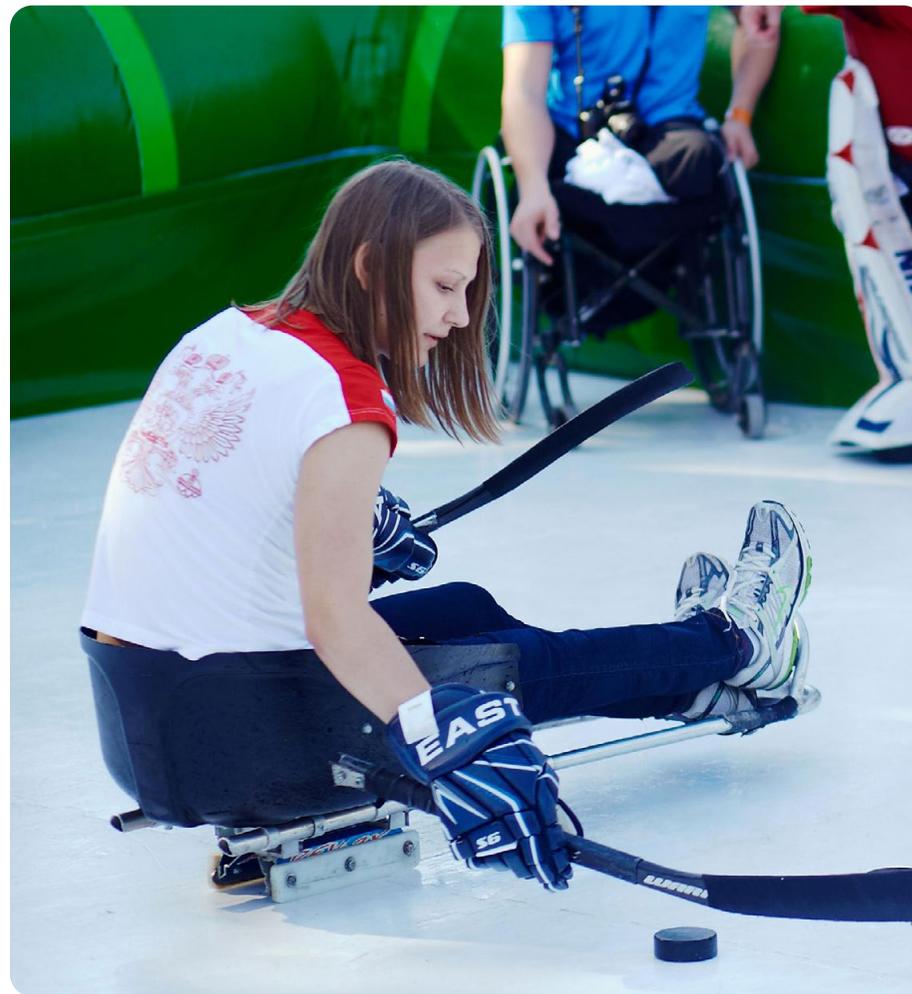
## *Il tema*

### **Le donne con disabilità e lo sport**

Le donne con disabilità si trovano all'incrocio di due sistemi profondamente radicati di disparità: il sessismo e l'abilismo. Queste atlete affrontano una doppia discriminazione che limita da un lato la possibilità di accedere e fruire delle opportunità sportive e dall'altra anche la realizzazione personale e il riconoscimento delle loro abilità personali e atletiche.

Spesso le infrastrutture sportive non sono progettate per essere inclusive, e questo problema è amplificato per le donne, le cui opportunità sportive sono da sempre più limitate rispetto a quelle degli uomini.

Le donne con disabilità ricevono una frazione della copertura mediatica dei loro colleghi maschi. Inoltre il racconto delle performance sportive e la rappresentazione a loro dedicata avviene spesso in modo stereotipato, non rendendo giustizia alle loro storie personali e alle loro competenze e capacità.



## *Le storie* *Martina Vozza*

Nata il 3 aprile 2004, Martina è ipovedente e a 5 anni viene portata dai genitori in un'associazione che accompagna bambini con disabilità a sciare.

Per lei lo sport è inizialmente solo un divertimento, ma presto diventa passione e agonismo.

Nel 2022, a Pechino, Martina è l'atleta Paralimpica italiana più giovane.

Ai Mondiali di ESPOT 2023 vince la medaglia d'argento nella discesa libera e nel supergigante.

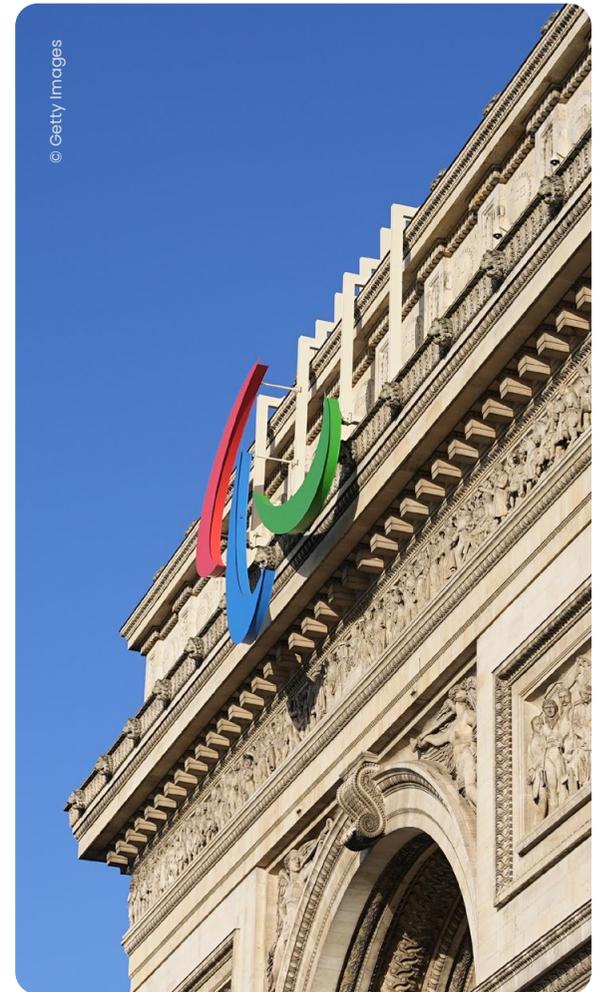


## *Il caso*

### **Le Paralimpiadi di Paris 2024**

I Giochi Paralimpici del 2024 includevano **22 sport**, di cui tre aperti ad atleti e atlete con disabilità intellettiva (atletica, nuoto e tennis tavolo) e molti altri riservati a ipovedenti (judo, goalball, calcio a 5, etc.).

Negli **11 giorni** di gare, ben **549 eventi** hanno riunito i **4.400 atleti e atlete**, provenienti da **184 delegazioni**.



## Le best practice

### Tutti possono fare qualcosa

- 1.** Relazionarsi con le persone con disabilità, mettendo al centro la persona, il suo carattere e il suo modo di essere, analogamente a quello di chiunque altro: conoscerla, nei tempi necessari per farlo e al di fuori di ogni stereotipo.
- 2.** Relazionarsi con le persone con disabilità, rispettando i loro tempi (che possono essere diversi dai nostri), e di fronte a delle barriere ambientali, comunicative o informative che possono rendere critica la sua partecipazione sociale, non avere timore a fare la domanda chiave: «Come posso aiutarti? Come possiamo fare per superare questa barriera?»
- 3.** L'accessibilità è il prerequisito all'inclusione, alla parità di trattamento, equità e non discriminazione. Anche i comportamenti sbagliati o non curanti delle esigenze dell'altro possono generare delle barriere che possono ostacolare la vita delle persone con disabilità.



© 2018 / Comité International Olympique (CIO) / CHAVEZ, Nelson

## Le best practice

### Le parole giuste

#### DA EVITARE

Anormale/Subnormale: aggettivo errato e inappropriato se si descrive una persona.

Cieco.

Colpito da, affetto da, soffre di, vittima di: questi termini presuppongono che una persona con disabilità abbia una ridotta qualità della vita, stia soffrendo o si consideri una vittima.

Carrozzella, sedia a rotelle.

Costretto in sedia a rotelle: descrive la persona solo in relazione ad uno strumento concepito per renderlo libero, non per confinarlo.

Difetto, difetto di nascita, difettoso, deforme: evitare questi termini quando si descrive una persona con disabilità poiché implicano che la persona sia in qualche modo incompleta o sotto la media rispetto ad una anacronistica idea di completezza, norma, media o perfezione.

Handicappato.

#### DA USARE

Specificare la disabilità (se necessario), mettendo sempre al centro la persona, ad es.: persona con disabilità visiva, persona con disabilità intellettiva, motoria, ecc. Cieco.

In alternativa, persona cieca è ammesso.

Specificare la disabilità (se necessario), mettendo sempre al centro la persona, ad es.: persona con disabilità visiva, persona con disabilità intellettiva, motoria, ecc

Generalmente, il termine da preferire è sedia a ruote o anche carrozzina.

La persona usa una sedia a ruote, la persona si muove su una sedia a ruote.

Specificare la disabilità (se necessario), mettendo sempre al centro la persona, ad es.: persona con disabilità visiva, persona con disabilità intellettiva, motoria, ecc

Persona con disabilità.

## Le best practice

### Le parole giuste

#### DA EVITARE

Normodotato: il termine implica un riferimento ad un'anacronistica e superata idea di "normalità".

Nano.

Paraplegico/ Tetraplegico: evitare il riferimento a un individuo come paraplegico o tetraplegico.

Sordo o sordomuto: evitare questi termini dal momento che spesso sono usati in maniera inaccurata e possono risultare per alcuni offensivi.

Spastico: è denigratorio riferirsi a qualcuno come spastico.

Storpio: questa parola è denigratoria e richiama l'immagine negativa di un corpo deformato.

#### DA USARE

Persona.

Il termine scientifico è persona con acondroplasia.

Persona con paraplegia/tetraplegia.

Persona con disabilità uditiva o persona con sordità. Una persona con disabilità uditiva può essere persona sorda o persona ipoudente: i due termini non sono sinonimi.

Persona con spasticità o con difficoltà di coordinazione.

Persona con disabilità fisica, persona con disabilità motoria.



# IL bullismo



## *Indice*

<b>Il bullismo</b>	
<b>Il tema</b>	70
Il bullismo e il cyberbullismo	
<b>I dati</b>	72
Il bullismo e il cyberbullismo	
<b>Le riflessioni</b>	73
Il bullismo e il cyberbullismo	
<b>Le storie</b>	74
<b>Le best practice</b>	75

## *Il tema*

### **Il bullismo e il cyberbullismo**

Il **bullismo** è l'insieme di comportamenti arroganti e di sopraffazione nei confronti dei più deboli.

Il nome deriva dal sostantivo "bullo": colui che compie atti di violenza (verbale o fisica) per sancire la sua superiorità e con l'obiettivo di ferire, escludere, denigrare un'altra persona.

Si parla di **cyberbullismo** invece quando tali comportamenti aggressivi e intimidatori avvengono online.

Chi perseguita è convinto di essere più importante, più attraente, più forte e dominante.

Chi subisce si sente indifeso, debole e ha paura di raccontare i soprusi di cui è vittima. Temendo la vendetta o le ulteriori prese in giro dei bulli, non chiede aiuto, diventa silenzioso, introverso e teso. Questo atteggiamento si ripercuote nella vita familiare, nella relazione con gli amici, nella scuola e nello sport.



## Il tema

### Il bullismo e il cyberbullismo

Per capire esattamente in cosa consiste il **bullismo** e, soprattutto, per essere in grado di riconoscerlo, dobbiamo distinguere tre modalità in cui esso può manifestarsi:

**bullismo diretto fisico:** se il bullo picchia (con calci, pugni, spintoni, schiaffi, ecc.), ruba o rovina gli oggetti altrui;

**bullismo diretto verbale:** se il bullo minaccia, offende, insulta, ricatta;

**bullismo indiretto:** se il bullo mette in campo una serie di azioni tese ad escludere e isolare una persona, diffondendo false informazioni sul suo conto; è questo il tipo di bullismo più difficile da comprendere e riconoscere, perché agisce in maniera subdola e silenziosa.

Il **cyberbullismo** può assumere diverse forme, tra cui:

**Body shaming:** messaggi volti a denigrare una persona per il suo aspetto fisico;

**Cyberstalking:** messaggi molesti, persistenti e intimidatori che fanno temere chi li riceve per la propria incolumità;

**Denigration:** messaggi e condivisioni che hanno il fine di danneggiare l'immagine e/o le relazioni dell'altro;

**Furto d'identità:** appropriazione illecita dei dati di qualcuno e utilizzo dei suoi account;

**Revenge porn:** diffusione non autorizzata di immagini e/o video a carattere sessuale riguardanti un'altra persona.

## I dati

### Il bullismo e il cyberbullismo

Dall'ultimo report prodotto dall'**Osservatorio Indifesa nel 2023**, si evince che:

**1/2** → Ha subito atti di **BULLISMO**

**7/10** → Dichiarano di non sentirsi sicuri quando navigano **ONLINE**

Ciò che maggiormente **preoccupa gli adolescenti**:

**60%** → **REVENGE PORN**

**35%** → **STALKING**

**40,6%** → **FURTO DI IDENTITÀ**

**32,4%** → Alienazione dalla **"VITA REALE"**

## *Le riflessioni*

### **Il bullismo e il cyberbullismo**

Quando si parla di **bullismo e cyberbullismo** si rischia di concentrarsi sulle figure della “vittima” e dell’ “artefice”; non bisogna invece dimenticare il ruolo fondamentale degli “spettatori”.

Sono proprio questi che possono fare la differenza, intervenendo per fermare il sopruso, arginare il bullo e sostenere la parte lesa.

Diversamente un atteggiamento silente e passivo può essere interpretato come un tacito consenso al bullismo, dando vita di fatto ad un’escalation di violenza.



## Le storie Jane O'Toole

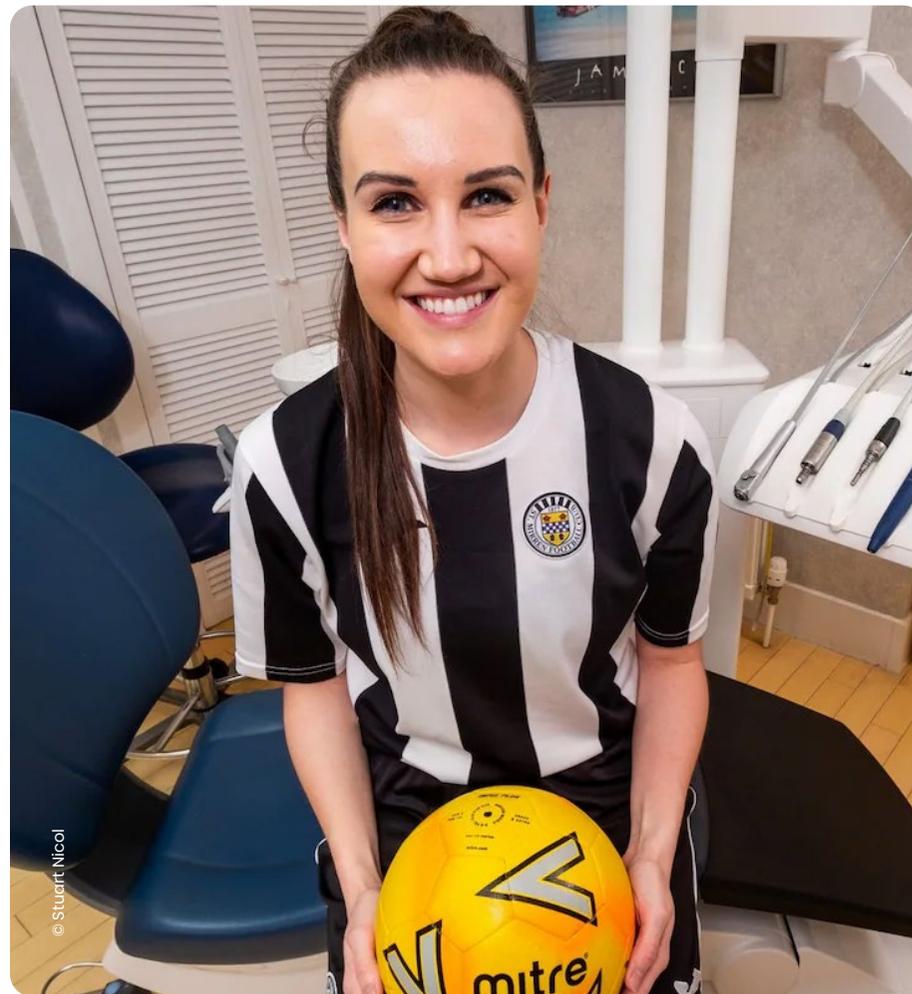
Nel 2020, la capitana della squadra femminile di calcio St. Mirren si è lussata la rotula durante una partita.

Anziché rotolarsi dolorante sul prato, Jane O'Toole ha preso a pugni la sua gamba finché l'ha rimessa a posto, riprendendo a giocare.

Una reazione del genere dovrebbe suscitare rispetto e ammirazione. Invece, sui social italiani sono circolate battute sessiste e commenti sul suo aspetto fisico del tipo "con il suo mento non ci è ancora riuscita" e "sbaglio o è strabica".

Questo episodio è emblematico di come il cyberbullismo e il body shaming raggiungano anche l'ambiente sportivo.

**Fonte:** Body shaming verso le atlete: 1 commento su 4 è sull'aspetto fisico | iO Donna



© Stuart Nicol

## Le best practice

### La Legge 71 del 2017

Nel 2017 è entrata in vigore una Legge che mira a contrastare il **Cyberbullismo** e a tutelare ragazzi e ragazze. Sono state inoltre pubblicate le linee guida per la prevenzione e il contrasto di questo fenomeno, al fine di sviluppare una conoscenza e una consapevolezza relative agli indicatori, alle caratteristiche e alle modalità di gestione delle situazioni di **Cyberbullismo**.

**Nota di approfondimento:** LINEE DI ORIENTAMENTO [miur.gov.it](http://miur.gov.it)

### *Tutti possono fare qualcosa*

Agire e promuovere il *rispetto e l'inclusione*, dando grande attenzione anche ai comportamenti e alle comunicazioni che avvengono online;

Non pensare mai che una situazione di bullismo o cyberbullismo non ci riguardi solo perché non è agita direttamente contro di noi: ricordiamo sempre che il ruolo dello spettatore è *fondamentale*;

Cercare di mantenere un *atteggiamento critico* nei confronti di ciò di cui si viene a conoscenza online, siano queste notizie, informazioni o persone;

Consolidare le amicizie in cui essere sostegno gli uni per gli altri, sviluppando la *solidarietà e l'empatia*.



Parte 2

# *Cittadinanza attiva*

## Giochi e sfide



Terre des hommes  
Proteggiamo i bambini insieme



## Introduzione

### Cittadinanza attiva

Le **“Sfide di cittadinanza attiva”** sono delle attività didattiche da svolgere nelle scuole secondarie di primo e secondo grado, messe a disposizione dei formatori e formatrici di Milano Cortina 2026.

Le attività hanno l'obiettivo di portare i/le giovani a riflettere sulle tematiche di interesse.





# Sezione 1

## Rompiamo il ghiaccio

Le attività di questa sezione sono fondamentali per avviare un incontro di formazione, sia in classe che presso un circolo sportivo. Queste attività hanno lo scopo di attivare immediatamente i ragazzi e le ragazze partecipanti, sviluppando il loro interesse verso il tema della cittadinanza attiva.

### *Attività 1*

**Superiamo le barriere**

### *Attività 2*

**Palla immaginaria**



# Superiamo Le barriere

## Attività 1

### Attività:

Rompi-ghiaccio.

### Target età:

Scuola secondaria di I e II grado.

### Obiettivo:

Identificare e superare attivamente gli stereotipi di genere nello sport, attraverso un'attività motoria che simboleggi il superamento delle barriere.

### Durata consigliata:

20 minuti.

### Materiali necessari:

- fogli di carta o cartoncini su cui scrivere esempi di stereotipi di genere;
- nastro adesivo resistente;
- una corda o un nastro per creare una linea di partenza;
- ostacoli da mettere lungo il percorso; e
- materassini o cuscini per atterrare in sicurezza, se necessario.

### Istruzioni:

1. Scrivi su ogni foglio un pregiudizio o uno stereotipo di genere legato allo sport. Ad esempio: "Le donne non possono essere forti", "Gli uomini non ballano", ecc.
2. Fissa i fogli su dei mattoni per la ginnastica o su oggetti leggeri che possano essere facilmente rovesciati o spostati.
3. Posiziona questi blocchi in modo da creare delle barriere, disegnando una sorta di percorso a ostacoli nella palestra.
4. Assicurati di avere una zona di partenza e un'area sicura dove i/le partecipanti possano concludere l'attività.
5. I/le partecipanti si mettono in fila alla linea di partenza e, uno/a alla volta, scelgono un ostacolo/barriera verso cui si sentono attratti/e o che sentono di dover affrontare.
6. Al segnale, il/la partecipante corre verso l'ostacolo, riflettendo su come intende superarlo (ad esempio, saltando oltre, spostandolo o abbattendolo in modo simbolico).
7. Dopo aver superato l'ostacolo, il/la partecipante condivide una breve riflessione su come potremmo superare quel pregiudizio nella vita reale, quindi mette da parte l'ostacolo simboleggiando l'azione di superare la barriera.

## *Palla immaginaria*

### **Attività 2**

#### ***Attività:***

Rompi-ghiaccio.

#### ***Target età:***

Scuola secondaria di I e II grado.

#### ***Obiettivo:***

Riflettere sull'importanza del rispetto e dell'ascolto attivo.

#### ***Durata consigliata:***

25 minuti.

#### ***Materiali necessari:***

Non necessari, si gioca con una palla immaginaria.

#### ***Istruzioni:***

- 1.** Organizza la classe in gruppi di cinque partecipanti ciascuno per un torneo di pallavolo immaginario.
- 2.** I gruppi dovranno simulare una partita senza utilizzare una palla reale.
- 3.** Durante il gioco, ogni volta che un giocatore/ giocatrice desidera "colpire" la palla, deve annunciare chiaramente "mia"; Se nessuno/a lo dice, l'altra squadra guadagna un punto; se due giocatori parlano contemporaneamente, il punto è assegnato all'avversario/a.
- 4.** È necessario fare almeno tre passaggi prima di poter segnare un punto.
- 5.** La partita continua fino a che una delle squadre non raggiunge i cinque punti.
- 6.** Al termine del torneo, guida una riflessione sulla dinamica del gioco, sottolineando l'importanza del rispetto reciproco e dell'ascolto.

## Sezione 2

### Approfondire i valori Olimpici e Paralimpici

Questa sezione è dedicata all'esplorazione dei valori fondamentali delle Olimpiadi e Paralimpiadi. Le attività proposte mirano a far comprendere e vivere questi valori attraverso esperienze pratiche e riflessioni condivise

#### *Attività 3*

Valori in prima pagina

#### *Attività 4*

Manifesto dei valori  
Olimpici e Paralimpici

## Valori in prima pagina

### Attività 3

#### **Attività:**

Sfida di cittadinanza attiva.

#### **Target età:**

Scuola secondaria di II grado.

#### **Obiettivo:**

Approfondire i valori Olimpici e Paralimpici.

#### **Durata consigliata:**

50 minuti.

#### **Materiali necessari:**

- copie di un giornale sportivo per ogni gruppo;
- cartelloni o fogli grandi; e
- pennarelli colorati.

#### **Istruzioni:**

1. Introduci l'attività spiegando che ogni gruppo approfondirà uno dei valori Olimpici e Paralimpici attraverso un'analisi dei temi trattati in un giornale sportivo.
2. Assegna a ciascun gruppo uno dei valori e distribuisci i materiali necessari.
3. Ogni gruppo inizia a cercare articoli all'interno del giornale sportivo che trattino temi inerenti al valore assegnato, concentrandosi sulle parole chiave e sugli esempi significativi.
4. Dopo aver individuato gli articoli, i gruppi analizzano e selezionano le informazioni rilevanti per la creazione del cartellone.
5. I gruppi creano il cartellone utilizzando i materiali forniti, inserendo gli articoli, le parole chiave e gli esempi significativi che rappresentano il valore Olimpico o Paralimpico assegnato.
6. Una volta completati, i cartelloni vengono esposti in classe e i gruppi si preparano a presentare il proprio lavoro alla classe.
7. Durante la restituzione, ogni gruppo illustra il proprio cartellone, evidenziando i temi trattati e spiegando come gli articoli selezionati riflettano il valore Olimpico o Paralimpico assegnato.

## *Manifesto dei valori Olimpici e Paralimpici*

### **Attività 4**

#### ***Attività:***

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 2.

#### ***Target età:***

Scuola secondaria di II grado.

#### ***Obiettivo:***

Approfondire i valori Olimpici e Paralimpici.

#### ***Durata consigliata:***

30 minuti.

#### ***Materiali necessari:***

- carta grande o cartellone;
- pennarelli colorati;
- forbici e colla; e
- riviste recuperate o materiale per lavori creativi.

#### ***Istruzioni:***

- 1.** Introduci l'attività spiegando che ogni gruppo svilupperà un manifesto che ispiri i/le coetanee ad incarnare i valori Olimpici e Paralimpici, sia all'interno, che all'esterno del campo.
- 2.** I gruppi discutono internamente su quali valori focalizzarsi e su come trasmetterli in modo chiaro e coinvolgente.
- 3.** Ogni gruppo pianifica il manifesto, decidendo su quali immagini, testi e colori concentrarsi per trasmettere il messaggio in modo accattivante e adatto al pubblico giovanile. I gruppi iniziano a creare il manifesto utilizzando i materiali forniti.
- 4.** Dopo aver completato il manifesto, i gruppi lo presentano al resto della classe, spiegando le scelte creative e il significato dietro il messaggio.

## Sezione 3

### La parità di genere

Questa sezione affronta il tema della parità di genere nello sport, con l'obiettivo di sensibilizzare i/le partecipanti sulle disparità esistenti e promuovere un ambiente più equo e inclusivo.

#### *Attività 5*

La corsa del privilegio

#### *Attività 6*

Disuguaglianze tra le righe

#### *Attività 7*

Scopri la campionessa

#### *Attività 8*

Decalogo di "Buone pratiche per uno sport sicuro"

#### *Attività 9*

Parità di genere in azione

## La corsa del privilegio

### Attività 5

#### Attività:

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 3 e 4.

#### Target età:

Scuola secondaria di II grado.

#### Obiettivo:

Comprendere visivamente come diversi tipi di privilegio influenzano le opportunità. Riflettere sulle disparità sociali e personali. Stimolare la discussione su come questi privilegi o mancanze influenzino la vita quotidiana delle persone.

#### Durata consigliata:

30 minuti.

#### Materiali necessari:

- bigliettini di vari colori con istruzioni specifiche;
- un'area spaziosa dove i/le partecipanti possano allinearsi e muoversi avanti o indietro; e
- un foglio di carta o una lavagna per annotare osservazioni e riflessioni del gruppo.

#### Istruzioni:

1. Chiedi ai/alle partecipanti di allinearsi sulla linea di partenza.
2. Distribuisci casualmente i bigliettini ai/alle partecipanti (ognuno 3 bigliettini).
3. Ogni partecipante esegue le indicazioni del bigliettino.
4. Dai il via e fai partire la gara di corso.
5. Invita i/le partecipanti a condividere le loro riflessioni sull'attività e su come si rapporta alla realtà del privilegio nella società.

# La corsa del privilegio

## Cartellini per la corsa del privilegio

### 1. GENERE

- Rosa: "Sei una donna in un campo dominato dagli uomini - Fai 2 passi indietro."
- Blu: "Sei un uomo in un campo dominato dagli uomini - Fai 2 passi avanti."

### 2. CLASSE ECONOMICA

- Verde Scuro: "Sei nato/a in una famiglia benestante - Fai 5 passi avanti."
- Verde Chiaro: "Sei nato/a in una famiglia povera - cammina come un gambero."

### 3. ABILITÀ FISICA

- Arancione: "Non hai disabilità fisiche - Cammina normalmente."
- Giallo: "Hai una disabilità fisica - Saltella su una gamba."

### 4. ORIENTAMENTO SESSUALE

- Viola: "Sei eterosessuale - Fai 2 passi avanti."
- Rosso: "Fai parte della comunità LGBTQ+ - Fai 2 passi indietro."

### 5. ABILITÀ INTELLETTIVO-COGNITIVA

- Ciano: "Hai una forte salute mentale - cammina normalmente"
- Magenta: "Hai sfide legate alla salute mentale - saltella su un lato"

### 6. CULTURA DI PROVENIENZA

- Marrone: "Appartieni a una minoranza etnica - Fai 2 passi indietro."
- Beige: "Appartieni alla maggioranza etnica del tuo Paese - Fai 2 passi avanti."

### 7. EDUCAZIONE

- Oro: "Hai avuto accesso a un'istruzione di alta qualità - Fai 3 passi avanti."
- Argento: "Hai avuto un'istruzione di bassa qualità -prima di partire conta fino a 20"

## Disuguaglianze tra le righe

### Attività 6

#### Attività:

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 3.

#### Target età:

Scuola secondaria di I e II grado.

#### Obiettivo:

Riflettere sulla differente copertura mediatica che ricevono gli sport femminili rispetto a quelli maschili.

#### Durata consigliata:

50 minuti.

#### Materiali necessari:

- copie di diversi quotidiani sportivi (uno per ogni gruppo);
- fogli di carta o notebook per prendere appunti; e
- penne o matite per scrivere.

#### Istruzioni:

1. Distribuisce un quotidiano sportivo a ogni gruppo e spiega loro che l'obiettivo dell'attività è analizzare come vengono rappresentati gli atleti maschili e femminili negli articoli presenti, con particolare attenzione agli sport femminili.
2. Mentre leggono il giornale, i membri del gruppo prendono appunti su come vengono descritti gli atleti e le atlete, le parole utilizzate, le immagini presenti e il tono generale dell'articolo.
3. Dopo aver letto e analizzato il quotidiano, i membri del gruppo discutono insieme le loro osservazioni e appunti; per facilitare la discussione potete proporre delle domande guida.
4. Una volta completata la discussione interna, i gruppi si riuniscono con il resto della classe per condividere le loro osservazioni conclusioni.
5. Ogni gruppo ha l'opportunità di presentare le proprie analisi, evidenziando le differenze nel trattamento tra gli atleti e le atlete, e discutere di eventuali disparità nella rappresentazione degli sport femminili.

## Disuguaglianze tra le righe

Attività 6

### Linee guida

Al fine di facilitare il ragionamento interno ai vari gruppi, riportiamo di seguito alcune *domande guida*:

1.

Qual è il tono generale dell'articolo rispetto alla rappresentazione degli sport maschili e femminili?

2.

Quali sport vengono principalmente trattati e quali sono marginalizzati o ignorati?

3.

Quali immagini o descrizioni vengono utilizzate per rappresentare gli atleti e le atlete?

4.

Viene data enfasi alle performance atletiche o si discute anche di aspetti personali degli atleti?

5.

Ci sono differenze evidenti nel modo in cui vengono trattati gli atleti e le atlete? In termini di linguaggio, spazio dedicato o tono dell'articolo.

## Scopri la campionessa

### Attività 7

#### Attività:

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 3.

#### Target età:

Scuola secondaria di I e II grado.

#### Obiettivo:

Promuovere la conoscenza di atlete ispiratrici da diverse parti del mondo e con vari background attraverso un gioco dinamico e interattivo.

#### Durata consigliata:

30 minuti.

#### Materiali necessari:

- carte con nomi e indizi sulle atlete (senza rivelare direttamente chi sono);
- timer o cronometro; e
- un ampio spazio dove i ragazzi/e possono muoversi liberamente.

#### Le atlete da includere possono essere:

- una velocista Paralimpica americana nota per la sua velocità incredibile;
- una tennista giapponese notata per le sue potenti risposte ai colpi e per essere una voce per il cambiamento sociale;
- una schermitrice italiana Paralimpica, capace di vincere numerose medaglie nelle più alte competizioni internazionali; e
- una pugile indiana che ha rotto i tabù culturali per diventare una delle migliori nel suo sport.

### Istruzioni:

1. Prepara delle carte con su scritti indizi riguardanti diverse atlete, senza rivelare i loro nomi. Gli indizi possono includere descrizioni delle loro conquiste, sfide personali e dettagli che non identificano immediatamente la persona.
2. Dividi la classe in squadre di quattro o cinque studenti.
3. Ogni squadra riceve una serie di carte con gli indizi.
4. A turno, ogni squadra sceglie una carta e ha un tempo limitato (per esempio, 2min) per discutere tra di loro e indovinare di quale atleta si tratta.
5. Se la squadra indovina correttamente, guadagna un punto. Se non indovina, la risposta corretta viene rivelata e nessun punto è assegnato.
6. Il gioco continua fino a che tutte le carte sono state usate.

## Decalogo di "buone pratiche per uno sport sicuro"

### Attività 8

#### Attività:

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 3.

#### Target età:

Scuola secondaria di II grado.

#### Obiettivo:

Riflettere sul tema degli abusi nel mondo dello sport, condividere le proprie esperienze ed empatizzare con quelle dei compagni.

#### Durata consigliata:

50 minuti.

#### Materiali necessari:

- fogli di carta o post-it;
- penne o matite colorate; e
- spazio per scrivere o appendere i fogli (lavagna, cartelloni).

#### Istruzioni:

1. Introduci l'attività spiegando che l'obiettivo è creare un decalogo di buone pratiche per prevenire gli abusi nello sport, basato su esperienze personali e osservazioni.
2. Dividi la classe in gruppi e distribuisce i materiali necessari.
3. Ogni gruppo inizia discutendo e condividendo esperienze personali o osservazioni sulle pratiche nello sport che favoriscono o riducono il rischio di abusi.
4. Successivamente, i gruppi passano al brainstorming e alla scrittura dei punti del decalogo su fogli, tenendo conto delle indicazioni fornite.
5. Dopo aver scritto i punti, i gruppi organizzano e discutono l'ordine dei punti e stendono la versione finale del decalogo.
6. Ogni gruppo presenta il proprio decalogo alla classe, spiegando i motivi dietro ciascun punto e condividendo le discussioni avute durante il processo di creazione.
7. Alla fine delle presentazioni, si apre una discussione generale in classe per confrontare i vari decaloghi e riflettere sull'importanza delle buone pratiche nello sport per prevenire gli abusi.

## Parità di genere in azione

### Attività 9

#### Attività:

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 3.

#### Target età:

Scuola secondaria di I e II grado.

#### Obiettivo:

Facilitare il dialogo e la riflessione sulle disuguaglianze legate al genere.

#### Durata consigliata:

30 minuti.

#### Materiali necessari:

- aula libera o spazio ampio;
- cartelli con scritto "Sono d'accordo" e "Non sono d'accordo"; e
- frasi pronte per creare dibattito.

#### Istruzioni:

1. Prepara uno spazio libero nell'aula, posizionando i cartelli "Sono d'accordo" e "Non sono d'accordo" agli opposti della stanza.
2. Spiega ai ragazzi/e che organizzerai un dibattito interattivo sul tema dello sport e della parità di genere, utilizzando le frasi fornite.
3. Leggi una frase alla volta e chiedi agli studenti di muoversi verso il cartello corrispondente alla loro opinione. Possono anche rimanere al centro se sono neutrali.
4. Dopo ogni frase, permetti ai ragazzi/e di discutere brevemente tra di loro e di provare a convincere coloro che sono dall'altro lato: quali soluzioni propongono?
5. Alla fine del tempo dedicato al dibattito, fai una breve sintesi delle argomentazioni emerse.

# Parità di genere in azione

## Linee guida

Fraasi da *leggere alla classe* per dibattere:

1.

È giusto che gli atleti uomini ricevano stipendi più alti rispetto alle loro controparti donne, dato che gli eventi sportivi maschili generano più entrate;

2.

La parità di genere nel mondo dello sport è un obiettivo che deve essere perseguito dalle istituzioni pubbliche e dai grandi comitati sportivi, noi non possiamo fare nessuna differenza;

3.

La partecipazione delle donne negli sport di contatto, come il rugby o il pugilato, dovrebbe essere limitata per preservare la loro salute e integrità fisica;

4.

Non si possono organizzare sessioni di allenamento miste, poiché le differenze biologiche tra uomini e donne influenzano le performance atletiche in modo significativo;

5.

La parità di genere è un obiettivo utopico e irrealizzabile;

6.

Bisognerebbe iniziare ad adottare un linguaggio inclusivo di tutti i generi in ogni contesto, sportivo e di vita.

# Sezione 4

## La disabilità e l'inclusione

Questa sezione mira a sensibilizzare i/le partecipanti sul tema della disabilità e l'importanza dell'inclusione nello sport e nella società.

*Attività 10*  
Superare le barriere

*Attività 11*  
Il parlamento dell'inclusione

## Superare le barriere

### Attività 10

#### Attività:

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 4.

#### Target età:

Scuole secondarie di I e II grado.

#### Obiettivo:

Introdurre il concetto di “normalità”, come esso varia tra le persone e sensibilizzare i partecipanti sull’importanza dell’inclusività.

#### Durata consigliata:

30 minuti.

#### Materiali necessari:

- post-it;
- pennarelli;
- lavagna o muro per attaccare i post-it; e
- fogli di carta.

#### Istruzioni:

1. Chiedere ai partecipanti di riflettere individualmente per 2-3 minuti su cosa significa per loro “normalità”.
2. Ogni partecipante scrive su un post-it una frase o una parola che descrive cosa è normale per loro.
3. Raccogliere i post-it su una lavagna o un muro e discuterne per 5 minuti, evidenziando le diverse percezioni della normalità.
4. Spiegare brevemente il concetto di inclusività e della barriere d’accesso.
5. Chiedere ai partecipanti di descrivere una situazione in cui si sono sentiti esclusi su un foglio di carta.
6. Raccogli i fogli insieme e pescare 5 storie da leggere. Per ogni storia individuare qual’ è stata la barriera d’“esclusione e come si potrebbe superare.
7. Guida una breve discussione di gruppo focalizzata su come possiamo superare il concetto di normalità per promuovere l’inclusione.
8. Chiedi ai partecipanti di riflettere su come possono agire come facilitatori nella loro vita quotidiana e nelle attività sportive.

## Il parlamento dell'inclusione

### Attività 11

#### **Attività:**

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 4.

#### **Target età:**

Scuole secondarie di II grado.

#### **Obiettivo:**

Promuovere la discussione e la sensibilizzazione sulla disabilità e sul genere nello sport, coinvolgendo i partecipanti nella creazione di un decalogo di proposte concrete.

#### **Durata consigliata:**

50 minuti.

#### **Materiali necessari:**

- fogli
- penne

#### **Istruzioni:**

I/le partecipanti immagineranno di essere membri di un piccolo Parlamento con l'obiettivo di scrivere un decalogo di proposte per promuovere l'inclusione delle persone con disabilità e contrastare il gender gap nello sport.

L'attività si divide in 5 fasi:

- 1.** Formazione dei gruppi per confronti interni: dividere i/le partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone.
- 2.** Ogni gruppo riceverà un tema specifico su cui lavorare e da presentare agli altri: tra regole per le federazioni e le società sportive, iniziative per le scuole e le organizzazioni e azioni individuali che ogni atleta può intraprendere.
- 3.** I gruppi annotano le loro idee su come promuovere l'inclusione delle persone con disabilità e ridurre il gender gap nello sport, per presentarle altri gruppi del parlamento.
- 4.** dopo ogni presentazione, il Parlamento discute le proposte, fornendo feedback e suggerimenti per miglioramenti.
- 5.** Creazione del Decalogo Finale: selezione delle proposte - il Parlamento vota le proposte che ritiene più efficaci e importanti.

## Linee guida

I gruppi, per strutturare le loro proposte, possono utilizzare alcune *domande guida*, come:

Quali regole potrebbero essere introdotte dalle federazioni sportive per favorire l'inclusione?

Quali attività o programmi potrebbero organizzare le scuole per sensibilizzare studenti e studentesse su questi temi?

Quali azioni possono intraprendere singoli atleti per sostenere l'uguaglianza e l'inclusione?

Esempio di *decalogo finale*:

1.

*Regole per le federazioni e le società sportive:*

- Promuovere programmi di formazione specifici per allenatori/allenatrici e arbitri/arbitre sull'inclusione delle persone con disabilità.
- Garantire pari opportunità di accesso e partecipazione a competizioni sportive per atleti e atlete con e senza disabilità.
- Introdurre incentivi per le società sportive che raggiungono obiettivi di inclusione e parità di genere.

2.

*Iniziative per le scuole e le organizzazioni*

- Organizzare giornate di sensibilizzazione e laboratori sul tema della disabilità e del gender gap nello sport.
- Implementare programmi sportivi inclusivi che prevedano la partecipazione attiva di studenti e studentesse con disabilità.
- Collaborare con associazioni locali per promuovere eventi sportivi inclusivi e paritari.

3.

*Azioni individuali degli/delle atleti/atlete:*

- Ogni atleta si impegna a sostenere e promuovere l'inclusione e l'uguaglianza attraverso comportamenti positivi e azioni concrete.
- Partecipare a campagne di sensibilizzazione e formazione sul tema della disabilità e del gender gap nello sport.
- Diventare modelli di riferimento per altri/e atleti/atlete, promuovendo l'importanza dell'inclusione e della parità di genere.

# Sezione 5

## Il bullismo e il cyberbullismo

Questa sezione si concentra sulla comprensione e la prevenzione del bullismo e del cyberbullismo, fornendo strumenti e strategie per affrontare e contrastare questi fenomeni.

*Attività 12*  
**Parliamo Di Bullismo!**

## Parliamo di bullismo!

### Attività 12

#### **Attività:**

Sfida di cittadinanza attiva della sezione 5.

#### **Target età:**

Scuola secondaria di I e II grado.

#### **Obiettivo:**

Promuovere una maggiore consapevolezza sul bullismo tra ragazzi e ragazze, esplorando le emozioni, i segnali di confine tra gioco e bullismo, e le azioni possibili per contenere i rischi.

#### **Durata consigliata:**

30 minuti.

#### **Materiali necessari:**

- fogli
- penne

#### **Istruzioni:**

1. Dividere i/le partecipanti in sottogruppi di 4-5 persone ciascuno.
2. Ogni sottogruppo approfondisce uno dei seguenti temi:  
**Tema 1:** emozioni in una situazione di bullismo.  
**Tema 2:** segnali di confine tra gioco/scherzo e bullismo.  
**Tema 3:** azioni per contenere i rischi di bullismo.
3. Ogni sottogruppo elabora una lista di azioni concrete e la condivide con il resto del gruppo.

# Parliamo di bullismo!

Attività 12

## Linee guida

Tracce per *riflettere*

1.

*Emozioni in una situazione di bullismo*

### Discussione

I ragazzi e le ragazze discuteranno le emozioni che emergono in una situazione di bullismo, considerando i diversi ruoli coinvolti.

- **Bullo/a:** perché agisce così? Quali emozioni potrebbe provare (rabbia, insicurezza, bisogno di potere)?
- **Vittima:** quali sono le emozioni predominanti (paura, tristezza, solitudine, impotenza)?
- **Spettatori/spettatrici:** come si sentono coloro che assistono al bullismo (ansia, senso di colpa, indifferenza)?

### Condivisione

Ogni sottogruppo condivide le proprie riflessioni con il resto del gruppo.

2.

*Segnali di confine tra gioco e bullismo*

### Discussione

I ragazzi e le ragazze identificano i segnali che distinguono un gioco o scherzo innocuo dal bullismo. Alcuni punti da considerare.

- **Intenzione:** il gioco è divertente per tutto c'è qualcuno che si sente preso di mira?
- **Ripetizione:** è un episodio isolato o si verifica frequentemente?
- **Reazione:** la persona presa di mira ride e partecipa, o appare a disagio e turbata?

### Condivisione

Ogni sottogruppo presenta i segnali identificati e discute come riconoscerli.

3.

*Azioni per contenere i rischi di bullismo*

### Discussione

I ragazzi e le ragazze esplorano le azioni che ogni persona coinvolta può mettere in campo per contenere i rischi di bullismo.

- **Bullo/a:** come può riflettere sul proprio comportamento e cercare aiuto per cambiare?
- **Vittima:** a chi può rivolgersi per ottenere supporto? Come può comunicare il suo disagio?
- **Spettatori/spettatrici:** quali azioni possono intraprendere per sostenere la vittima e fermare il bullo/a (intervenire, parlare con adulti, ecc.)?

### Condivisione

Ogni sottogruppo condivide le strategie discusse per affrontare e prevenire il bullismo, evidenziando l'importanza del supporto reciproco.



## Contatti

Potete contattare il team Education al seguente indirizzo email: [edu@milanocortina2026.org](mailto:edu@milanocortina2026.org)



Per richiedere una versione accessibile di questo documento inviare un'email ai Servizi Editoriali di Milano Cortina 2026:

[editorialservices@milanocortina2026.org](mailto:editorialservices@milanocortina2026.org)

La terminologia Olimpica (in particolare Olimpico™, Olimpiadi™ e Giochi Olimpici™) e altre proprietà Olimpiche sono marchi registrati di proprietà del Comitato Olimpico Internazionale (CIO).

Tutti i diritti sulle proprietà Olimpiche appartengono esclusivamente al CIO. Per ulteriori informazioni, consultare Olympic Properties ([olympics.com/ioc/olympic-properties](https://olympics.com/ioc/olympic-properties)).

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

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



Worldwide Olympic and Paralympic Partners



Olympic and Paralympic Premium Partners



Olympic and Paralympic Partners



Olympic and Paralympic Sponsors



Official Supporters



Official Hospitality Provider

ON LOCATION



EDUCATION  
Gen 26  
PROGRAMME

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

