

I VALORI PARALIMPICI

NOME: CLASSE:



INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE

I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26



I VALORI PARALIMPICI

2

USA LE TUE CONOSCENZE SUI QUATTRO VALORI PER COMPLETARE QUESTA SCHEDA ATTIVITÀ.

Il coraggio è provare a fare una cosa che altre persone potrebbero non essere pronte a fare o che pensano non sia possibile.

1. Le atlete e gli atleti Paralimpici mostrano al mondo quello che è possibile fare.



Fai qualche esempio di situazioni in cui hai mostrato coraggio: Esempio: ho mostrato coraggio quando ho provato un nuovo sport.

I VALORI PARALIMPICI

3

La determinazione significa continuare a fare qualcosa e non rinunciare anche se è difficile.

2. Una miscela di forza mentale, capacità fisiche ed eccellente agilità.



© Matthew Lloyd/Getty Images

Qual è per te il significato di determinazione? A coppie o in piccoli gruppi create una scenetta di due minuti per spiegare come potete dimostrare determinazione a scuola. Per esempio nella scenetta potreste mostrare quanto siete determinati a ottenere dei buoni voti.

I VALORI PARALIMPICI

4

Ispirazione significa essere incoraggiati dai risultati e dalle azioni di altre persone.

3. Offrire alle persone con disabilità le opportunità di esprimere il loro potenziale. Creare negli altri il desiderio di essere attivi e praticare uno sport.



© Ian Walton/Getty Images

Chi è la tua fonte di ispirazione? Fai un disegno di o scrivi un testo su una persona che ti ispira nel riquadro qui sotto. Può essere un amico, un familiare o un insegnante.

I VALORI PARALIMPICI

5

Uguaglianza significa coinvolgere tutti, comprese le persone con disabilità, offrendo loro le stesse opportunità e il supporto necessario per raggiungere i risultati che vogliono ottenere.

4. Mettere in discussione gli stereotipi, trasformare gli atteggiamenti e abbattere le barriere sociali e la discriminazione.



© Julian Finney/Getty Images

Prepara una dichiarazione d'impegno per garantire che ti comporterai in modo equo a scuola.

Mi impegno a comportarmi in modo equo a scuola con queste azioni:

TI PRESENTIAMO UN ATLETA

6



“CIAO, MI CHIAMO SHOKO OTA. IN PASSATO HO PRATICATO LO SCI DI FONDO PARALIMPICO E ADESSO GAREGGIO NEL PARA TAEKWONDO.

Nella mia carriera sportiva ho avuto qualche delusione, compreso il fatto di non riuscire a conquistare una medaglia nel Para Biathlon, ma non mi sono arresa e ho vinto l'argento nello sci di fondo. Adesso mi sono posta una nuova sfida e ho iniziato ad allenarmi nel taekwondo che fa parte del Programma degli Sport Paralimpici per i Giochi di Tokyo del 2020.

La mia esperienza più bella come atleta Paralimpica è stata essere la portabandiera della delegazione giapponese ai Giochi Paralimpici Invernali del 2014. Ho avuto l'onore di portare la bandiera del Giappone alla Cerimonia di Apertura e ho sentito il sostegno della mia famiglia e dei miei amici che hanno assistito all'evento da casa.

Allenarsi non è sempre facile, ma riesco ad affrontare i periodi più duri grazie agli allenatori e agli altri atleti che si preparano con me. Lo sport mi ha permesso di conoscere molte persone, imparare tante cose e diventare la persona che sono adesso. Spero di continuare a divertirmi allenandomi con gli amici e di crescere ancora grazie allo sport.”



I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026 Education Programme Gen26

