



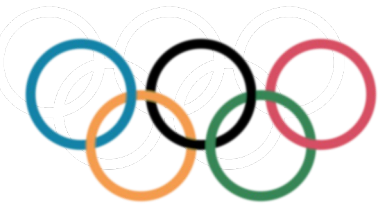
# LET'S MOVE

TOOLKIT PER L'OLYMPIC DAY\_SCUOLE + ASSOCIAZIONI  
GIUGNO 2023



## CONTENUTI

- 01** LET'S MOVE:  
PRESENTAZIONE CAMPAGNA
- 02** COS'È L'OLYMPIC DAY?
- 03** PERCHÈ PARTECIPARE ALLA  
CAMPAGNA LET'S MOVE
- 04** COME PARTECIPARE
- 05** GLI STRUMENTI DELLA  
CAMPAGNA



01

# LA CAMPAGNA LET'S MOVE: INTRODUZIONE



**#LETSMOVE**

**UNA CAMPAGNA GLOBALE  
PER PROMUOVERE UNO  
STILE DI VITA ATTIVO TRA I  
GIOVANI.**

**PER MUOVERE IL MONDO  
IN OCCASIONE  
DELL'OLYMPIC DAY E NON  
SOLO.  
OVUNQUE,  
OGNI GIORNO.**





## CELEBRARE L'OLYMPIC DAY NELLE SCUOLE E NELLE ASSOCIAZIONI

LET'S MOVE È UNA NUOVA CAMPAGNA OLIMPICA GLOBALE PER INVITARE IL MONDO A FARE MOVIMENTO.

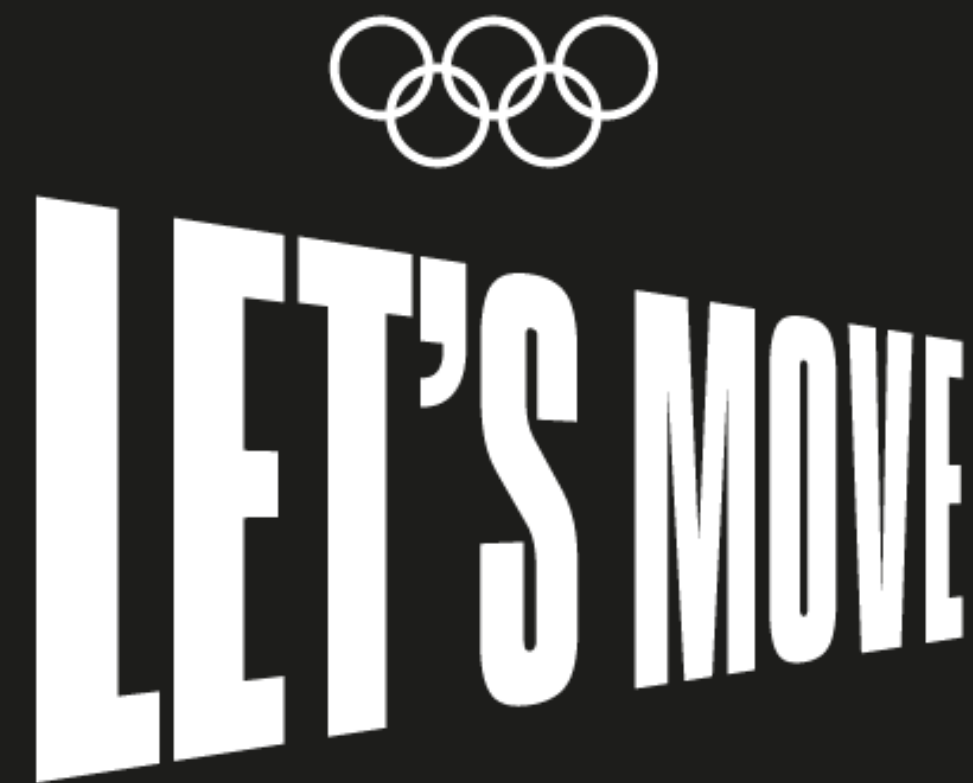
IL MONDO NON È MAI ANDATO COSÌ VELOCE, EPPURE LE PERSONE SI MUOVONO SEMPRE MENO. UNO STUDIO HA RILEVATO CHE PIÙ DELL'80% DEI GIOVANI NON RIESCE A RAGGIUNGERE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ QUOTIDIANA RACCOMANDATO PER UNA SALUTE FISICA E MENTALE OTTIMALE.

INSIEME, POSSIAMO CONTRIBUIRE A CAMBIARE QUESTA SITUAZIONE.

L'OLYMPIC DAY PUNTA AD ESSERE LA GIORNATA GLOBALE PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA ATTIVO E INCORAGGIARE I GIOVANI A TROVARE IL TEMPO PER MUOVERSI. ANCHE SE SOLO PER 30 MINUTI.

QUESTO TOOLKIT FORNISCE ALLE SCUOLE E ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE ALCUNI METODI SEMPLICI E DIVERTENTI PER STIMOLARE I GIOVANI A MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO.

**PARTECIPA ANCHE TU: LET'S MOVE**





## COME SUPPORTARE #LETSMOVE

IL PROSSIMO GIUGNO, INVITATE I VOSTRI STUDENTI AD ADERIRE ALL'INIZIATIVA OLIMPICA GLOBALE VOLTA A PROMUOVERE UN MAGGIORE MOVIMENTO NELLA VITA QUOTIDIANA.

DISCUTETE CON I VOSTRI STUDENTI DELL'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE.

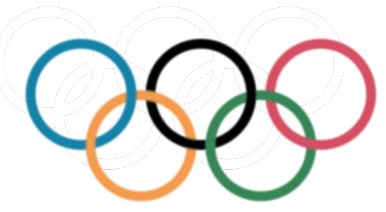
DAL 1° GIUGNO, VISITATE [OLYMPICS.COM](https://olympics.com) E I CANALI SOCIAL DELLE OLIMPIADI (@OLYMPICS) PER TROVARE ISPIRAZIONE SU COME MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO.

IL 23 GIUGNO, PARTECIPATE ALL'ALLENAMENTO DI 30 MINUTI DELL'OLYMPIC DAY INSIEME AI MIGLIORI ATLETI DEL MONDO SU @OLYMPICS, OPPURE SEMPLICEMENTE SVOLGETE UN'ATTIVITÀ DIVERTENTE CHE VI PIACE.

SE IL 23 GIUGNO LA VOSTRA SCUOLA O ASSOCIAZIONE È GIÀ CHIUSA PER FERIE, POTETE CELEBRARE QUESTA GIORNATA UN GIORNO QUALSIASI DI GIUGNO.

UTILIZZATE **#OLYMPICDAY** **#LETSMOVE** E TAGGATE **@OLYMPICS** PER APPARIRE SULLA PAGINA SOCIAL DELL'OLYMPIC DAY SU [OLYMPICS.COM/OLYMPIC-DAY](https://olympics.com/olympic-day)





02

# COS'È L'OLYMPIC DAY?



## COS'È L'OLYMPIC DAY?

L'OLYMPIC DAY SI CELEBRA IL 23 GIUGNO DI OGNI ANNO IN ONORE DELLA FONDAZIONE DEL COMITATO OLIMPICO INTERNAZIONALE AVVENUTA NEL 1894.

IN OCCASIONE DI QUESTA GIORNATA PERSONE PROVENIENTI DA TUTTO IL MONDO SI RIUNISCONO PER CELEBRARE I VALORI OLIMPICI DELL'ECCELLENZA, DELL'AMICIZIA E DEL RISPETTO, E PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA.



## COSA AVVIENE DURANTE L'OLYMPIC DAY?

DURANTE L'OLYMPIC DAY, PERSONE DI TUTTE LE ETÀ E CAPACITÀ PARTECIPANO A DIVERSE ATTIVITÀ SPORTIVE E DI FITNESS.

206 COMITATI OLIMPICI NAZIONALI DI TUTTO IL MONDO OSPITANO EVENTI LOCALI, INSIEME A SCUOLE, CENTRI RICREATIVI E ASSOCIAZIONI LOCALI. TALI EVENTI POSSONO OFFRIRE LA POSSIBILITÀ DI PROVARE NUOVI SPORT, O PROPORRE CORSE NON COMPETITIVE, LEZIONI DI GINNASTICA E GIOCHI. LA COSA IMPORTANTE È SEMPLICEMENTE MUOVERSI!



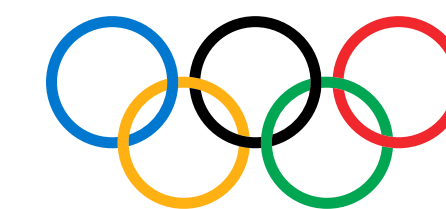
## PERCHÉ È IMPORTANTE L'OLYMPIC DAY?

L'OLYMPIC DAY CONTRIBUISCE A PROMUOVERE L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA PER IL NOSTRO BENESSERE MENTALE E FISICO.

INCORAGGIA LE PERSONE A RAGGIUNGERE GRADUALMENTE I 30 MINUTI AL GIORNO PER MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO E SENTIRNE I BENEFICI.

INOLTRE, CELEBRA I VALORI OLIMPICI FONDAMENTALI, IMPORTANTI ANCHE PER LA VITA QUOTIDIANA.





# COME INCORAGGIARE LE PERSONE A MUOVERSI DURANTE L'OLYMPIC DAY



## DAGLI ATLETI ALLE PERSONE

COINVOLGERE ATLETI LOCALI NELLE ATTIVITÀ PER ISPIRARE I GIOVANI A MUOVERSI DI PIÙ.



## MUOVERSI È DIVERTIRSI

FAR EMERGERE LA GIOIA DEL MOVIMENTO RENDENDO LE ATTIVITÀ DIVERTENTI.



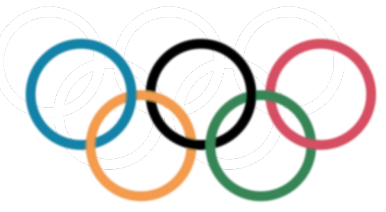
## INCLUSIVE E ACCESSIBILI

RENDERE LE ATTIVITÀ SEMPLICI, IN MODO CHE CHIUNQUE POSSA PARTECIPARVI.



## TROVIAMO IL TEMPO

INVITARE LE PERSONE A SEGNARE L'EVENTO SUL CALENDARIO E A TROVARE IL TEMPO PER FARE MOVIMENTO.



03

**PERCHÉ  
PARTECIPARE  
ALLA CAMPAGNA  
LET'S MOVE?**

## PERCHÉ PARTECIPARE ALLA CAMPAGNA LET'S MOVE IN OCCASIONE DI QUESTO OLYMPIC DAY?

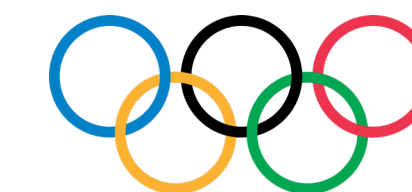
L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) RACCOMANDA CHE I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI DEDICHINO ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO ALL'ATTIVITÀ FISICA, TUTTAVIA HA RILEVATO CHE BEN L'80 PER CENTO DI ESSI NON SVOLGE UN ESERCIZIO FISICO SUFFICIENTE.

L'ATTIVITÀ FISICA HA NOTEVOLI BENEFICI SULLA SALUTE, PER IL CUORE, PER IL CORPO E PER LA MENTE. CONTRIBUISCE A PREVENIRE E CONTROLLARE MALATTIE NON TRASMISSIBILI, QUALI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, CANCRO E DIABETE. L'ADOZIONE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO RIDUCE INOLTRE I SINTOMI DI ANSIA E DEPRESSIONE, OLTRE A MIGLIORARE LE CAPACITÀ DI PENSIERO E DI APPRENDIMENTO E IL BENESSERE GENERALE.

ISPIRATE DAI GIOCHI OLIMPICI DI PARIS 2024, LE SCUOLE DI TUTTA LA FRANCIA HANNO GIÀ INSERITO NELLE LORO CLASSI 30 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITÀ SPORTIVE. IL MOVIMENTO OLIMPICO PUNTA AD ESTENDERE QUESTA PRATICA IN TUTTO IL MONDO, AGENDO DA CATALIZZATORE PER STIMOLARE I GIOVANI A FARE PIÙ ESERCIZIO FISICO.

QUESTO OLYMPIC DAY INVITIAMO TUTTI A INIZIARE A FARE ALMENO 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA, CON L'OBIETTIVO DI RAGGIUNGERE IL LIVELLO GIORNALIERO RACCOMANDATO PER UNA SALUTE OTTIMALE DI 60 MINUTI. SE NON RIUSCITE A FARE 30 MINUTI DI MOVIMENTO, PER INIZIARE, QUALSIASI PICCOLA QUANTITÀ DI ATTIVITÀ FISICA SARÀ UTILE; COL TEMPO, POTRETE AUMENTARE GRADUALMENTE LA FREQUENZA, L'INTENSITÀ E LA DURATA.





# MESSAGGIO AGLI EDUCATORI

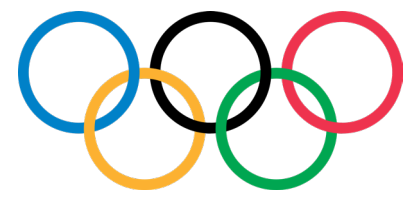
Avere studenti felici e sani è uno degli obiettivi principali condivisi dagli educatori e l'attività fisica regolare è uno dei modi più efficaci per aiutare i giovani a sentirsi meglio, sia mentalmente che fisicamente. Ecco alcune delle ragioni per cui l'esercizio fisico è importante:

- L'esercizio fisico aiuta a mantenere un peso sano e a ridurre il rischio di obesità, che può causare una serie di problemi di salute.
- L'esercizio può migliorare la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiache e ictus.
- L'esercizio aiuta a costruire ossa e muscoli forti, riducendo il rischio di lesioni e migliorando la forma fisica complessiva.
- L'esercizio può migliorare la salute mentale riducendo stress, ansia e depressione. Può anche migliorare l'autostima e la fiducia in se stessi.

Come educatori, potete svolgere un ruolo importante per incoraggiare i vostri studenti a beneficiare dei vantaggi dell'attività fisica: promuovetene i benefici nelle classi semplicemente introducendo nelle lezioni pause dedicate al movimento o spronando gli studenti a partecipare a lezioni di educazione fisica e sport.

Promuovendo l'esercizio fisico, potete aiutare i vostri studenti a sviluppare abitudini sane, che saranno loro utili per tutta la vita.

Let's Move all'Olympic Day il 23 giugno per iniziare a creare una cultura dell'attività fisica e della salute nelle nostre scuole e comunità.



# MESSAGGIO AGLI STUDENTI

Sapevate che l'attività fisica è importantissima per la vostra salute? Proprio così! L'esercizio non consiste solo nel fare sport o andare in palestra, ma in qualsiasi attività che metta in movimento il corpo e faccia pompare il cuore.

Purtroppo, oggi molte persone non fanno un esercizio fisico sufficiente. Trascorrono troppo tempo sedute, davanti a schermi o svolgendo altre attività sedentarie. Questo può causare vari problemi di salute, come obesità, malattie cardiache e persino depressione.

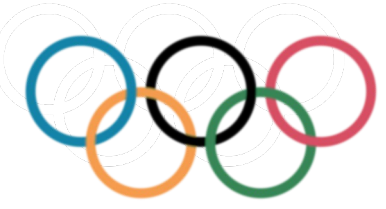
Ma perché le persone non fanno abbastanza attività fisica? I motivi sono diversi. Ad esempio, molti di noi hanno un'agenda fitta di impegni e sentono di non avere tempo per l'esercizio fisico. Altri possono non avere accesso a luoghi sicuri in cui svolgere attività fisica, come parchi o impianti sportivi. A volte, le persone semplicemente non sanno come iniziare a praticare attività fisica o che tipo di attività può fare al caso loro.

Ma c'è una buona notizia: fare un sufficiente esercizio fisico è più semplice di quanto si possa pensare! Anche piccoli cambiamenti nella vostra routine quotidiana possono fare una notevole differenza. Ad esempio, potreste provare a:

- Fare una passeggiata intorno all'isolato dopo mangiato
- Andare a scuola in bicicletta o a piedi invece di prendere il bus o l'auto
- Giocare a rincorrervi con gli amici durante la ricreazione
- Provare un nuovo ballo o una lezione di arti marziali

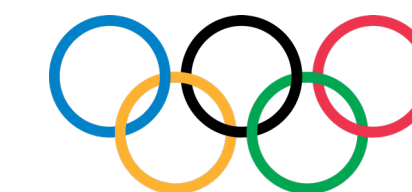
Rendendo l'esercizio fisico una componente regolare della vostra routine, farete un grande favore al vostro corpo (e alla vostra mente!). Vi sentirete più energici, più felici e più forti. Inoltre, preparerete il terreno per una vita scandita da abitudini salutari.

Allora, cosa aspettate? Uscite e Let's Move!



04

# COME PARTECIPARE



# SPUNTI PER ORGANIZZARE IL VOSTRO OLYMPIC DAY

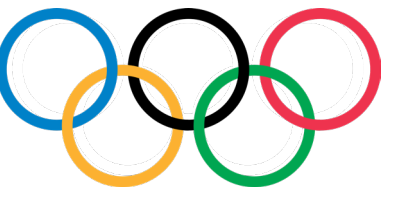
ECCO QUALCHE IDEA PER INCORAGGIARE LA VOSTRA COMMUNITY A PARTECIPARE ALL'OLYMPIC DAY E CONDIVIDERE L'INIZIATIVA SUI SOCIAL USANDO GLI HASHTAG

**#LETSMOVE** **#OLYMPICDAY** E TAGGANDO **@OLYMPICS**

- ORGANIZZATE UNA GIORNATA DEDICATA AGLI SPORT ISPIRATA ALL'OLYMPIC DAY.
- INCORAGGIATE GLI STUDENTI AD ANDARE A SCUOLA A PIEDI IL 23 GIUGNO, SE POSSIBILE.
- FOCALIZZATE LE VOSTRE LEZIONI E I TEMI TRATTATI SUI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA.
- DEDICATE 30 MINUTI ALL'ATTIVITÀ FISICA DEI VOSTRI STUDENTI. POTETE CREARE IL VOSTRO ALLENAMENTO PERSONALE, INVITARE UN ATLETA LOCALE COME OSPITE O USARE L'ALLENAMENTO DISPONIBILE SU @OLYMPICS IL 23 GIUGNO.
- I VOSTRI STUDENTI POSSONO ANCHE SEGUIRE GLI ALLENAMENTI CHE GLI ATLETI PUBBLICHERANNO SUI LORO CANALI SOCIAL DURANTE L'OLYMPIC DAY: SCOPRITE QUALI ATLETI PARTECIPERANNO IL 23 GIUGNO SU @OLYMPICS.
- CONDIVIDETE SUI SOCIAL MEDIA LE ATTIVITÀ DEI VOSTRI STUDENTI PER ISPIRARE ALTRE SCUOLE A FARE ALTRETTANTO.

N.B.: l'Olympic Day è il 23 giugno, ma potete anche celebrarlo in un'altra data di giugno più conveniente per le vostre comunità.

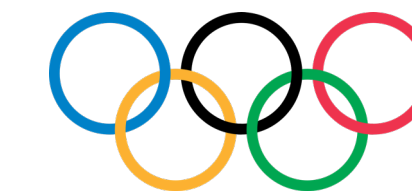




05

# GLI STRUMENTI DELLA CAMPAGNA






# LOGHI DELLA CAMPAGNA



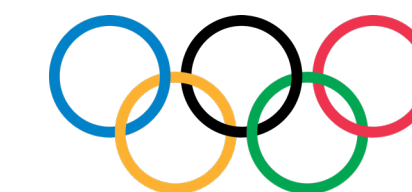
LET'S MOVE



  
LET'S MOVE

  
LET'S MOVE

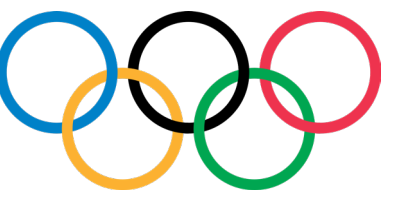
[FARE CLIC QUI PER VISUALIZZARE LE LINEE GUIDA COMPLETE E GLI ASSET DI LET'S MOVE](#)



# MEDIA STATICI | POSTER E TEMPLATE



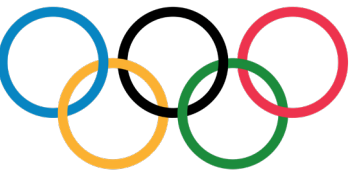
[FARE CLIC QUI PER VISUALIZZARE ULTERIORI VERSIONI](#)



# TEMPLATE SOCIAL MEDIA



FARE CLIC QUI PER VISUALIZZARE TUTTI I TEMPLATE



# PANORAMICA ASSET

	<b>ASSET</b>	<b>FORMATO</b>	<b>TIPO DI CONTENUTO</b>	<b>NUMERO DI COPIE</b>	<b>DATA DI USCITA</b>	<b>LINK AGLI ASSET</b>
<b>ALLENAMENTO</b>	ALLENAMENTO DI 30 MINUTI	16:9, 9:16	VIDEO	1	23 GIUGNO	DISPONIBILE SU OLYMPICS.COM E @OLYMPICS
	FRAMMENTI	16:9, 9:16, 1:1	VIDEO	3	23 GIUGNO	
	POSTER STATICI	4:5	GFX	6	5 MAGGIO	<a href="#">LINK QUI</a>
<b>PROMOZIONE</b>	POSTER PROMOZIONALI	4:5	GFX	6	5 MAGGIO	<a href="#">LINK QUI</a>
	LOGO GRAFICO LET'S MOVE	16:9	GFX	1	5 MAGGIO	<a href="#">LINK QUI</a>
	ADESIVI/EMOJI/GIF	N.D.	GFX	5	22 MAGGIO	<a href="#">LINK QUI</a>
	TEMPLATE SOCIAL	16:9, 9:16, 1:1	GFX	3	05 MAGGIO	<a href="#">LINK QUI</a>



# GRAZIE

E CONTINUA A  
FARE  
MOVIMENTO