

Sport e...

Presentazione

Lo sport accompagna l'umanità fin dall'antichità e nel tempo ha influenzato ogni ambito della società. In questo fascicolo scoprirai come si intrecci con cittadinanza, cultura, storia, scienza e società contemporanea.

Sezione 1 – Sport e... Educazione civica

Partiremo dalla **Costituzione**, che riconosce il valore educativo e sociale dello sport, in quanto promotore di **fair play**, **rispetto delle regole** e **benessere**. Parleremo di **sport e disabilità**, per capire come l'attività fisica favorisca inclusione e autonomia, e di **doping**, per comprendere che cos'è, perché è pericoloso e quali valori viola. Una parte sarà dedicata alla **cittadinanza digitale** (diritti on line, cyberbullismo, fake news), oggi elemento imprescindibile del nostro vivere quotidiano.

Sezione 2 – Sport e... Storia, Arte e Cultura

Ripercorreremo l'**evoluzione dello sport** dalle civiltà antiche alle Olimpiadi moderne, analizzando il suo legame con la **politica**, i **movimenti di libertà** e le lotte per la **parità di genere**. Arte, cinema e letteratura mostreranno come lo sport sia fonte di ispirazione, simbolo culturale e teatro di storie umane.

Sezione 3 – Sport e... STEM

Vedremo come **tecnologia** e attrezzature innovative stiano trasformando allenamento, sicurezza e performance.

Esploreremo, infine, il funzionamento del corpo in movimento: la **cinesiologia** per comprendere i muscoli coinvolti, la **fisica** per forze e traiettorie, la **biomeccanica** per salti, accelerazioni e lanci.

Novità

Il **podcast** *Storie di sport* racconta di atleti che, attraverso le loro azioni, mostrano come la grandezza non risieda nei risultati, ma nei gesti. Sono vicende che parlano di fair play, di impegno contro il razzismo e di resilienza. Ecco alcuni esempi:

- Luz Long che aiutò Owens nel 1936;
- la borraccia condivisa tra Coppi e Bartali;
- il bullone prestato da Eugenio Monti agli avversari;
- il pugno alzato di Smith e Carlos per la giustizia;
- la forza di Bebe Vio Grandis e delle atlete paralimpiche;
- le sorelle Mardini, in acqua verso la libertà;
- Muhammad Ali, voce libera contro la guerra in Vietnam.

Tutte le storie sono disponibili nel libro digitale.





Indice

Sport e... Educazione civica 1

COSTITUZIONE

Lo sport come palestra di cittadinanza 2

Da studenti a cittadini 2

Il ruolo delle Scienze Motorie 2

Chi è il cittadino? 2

Lo sport nella Costituzione 3

L'importanza dello sport nell'articolo 33 3

Lo sport come diritto universale 3

I valori dello sport 4

Sportività e fair play 4

—○ I principi del fair play 5

Vivere lo sport 6

—○ Il codice etico 6

Regole scritte e non scritte 7

Il difficile ruolo dell'arbitro e del giudice 7

La legge non scritta dello spogliatoio 9

Il terzo tempo 9

SVILUPPO SOSTENIBILE

Lo sport e la disabilità 10

La trasformazione del concetto di disabilità 10

Nuovi scenari giuridici e culturali 11

Attività fisica adattata e sport 11

Oltre il limite: storie di atleti con disabilità alle Olimpiadi 12

Le competizioni per diversamente abili 13

Il doping 14

Il Codice mondiale antidoping 14

—○ La storia 14

Le sostanze e i metodi proibiti 15

Le cause della diffusione del doping 17

Combattere il doping 18

Oltre il doping 18

Si può vivere di sport? 19

CITTADINANZA DIGITALE

Educazione digitale 21

Il digitale divide 21

I diritti in internet 21

Dal bullismo al cyberbullismo 22

—○ Help Web Reputation Giovani 23

Libertà d'espressione e fake news 24

Il Decalogo di autodisciplina dei giornalisti sportivi 24

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti I gesti arbitrali 8 • Le nuove tutele del lavoro sportivo 20

Link Manifesto della comunicazione non ostile per lo sport 24

Sport e... Storia, Arte, Cinema e Letteratura 25

STORIA

L'evoluzione dello sport 26

Corpo e sport nel mondo antico 26

—○ Il sotterfugio di Callipateira 27

La riscoperta del corpo nel Rinascimento 28

Gli sport competitivi nell'Età contemporanea 28

—○ La nascita del calcio 29

Le Olimpiadi e lo sport internazionale 30

Lo sport moderno e la rinascita delle Olimpiadi 30

La crescita delle Olimpiadi e le dittature 31

Lo sport strumento di propaganda 32

—○ Leone Jacovacci. Un pugile nero nell'Italia di Mussolini 32

Berlino 1936 e il boicottaggio fallito 33

—○ Luz Long e Jesse Owens. Un'amicizia a dispetto del razzismo 34

Il secondo dopoguerra e le Olimpiadi di Roma 1960 34

— **L'atleta. Abebe Bikila - Scheda cinematografica** 36

Sport e razzismo 36

— **La segregazione razziale negli Stati Uniti in ambito sportivo** 37

Le Olimpiadi negli ultimi cinquant'anni 38

— **Munich - scheda cinematografica** 39

La parità di genere nello sport 40

Pregiudizi e ribellioni 40

Le pioniere 41

— **Ondina Valla e Claudia Testoni. Due amiche-rivali durante la dittatura fascista** 43

Le lotte dopo la Seconda guerra mondiale 43

La strada per la piena parità 45

— **Billy Jean King. Una tennista per la parità di genere** 47

Lo sport paralimpico 48

Che cos'è e quali sono le sue origini 48

La nascita dello sport paralimpico 49

— **I "ragazzi di Ostia"** 50

Le Paralimpiadi dagli anni Sessanta a oggi 50

Lo sport nel mondo globale 52

Le sfide sociali e politiche 52

— **Gli atleti neutrali autorizzati e gli atleti individuali neutrali** 53

Sport e società multiculturale 54

— **Due rifugiate, due diversi destini: Yusra Mardini e Samia Yusuf Omar** 55

Linea del tempo: Breve storia dello sport 56

ARTE

Lo sport come forma artistica 60

L'arte antica 60

L'arte medievale 61

L'arte moderna 61

L'arte contemporanea 62



CINEMA

Lo sport sotto i riflettori 64

Dalla propaganda ai diritti civili 64

Attraverso lo sport, tanti temi diversi 65

LETTERATURA

Leggere lo sport 66

Lo sport per i diritti umani 66

Lo sport e la politica 66

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti Una piaga dello sport: il doping 53 • CineSport 64 • SportLibrary 66

Timeline interattiva Storia dello sport 26 • Evoluzione degli attrezzi sportivi 26 • Sport e arte 60

Podcast Alle Olimpiadi naziste 32 • I consigli di Luz 34 • Pugni chiusi al cielo 38 • A nuoto da Damasco 54

Video Estratto da L'Atleta. Abebe Bikila 36 • Estratto da Munich 39

Sport e... Tecnologia, Cinesiologia, Biomeccanica 67

TECNOLOGIA

Sport e tecnologia 68

Dispositivi e sensori per rilevare dati e migliorare le prestazioni 68

Simulatori e allenamenti virtuali: il futuro dello sport 70

Nuovi materiali nello sport 70

Evoluzione tecnologica nello sport paralimpico 71

CINESIOLOGIA

La cinesiologia 73

I muscoli facciali 73

I muscoli anteriori del collo 75

I muscoli della fascia addominale 77

— **Retroversione e antiversione** 81

I muscoli del dorso 82

Gli estensori profondi della colonna 89

I muscoli dell'arto superiore e del petto 91

♥ **MANTENERSI IN SALUTE** • La sindrome di De Quervain • Il tunnel carpale 96

I muscoli dell'arto inferiore 97

♥ **MANTENERSI IN SALUTE** • Zampa d'oca 99

♥ **MANTENERSI IN SALUTE** • La sindrome di Osgood-Schlatter 101

♥ **MANTENERSI IN SALUTE** • L'alluce valgo 107

Le catene cinetiche 108

— **Osteopatia e kinesiologia** 109



BIOMECCANICA

Aspetti di biomeccanica sportiva 110

Che cos'è la biomeccanica 110

Soluzioni 114

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti Tabella dei principali movimenti e dei muscoli coinvolti 74 • Come individuare i muscoli 74