

collaborazione tra federazioni e università

9 aprile 2018 - 13:12

«Safe fall», il progetto per insegnare ai bambini a cadere senza farsi male

Nelle scuole, il programma non sostituisce le lezioni di educazione fisica, ma le integra con 10 minuti di esercizi iniziali. La tecnica prende spunto da diverse discipline

di Redazione Salute

[di Redazione Salute](#)



"Il gruppo di lavoro milanese del progetto «Safe fall»

Le cadute rappresentano la seconda causa di morte, in tutto il mondo, soprattutto tra i bambini e gli anziani. Le statistiche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano 379mila morti annue da caduta a livello mondiale e 37,3 milioni di soggetti che subiscono gravi lesioni. In Europa 14 bambini al giorno muoiono per questo motivo.

Imparare a proteggere il corpo

Ma esiste uno sport che può insegnare ai bambini a cadere? Il progetto “Safe fall” è rivolto alle scuole con un’azione preventiva. L’obiettivo è insegnare come proteggere il corpo con la perdita di equilibrio, attraverso l’apprendimento delle tecniche di caduta. Il primo step è la raccolta dati, attraverso un’accurata ricerca scientifica. L’idea è partita dall’Università di Siviglia e ha ricevuto l’appoggio della Eju (European Judo Union): dopo un anno di raccolta dati nelle scuole dell’Andalusia, la ricerca è diventata internazionale. Il Comitato regionale lombardo settore Judo della Fijlkam/Coni (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) se ne è fatto promotore in Italia, con la sottoscrizione di una convenzione tra Federazione italiana judo, Eju, Università di Siviglia e Università statale degli studi di Milano. Il 17 e 18 marzo, nella sede della facoltà di Scienze motorie dell’Università di Milano, è stata fatta la formazione dei docenti e degli studenti per poter iniziare la raccolta dati. Presenti per l’Università di Siviglia Luis Toronjo e Oscar del Castillo, per la Statale di Milano Pierluigi Invernizzi (coordinatore del progetto) e Cinzia Cavazzuti per CrI/Fijlkam.

Le tecniche di caduta del judo

Nelle scuole, il programma non andrebbe a sostituire le lezioni di educazione fisica, ma a integrarle con 10 minuti di esercizi iniziali. I formatori andranno nelle scuole primarie e secondarie a proporre gli esercizi finalizzati all’apprendimento delle tecniche di caduta. Tutto il percorso sarà monitorato con un pre test e un post test in modo da verificare l’apprendimento degli studenti e portare dati alla ricerca. La tecnica degli esercizi è stata studiata prendendo spunti da diverse discipline; fonte principale sono gli *ukemi*, tecniche di caduta che fanno parte dei fondamentali nel judo. La collaborazione tra federazioni e università permette un fondamentale scambio di competenze proiettato verso un obiettivo comune. Secondo il professor Pierluigi Invernizzi, coordinatore del progetto per la facoltà di Scienze motorie di Milano, la partecipazione degli scienziati motori in questo progetto che mira alla prevenzione di una problematica così importante per la salute è anche un’occasione per valorizzare la figura dell’insegnante di educazione fisica, una categoria spesso poco considerata in ambito scolastico.

9 aprile 2018 (modifica il 9 aprile 2018 | 13:12)

© RIPRODUZIONE RISERVATA