

---

## Programma di ricerca

---

# “SAFE FALL - SAFE SCHOOLS”

---

## La prevenzione attiva degli incidenti negli scolari, attraverso l'insegnamento di modi sicuri e protetti per cadere

---



PROGETTO COMUNE  
UNIONE EUROPEA DI JUDO  
UNIVERSITÀ DI SIVIGLIA



### 1. INTRODUZIONE

Le società contemporanee in tutto il mondo sono preoccupate del rischio rappresentato dalle cadute per determinati settori della popolazione. L'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) ha indicato le cadute come la seconda causa di morte in tutto il mondo a causa di lesioni accidentali o involontarie, che sono collegate ai 37,3 milioni di cadute annuali la cui gravità richiede cure mediche. Nella nota descrittiva n. 344, del 2016, l'OMS, segnala una chiara linea d'azione centrata sulla prevenzione delle cadute attraverso l'attuazione di programmi educativi, basati sulla ricerca relativa alle cadute e l'istituzione di misure politiche sociali efficaci per ridurre i rischi.

Questo importante problema di salute pubblica globale comprende tutte le età, ma identifica i bambini e gli anziani come i principali gruppi di rischio. Per quanto riguarda i primi, è necessario stabilire programmi di prevenzione efficaci che siano completi e sfaccettati, e che prendano anche in considerazione la creazione di ambienti più sicuri, che eliminino i fattori che rendono possibili le cadute, ma soprattutto che insegnino ai bambini a cadere in un modo non dannoso. Pertanto, come sottolinea l'OMS (2016), i programmi efficaci per la prevenzione delle cadute dovrebbero mirare a ridurre il

numero di persone che ne soffrono, ridurre la loro frequenza e ridurre la gravità delle lesioni che causano.

La raccomandazione avanzata dall'OMS sulla creazione di campagne di educazione pubblica di massa e sulla formazione di persone nel campo delle cadute è una sfida raccolta dall'Unione Europea di Judo (EJU), dall'Università di Siviglia (USA) e dalla Federazione andalusa di Judo e Sport Associati (FANJYDA), collaborando allo sviluppo e all'attuazione di un programma educativo, preventivo e di salute scolastica (Safe fall), un pioniere in tutto il mondo, che si basa sull'adattamento degli elementi tecnici presenti nel Judo per insegnare a cadere ai membri di una popolazione a rischio come i bambini in età scolare.

I primi anni di vita dei bambini sono considerati essenziali nel campo dello sviluppo motorio, poiché è quando sono costruiti gli schemi motori fondamentali e le forme base delle abilità motorie. La pratica e il miglioramento attraverso questi schemi porteranno allo sviluppo di abilità motorie di base, generiche e specifiche. In questo senso, l'adattamento dei contenuti presenti nel Judo è presentato come uno strumento utile ed efficace per lo sviluppo di standard fondamentali associati alle tecniche di caduta con efficienza e sicurezza in una fase iniziale.

Pertanto, l'attuazione di questo programma nelle scuole avrà l'obiettivo finale di contribuire a ridurre il rischio di lesioni che i bambini in età scolare potrebbero soffrire, o nel momento in cui queste si producano di ridurre la gravità degli infortuni derivati dalle cadute involontarie.

Il progetto è stato sviluppato da un team multidisciplinare di ricerca in attività fisica e scienze dello sport, con un'alta specializzazione in Judo; ed è stato nel contesto spagnolo (centri educativi di Siviglia), come paese pilota di attuazione, dove è stata implementata l'attuazione del programma educativo di intervento "Cadute sicure - Scuole sicure", pioniere in tutto il mondo, incentrato sulla prevenzione attiva delle cadute nell'ambiente scolastico, insegnando tecniche sicure e protette di cadere in questa popolazione a rischio, con una struttura e un'organizzazione che parte dalla formazione universitaria per raggiungere le aule scolastiche.

## **2. PARTECIPAZIONE**

Le proposte di partecipazione alle sessioni di formazione del programma Safe Fall - Safe Schools sono state effettuate tenendo conto dei partecipanti previsti.

**Formazione nel programma  
"Safe Falls-Safe Schools"  
Implementazione e ricerca**

PRIMA GIORNATA Centro Sportivo Saini Milano		MATTINA (Sabato, 17 di marzo 2018)
ATTIVITA'	CONTENUTI	DURATA
Inaugurazione <b>9.00 – 9.15</b>	Presentazione delle conferenze e dei presenter, benvenuto ai partecipanti. Riconoscimenti istituzionali	15 minuti (aula magna)
Sessione teorica con supporto multimediale. <b>9.15 - 10.45</b>	Presentazione del programma, che descrive lo stato della situazione, il quadro teorico e le basi del programma. Spiegazione approfondita dei contenuti della formazione, incluse le basi generali, le basi specifiche del programma, i contenuti e la metodologia.	90 minuti (aula magna)
Pausa		15 minuti
Sessione pratica 1 <b>11.00 - 12.30</b>	Lavoro sulle generalità del programma, batterie di esercizi e giochi. Progressioni e classificazione nei livelli di apprendimento.	90 minuti (palestra quattro)
Sessione pratica 2 <b>12.30 - 13.30</b>	Struttura di una sessione modello, selezione di esercizi. Metodologia di implementazione su un caso reale.	60 minuti (aula magna)
Pausa		60 minuti
PRIMA GIORNATA Centro Sportivo Saini Milano		POMERIGGIO (Sabato 17 di marzo 2018)

<p>Sessione teorica con supporto multimediale. 14.30 - 15.30</p>	<p>Il potenziamento del programma "Safe Fall-Safe Schools" nel programma scolastico come strumento per promuovere la protezione della salute e dell'integrità fisica dei minori. Esposizione di un caso pratico.</p>	<p>60 minuti (aula magna)</p>
<p>Tavola Rotonda 15.30 - 16.30</p>	<p>Chiusura della giornata di sabato. Discussione e domande sulle materie studiate.</p>	<p>60 minuti (aula magna)</p>
<p><b>SECONDA GIORNATA (Domenica 18 marzo 2018)</b> <b>Centro Sportivo Saini Milano</b></p>		
<p>Sessione teorica con supporto multimediale. <b>9.00 - 10.30</b></p>	<p>Formazione sull'uso standardizzato di strumenti e protocolli creati per questa ricerca.</p>	<p>90 minuti (aula magna)</p>
<p>Pausa</p>		<p>30 minuti</p>
<p>Sessione pratica <b>11.00 - 12.30</b></p>	<p>Formazione per osservatori, con formazione per la realizzazione standardizzata dell'osservazione sistematica per la valutazione del programma</p>	<p>90 minuti (palestra cinque)</p>
<p>Tavola Rotonda <b>12.30 - 13.20</b></p>	<p>Discussione e domande su tutti i contenuti del programma.</p>	<p>50 minuti (aula magna)</p>
<p>Chiusura <b>13.20 - 13.30</b></p>	<p>Chiusura dei giorni di formazione. Ringraziamenti ai partecipanti e consegna dei certificati di partecipazione.</p>	<p>10 minuti (aula magna)</p>

### 3. FASE DI TUTORAGGIO NON PRESENZIALE

Fase di tutoraggio		
<p>Lavoro con tutoraggio non presenziale</p>	<p><b>Ricercatori:</b> Applicazione del programma, durante il periodo di tirocinio.</p> <p><b>Formatori:</b> Preparazione di un lavoro di un'applicazione del contenuto sviluppato dal programma. (ad esempio, un'unità didattica basata sul programma UD di un'attività sportiva specifica con supporto nel programma)</p>	<p><b>Ricercatori:</b> Al termine dell'implementazione pratica, vengono consegnati la raccolta dati e una memoria di lavoro. Richiede un intervento in 14 sessioni di classe, dallo stesso gruppo.</p> <p><b>Formatori:</b> Il lavoro precedentemente concordato con l'insegnante / tutor viene consegnato.</p>

### 4. STRUTTURA E MATERIALE

Per rispondere alle esigenze formative del programma e al supporto delle Istituzioni e dei docenti coinvolti nell'iniziativa, verranno caricati sulla pagina web di JudoKs (o su un'altra) in una sezione limitata da password, i contenuti e materiale del programma che verranno utilizzati durante le sessioni, così come altro materiale complementare.

- Esercizi di assimilazione specifici e progressioni dei modi di caduta sicuri, nonché una batteria di giochi che forniscono sensazioni cinestesiche legate all'equilibrio, gli elementi di percezione e la trasformazione dei modelli di risposta alle cadute.
- Sessioni in aula, sia per i docenti universitari e federativi, sia per gli studenti universitari, al fine di facilitare e standardizzare i contenuti insegnati (in entrambi i casi i contenuti e le esercitazioni sono stati linkati con materiale video di produzione propria, disponibili online) .
- Power Point per la diffusione e presentazione della situazione attuale del problema rappresentato dalle cadute e la proposta di intervento attivo del programma "Safe Fall".
- Strumenti per lo studio dei risultati dell'attuazione del programma Safe Fall nelle fasi dell'istruzione primaria e dell'istruzione secondaria. Per effettuare studi

post-intervento viene utilizzata l'analisi e il contrasto dei database ottenuti con metodo scientifico, per i quali è stata confrontata e convalidata una batteria di strumenti (INFOSECA), costituita dai seguenti test e questionari:

- Questionario di conoscenze previe sull'argomento per studenti universitari disponibile in modelli digitali e cartaceo.
  - Questionari di genitori di studenti sulla percezione del rischio e situazioni derivate dalle cadute dei loro figli.
  - Scale di percezione delle cadute da parte degli scolari, vengono eseguite prima e dopo l'implementazione della formazione.
  - Scala di osservazione sistematica della reazione degli studenti alle cadute in situazioni di incertezza (livello 1), in situazione di controllo sperimentale. La scala viene usata prima e dopo l'intervento.
- Protocollo d'azione standardizzato dei docenti universitari coinvolti nel progetto, calendario standardizzato e protocollo d'azione per gli studenti universitari in merito all'attuazione del programma e alla raccolta di dati.