

DIDATTICA INCLUSIVA: ESERCIZI PRATICI

di Antonella Caputo

Docente di musica, Psicomotricista e Presidente SIEM di Monza

Le attività proposte sono strutturate secondo due criteri: modularità e ciclicità, per favorirne l'adattamento ai diversi contesti formativi. Da un lato, si possono comporre-scomporre, come giocando con mattoncini e ingranaggi; dall'altro, se ne può seguire l'itinerario completo, tappa dopo tappa. *Qualcuno per caso ha visto in giro un binocolo?*

AREE – OBIETTIVI - CONTENUTI

Area emotivo-affettiva: coesione di gruppo; sviluppo delle capacità empatiche.

Area musicale: altezze sonore, melodia e sintassi; successione e simultaneità.

Area motoria: schema corporeo, spazio gestuale; coordinazioni oculo-motorie.

Area spaziale: ubicazione; superficie; stabilizzazione posturo-posizionale; direzioni; orientamento; rappresentazione.

Metacognizione: incremento del pensiero divergente e creativo, dell'orientamento spazio-temporale, delle capacità di espressione e interazione, delle abilità logiche.

SETTING CONSIGLIATO

Aula ampia e vuota oppure palestra.

MATERIALE OCCORRENTE

Sistema di diffusione musicale (per CD, USB o altro); corde (una a testa), più alcune altre, anche di lunghe dimensioni; un sacchettino di riso; qualche pezzo di nastro o qualche strisciolina di stoffa; 1 foglio bianco di carta da pacco; strumenti musicali; aria "Una furtiva lagrima": registrazione e partitura.

1. CONTATTO e COESIONE di GRUPPO – "Gli occhi suoi"

Indicazioni metodologiche: lo scopo è quello di creare un clima positivo all'interno del gruppo; l'attività combina spostamenti liberi nello spazio con momenti di contatto ravvicinato e favorisce l'osservazione delle dinamiche interattive tra i ragazzi.

Descrizione: camminare liberamente nella stanza; ad un segnale dell'insegnante, formare delle coppie e fare un incontro di occhi, poi riprendere lo spostamento libero; ripetere le azioni alcune volte. Al termine, avvicinarsi tutti e camminare all'interno del groviglio umano (intrufolarsi), alla ricerca degli occhi di qualcuno.

2. RISCALDAMENTO – “*Tempi moderni*”

Indicazioni metodologiche: le attività propongono il riscaldamento settoriale di alcuni distretti corporei, mediante l'utilizzo di una corda, che in questo caso simboleggia la lancetta di un orologio. L'utilizzo delle corde sollecita la presa di coscienza dello spazio gestuale (cioè quello in cui si compie un'azione con gli arti), che interessa la costruzione dello schema corporeo.

Descrizione: **A.** in postura eretta, ognuno ha una corda, tesa tra le due mani, tenuta con le braccia tese in basso, rasente alle cosce. Mantenendo l'oggetto teso, portare le braccia verso l'alto, ad altezza delle spalle, cioè perpendicolari rispetto al corpo, e poi tornare in basso. Ripetere alcune volte. **B.** partire dalla posizione della corda tenuta in perpendicolare davanti a sé e portare le braccia in alto, per poi tornare al punto di partenza. Ripetere alcune volte. **C.** Unire gli esercizi A e B in un unico percorso, partendo dal basso e arrivando in alto, sempre con la corda tesa. Ripetere alcune volte. **D.** Come in C, ma, una volta arrivati in alto, far ruotare le spalle e portare la corda dietro di sé, in basso, effettuando una circonduzione delle braccia. Tornare al punto di partenza e ripetere alcune volte. **E.** Braccia tenute in alto, corda tesa: flessioni del busto a destra/sinistra, verso il basso/verso l'alto. **F.** Far roteare come un *lazola* corda con un braccio e poi con l'altro; effettuare il movimento non solo in alto, ma anche in altri punti dello spazio (per es. destra e sinistra). **G.** A turno, qualcuno propone un esercizio, che gli altri copiano. **H.** In piedi in cerchio, senza corde; l'insegnante è al centro del cerchio e ne ha una lunga; ruotando, fa strisciare l'oggetto sul pavimento, come una lancetta di orologio su un quadrante. Ognuno deve fare un salto all'arrivo della corda, per non interromperne la rotazione. Per favorire la tenuta rettilinea dell'oggetto, si può legare un peso alla sua estremità libera (per es. un sacchettino di riso), oppure fare alcuni nodi uno sull'altro.

3. COORDINAZIONI CINETICHE - “*Tra rulli, nastri e cime*”

Indicazioni metodologiche: il fine è quello di sollecitare la coordinazione oculo-motoria, che richiede un costante accomodamento del corpo allo spazio esterno (ubicazione, relazioni spaziali, direzioni, dimensioni, forme), grazie al controllo visivo. Le attività sollecitano la regolazione del tono muscolare e l'attenzione, mettendo in gioco intenzionalità e progettualità (valutazione delle distanze e dei tempi di svolgimento).

Descrizione: **A.** lo scopo è quello di correre evitando i compagni che rotolano a terra (simboleggiano i rulli impazziti di un nastro trasportatore industriale). Suddivisi in gruppi, per es. composti da 7 ragazzi: due in piedi (impersonano operai), uno dei quali tiene in mano una corda (simboleggia un prodotto industriale); gli altri disposti supini a terra, distanziati e paralleli tra loro, pronti a ruotare sull'asse verticale del corpo. Mentre questi rotolano verso la coppia di ragazzi in piedi, i due corrono cercando di evitarli, spostandosi a doppiaserpentina (come avviene con la doppia elica del DNA); ogni volta che si incrociano, uno passa all'altro la corda. I ragazzi che rotolano devono tenere tra loro la stessa velocità. Via via, chi ha fatto il rullo diventa operaio e viceversa. Al termine, annodare tra loro tutte le corde (ed eventualmente aggiungerne altre), in modo da costruire un reticolo, che nell'esercizio seguente simboleggia una rete di sicurezza.

B. Una squadra di operai passa attraverso i buchi della rete: alcuni ragazzi fungono da puntelli e la tengono issata, usando mani e/o piedi. Lungo il percorso sono stati appesi alle corde alcuni nastri. Gli altri, a piccoli gruppi, passano tra le corde, cercando di non toccarle e di non toccare gli oggetti appesi, con punto di partenza preciso e punto di arrivo sul lato opposto. In ogni buco della rete

deve passare un ragazzo alla volta. Se le corde e gli oggetti vengono toccati, tutti coloro che sono stati in contatto con quella persona, dal lato d'arrivo devono ritornare al punto di partenza. Effettuare turni e scambi di ruolo.

Variazioni: i puntelli possono alzare/abbassare le corde; l'intero reticolo si può spostare nello spazio; chi si sta muovendo tra le corde può fermarsi, far sbucare una sola parte del corpo e poi riprendere lo spostamento nello spazio; immaginare una situazione, per esempio: chi si sposta tra le corde non ha alcuna voglia di farlo, mentre coloro che fanno da puntello incitano gli altri a lavorare. Oppure: da un silos si è riversata una colata di elisir: via via ci si bagna o ci si imbratta (il liquido può essere appiccicoso, puzzolente, profumatissimo, superenergetico, ecc.). Altra proposta: realizzare le azioni seguendo il fraseggio di un brano musicale (proposta: aria "Una furtiva lagrima").

4. SPAZIO – "La porta del cuore"

Indicazioni metodologiche: l'esercizio **A** pone il *focussul* rapporto tra ubicazione e superficie; **B** e **C** richiedono attenzione alle direzioni dei percorsi, mentre **D** fa leva su capacità di orientamento e mette in gioco la capacità di porre in relazione lo spazio rappresentato e spazio fisico. Nelle variazioni finali, si fa leva su aspetti emotivo-affettivi, chiamando in causa l'espressività corporea.

Descrizione: **A.** in base a segnali dati dall'insegnante, alternare liberi spostamenti nello spazio con fermate in cui il gruppo occupa l'area in modo equo, senza lasciare zone sguarnite (ogni operaio di una squadra di lavoro va a posizionarsi al proprio posto). Dopo alcune volte, eseguire l'esercizio senza guida dell'insegnante. Variazioni: il docente si sposta nello spazio e ad ogni fermata i ragazzi si devono orientare in modo da averlo di fronte; mentre ci si sposta, realizzare forme geometriche in movimento (per es.: in fila indiana, in riga, in cerchio, in due/tre cerchi, ecc. **B.** Effetti dell'elisir (o del vino?): spostarsi nella stanza e ogni tanto avere un cedimento di una parte del corpo (per es. un ginocchio, la testa, un braccio), che obbliga a cambiare la direzione di marcia. Idem, ma in coppia, si procede insieme; chi cede viene sorretto dall'altro, e insieme si cambia direzione di marcia (ogni tanto alternare i ruoli; effettuare cambi di compagno). **C.** Equa distribuzione dei ragazzi nella stanza: camminare sul posto e ogni tanto ruotare di 90°, cambiando direzione. Idem con spostamenti nello spazio (camminare – ruotare su un piede, cambiando direzione – riprendere la camminata). Idem in coppia (cambiare anche compagno). Variazione: procedere in senso opposto a quello richiesto dall'insegnante. **D.** Un gruppo di ragazzi è seduto a scacchiera sul pavimento (rappresentano i punti di un reticolo quadrato); oppure: un gruppo di oggetti (per es. le corde, arrotolate come gomitoli) viene posizionato sul pavimento, con la medesima configurazione reticolare. In base ad una mappa che riproduce il contesto e al tracciato che vi si trova disegnato: un singolo, una coppia o un piccolo gruppo deve passare nello scenario reale, trovando l'esatta via di uscita. Il punto di arrivo simboleggia il cuore di Adina. La mappa può essere realizzata su un foglio bianco di carta da pacco, appeso al muro, orientato diversamente rispetto al reticolo reale (nel quale comunque ci si dovrà spostare, rispettando il tracciato indicato nella mappa). Variazioni: ripetere il percorso in situazioni emotive diverse, per es.: indecisione, bisogno urgente di una toilette, sfuggire all'ira di Belcore (o di Nemorino), perdere un treno, non sopportare più Adina, avere dolore ad un piede, ecc.

5.TEMPO – “Sospiri e palpiti”

Indicazioni metodologiche: mediante esercizi di training motorio, vocale e uditivo, il fine è lo sviluppo dell’orecchio melodico e armonico, con riferimenti ad elementi di sintassi musicale. Inoltre viene sollecitata la capacità di mettere in successione gli eventi. **A** e **B** propongono un lavoro sulla durata degli eventi, che in **H**, **I**, **L** vengono connotati mediante concetti sintattici narrativi (domanda/risposta/continuazione). In **C** e **D** si punta all’incremento dell’espressione vocale. In **E**, **F**, **G** si va alla ricerca di un *baricentro vocale* (la “nota-casa”), per poi utilizzarlo in lavori di gruppo. In **M** l’improvvisazione vocale agisce su aspetti sintattici, nel quadro di un contesto che mette in gioco le emozioni. **N** propone una traccia di lavoro che ha come focus l’aria “*Una furtiva lagrima*”. Le attività sono spunti per successivi momenti di riflessione, discussione e approfondimento.

Descrizione: **A.** senza alcun segnale dato dall’insegnante, ognuno corre nella stanza e ogni tanto si ferma, effettuando un salto bipodale; idem ma accompagnando le azioni con la voce. **B.** Divisi in coppie: uno corre, inseguito dall’altro; il primo ogni tanto batte una mano su un punto della stanza (per es. su una parete, una porta, un armadio, sul pavimento, ecc.), il secondo deve ripetere, battendo la mano sullo stesso punto. A segnali dell’insegnante: cambi di coppia. Al termine: ci si ferma in piedi cerchio e si battono le mani (ma non è vietato fischiare, nè urlare.....). **C.** In piedi, in cerchio, effettuare passi sul posto e brevi spostamenti, rimanendo nella propria zona. L’insegnante è al centro e dà alcune notizie, a cui il gruppo reagisce con la voce. Per es.: Adina si è svegliata con la faccia piena di brufoli!; il capo ci ha dato tre mesi di ferie!; Dulcamara ha creato un elisir di eterna bellezza, all’alba c’era la coda per comprarlo...; Belcore nella savana ha bucato tutte le gomme...; Nemorino ce l’ha fatta, finalmente ha messaggiato Adina...; oggi festa grande per tutti! **D.** In piedi in cerchio; continuare con la marcia sul posto e dintorni, ma ogni tanto si può anche cambiare ubicazione. L’insegnante scandisce alcune frasi (con attenzione a registri vocali, timbri, intenzioni, velocità, ecc.), che il gruppo ripete in eco. Per es.: io sono quel gran medico, dottore enciclopedico; è questo l’odontalgico mirabile liquore, dei topi e delle cimici possente distruttore; la zazzera si inzacchera; rosso di sera, Nemorino sospira; elisir esilaranti, noi ridiamo tutti quanti; la briciola si sdrucchiola; tanto va la Dina al largo che ci lascia Nemorino; cifi-afa-oyo; mi ti ci si vi; diadainconsupertrafra; il-lo-la-i-gli-le; supercalifragilistichepsalidoso; sono senza sesto senso; quali elisir vuoi? li vuoi quei kiwi, li vuoi quei kiwi, li vuoi quei kiwi...o no? Successivamente: ognuno improvvisa, utilizzando la voce per una scansione verbale in libertà. **E.** Sdraiati a terra, supini, gambe piegate e piedi poggiati al suolo; ad ogni espirazione, emettere un suono qualsiasi, utilizzando una vocale. Dopo alcuni tentativi, scegliere il suono preferito e utilizzarlo come “casa”, cioè punto di riferimento: salire, scendere, tornare “acasa” oppure no. Idem, ma in piedi, in cerchio. **F.** A turno, ognuno canta il proprio suono; andare a posizionarsi nel cerchio in base alle differenze di altezza. Realizzare una serie di note lunghe, intervallate a momenti di silenzio, in cui il gruppo ad ogni emissione cerca di coprire tutto il proprio campo di altezze, senza lasciare sguarnite alcune zone. **G.** In piedi, in semicerchio, suddividersi in tre gruppi: registro dei suoni bassi, medi, alti; effettuare dei *clusters*. Improvvisare una composizione in cui ai *clusters* (realizzati con note lunghe e tenute) si alternino brevi frammenti melodici in polifonia. **H.** In cerchio, seduti. A turno, completare una proposta melodica dell’insegnante (sempre uguale). **I.** L’insegnante all’inizio canta un frammento melodico, che via via a turno viene continuato dai ragazzi. Lo stesso esercizio può essere realizzato con strumenti musicali. **L.** Un frammento melodico viene proposto dall’insegnante; uno dopo l’altro i ragazzi cantano ciascuno il proprio frammento, che potrà essere una domanda o una risposta, in base ad un segnale dato dall’insegnante (per es. con le dita, le mani, le braccia, ecc.). Lo stesso esercizio può essere realizzato con strumenti musicali. **M.** Dividersi

in coppie. Inscenare una litigata, tra Adina e Nemorino, utilizzando solo numeri; oppure nomi di animali, di colori, di ingredienti di elisir, di fiori, di oggetti. Mentre due litigano, gli altri (che fungono da pubblico) possono eventualmente intervenire. **N.** Ascoltare l'aria di Nemorino "Una furtiva lagrima"; cantarla per intero e poi in forma di esecuzione distribuita tra i ragazzi (un frammento a testa). Ogni tanto l'insegnante indica con un gesto quale frammento non deve essere eseguito, ma solo cantato interiormente, per poi ricominciare a tempo. La vocalità può essere integrata o sostituita da strumenti musicali. Analizzare il brano: melodia e sintassi musicale, rapporto tra musica e testo, accompagnamento accordale arpeggiato, passaggio dal modo minore al maggiore, struttura formale; opera lirica e melodia.

6. COMPOSIZIONE – "All'opera!"

Indicazioni metodologiche: le attività hanno lo scopo di favorire i processi creativi, utilizzando il movimento, la voce e gli strumenti musicali. I "prodotti" proposti, frutto di progettualità condivisa, cooperazione e messa in atto dello spirito critico, sono eventualmente componibili tra loro. L'insegnante ha il prezioso ruolo di mediatore, capace di valorizzare le proposte dei ragazzi, favorendone l'autostima e incrementandone la capacità di ascolto, insieme al rispetto per sé e per gli altri, necessari al lavoro di squadra.

Descrizione:

A. "Che mestiere fai?" Dividere il gruppo in piccoli sottogruppi e affidare ad ognuno di questi un mestiere da identificare, con un rumore o un suono o un verso. Si gioca spostandosi nella stanza, bendati o ad occhi chiusi, ci si cerca e trova ascoltandosi, fino a che non si è composto il sottogruppo di appartenenza. Si possono utilizzare anche strumenti musicali.

B. "Casting". Un gruppo di 5,6 ragazzi interpreta un *ensemble* vocale, tutti gli altri la giuria. Un componente della giuria (eventualmente l'insegnante) annuncia gli artisti; questi fanno l'ingresso e inizia il canto. In base a turni dati da cenni dell'insegnante, uno alla volta i cantanti finiscono a terra e sprofondano nel sonno. Spunti per la messinscena: come può avvenire l'ingresso, quale brano cantare, come finire a terra, cosa succede tra gli altri ancora in piedi, qualcuno sta sognando, quali sono i sogni/gli incubi, cosa succede ai giurati, come finirà l'audizione. La pantomima può essere integrata o realizzata con strumenti musicali.

C. "Macchina meta-meccanica"

Formare un gruppo di una decina di ragazzi, che ha il compito di costruire un marchingegno, formato dai loro corpi, con movimenti e suoni. Comincia un ragazzo con un'azione ripetuta; un suo vicino cerca di impostare un movimento/un suono in base a quanto sta facendo il compagno, oppure ne crea uno nuovo. Via via, ciascuno fa lo stesso. Variazioni: alla macchina può essere attribuita un'emozione, un sentimento, un carattere; una volta creata, la macchina si può trasformare. Cosa succederà? Per es.: la macchina del coraggio/dell'amore/della paura/ della noia/della lotta, ecc.

7. CONGEDO – "Maggior diletto"

Indicazioni metodologiche: l'intento è quello di offrire ai ragazzi il tempo per concludere le attività, nella cornice simbolica di una festa di matrimonio.

Descrizione: fare il conto alla rovescia da 10 a 1 e poi... "Evviva gli sposi!" (applausi).