

SCHEDA DIDATTICO-MUSICALE INTEGRATA

"Io e Lumi: Le mie gambe in cammino" — Corporeità, Ritmo e Consapevolezza Psicomotoria

Destinatari: Scuola dell'Infanzia e Primaria

Ambito: Corporeità, Musica, Inclusione e AAC

Metodologia: Esperienziale / Multisensoriale

1. QUADRO TEORICO ED EPISTEMOLOGICO DI RIFERIMENTO

L'esperienza motorio-musicale non è un semplice esercizio di coordinazione, ma un dispositivo integrato di apprendimento fondato sulla reciprocità tra corpo, percezione, cognizione ed emozione.

1. Embodied Cognition (Mente Incarnata)

Fondamento: La conoscenza si struttura attraverso il corpo, i sistemi senso-motori e l'interazione attiva con l'ambiente (Varela, Thompson, Rosch; Lakoff & Johnson).

Ricaduta Didattica: Il cammino, la marcia e il salto non sono esecuzioni meccaniche, ma mappe senso-motorie attraverso cui il bambino elabora concetti spaziali (su/giù, avanti/dietro), stabilità, peso corporeo e padronanza dello schema corporeo.

2. Neuroscienze Cognitive e dello Sviluppo

Fondamento: Attivazione dei circuiti cortico-sottocorticali, gangli della base, cervelletto e sistema dei neuroni specchio (Rizzolatti, Gallese) nell'imitazione e sincronizzazione motoria.

Ricaduta Didattica: La combinazione di ritmo e movimento stimola la *sincronizzazione neurale* (*entrainment*), promuove l'integrazione multisensoriale (uditivo-vestibolare-proprioceettiva) e potenzia le **funzioni esecutive** (in particolare il *controllo inibitorio* nello stop/statua).

3. Pedagogia Clinica

Fondamento: Approccio educativo alla persona nella sua globalità bio-psico-sociale, valorizzando la disponibilità corporea, l'ascolto di sé e la fiducia relazionale.

Ricaduta Didattica: La canzone offre uno spazio protetto di esplorazione in cui l'errore motorio non è giudicato; attraverso Lumi, il bambino canalizza l'intenzionalità motoria, rafforza l'autoefficacia, la regolazione tonico-emozionale e l'apertura all'altro.

4. Musicopedagogia Attiva (Dalcroze / Orff)

Fondamento: La musica come esperienza corporea vissuta (ritmica dalcroziana) ed elementare (Orff-Schulwerk), dove il corpo stesso diviene strumento e risuonatore.

Ricaduta Didattica: Il tempo di marcia in 2/4 struttura la cadenza isocrona del passo. Il feedback sonoro dei piedi che battono a terra ("senti che musica") chiude il loop uditivo-proprioceettivo, trasformando il ritmo in vissuto espressivo.

2. PARAMETRI MUSICALI & OBIETTIVI FORMATIVI

Metro e Andamento

- Tempo: 2/4 (Marcia giocosa)
- BPM: 110 – 120 (Moderato/Brillante)
- Carattere: Ritmico, scandito, rassicurante

Tonalità e Strumentario

- Tonalità: Do Maggiore / Sol Maggiore
- Accompagnamento: Chitarra / Pianoforte
- Ritmica: Tamburello, legnetti, battito podalico

Obiettivi Chiave

- Schema corporeo e coordinazione dinamica
- Orientamento spazio-temporale
- Controllo inibitorio e autoregolazione

3. TESTO DELLA CANZONE E MEDIAZIONE CORPOREO-MOTORIA

Verso della Canzone	Azione Senso-Motoria (Embodied)	Mediazione Pedagogico-Clinica
"Le mie gambe vanno su e giù, camminano allegre nel cielo blu."	Marcia sul posto o in cerchio, sollevamento ritmico alternato delle ginocchia a tempo (2/4).	<i>Attivazione tonica:</i> stimolare l'isocronia del passo e lo sguardo aperto verso l'alto.

Verso della Canzone	Azione Senso-Motoria (Embodied)	Mediazione Pedagogico-Clinica
"Fanno un passo, poi un saltino, seguono Lumi nel loro cammino."	Passo lungo in avanti seguito da salto a piedi uniti con atterraggio ammortizzato.	<i>Dinamica propulsiva ed equilibrio:</i> gestione della gravità e sincronizzazione con Lumi.
"Batte la terra sotto i miei piedi, senti che musica, se tu ci credi!"	Battere con decisione i piedi a terra (tallone-avampiede), ascoltando il feedback sonoro.	<i>Radicalamento (Grounding):</i> proprioccezione plantare e consapevolezza del corpo risonante.
"Giro, mi fermo, poi torno indietro, ogni movimento è un suono segreto."	Giro su se stessi (360°), arresto improvviso ("gioco della statua"), passo controllato all'indietro.	<i>Controllo inibitorio vestibolare:</i> inibizione della risposta motoria e retroazione cinestesica.
"Le mie gambe cantano piano, mi portano dove mi prende la mano."	Camminata fluida e leggera sulle punte, modulando la dinamica dal <i>forte</i> al <i>piano</i> .	<i>Modulazione tonica ed empatica:</i> riduzione del tono muscolare e sintonizzazione sensibile.
"E con Lumi, nel ritmo leggero, scopro il mondo sincero e vero."	Movimento libero nello spazio, esplorazione autonoma e riconnessione nel gruppo.	<i>Integrazione dell'io e dell'ambiente:</i> autodeterminazione, benessere e condivisione.

4. INDICAZIONI METODOLOGICHE PER IL SETTING E L'INCLUSIONE

- Guida per il Docente e il Conduttore:
 - Gradualità dello stimolo sonoro:** Iniziare fornendo la scansione ritmica con legnetti o tamburello; progressivamente, sfumare lo strumento esterno per lasciare che siano i passi dei bambini a creare il tappeto sonoro.
 - Inclusione e personalizzazione:** Per alunni con difficoltà motorie o sensoriali, il ritmo può essere battuto sulle mani, sulle ginocchia o tramite supporti visivi (CAA/ARASAAC) che scandiscono le fasi della sequenza (Marcia → Salto → Batti → Stop → Punte → Cammino libero).