

# Ruga e Verdecroc

MUSICA E MOVIMENTO 1<sup>a</sup>-2<sup>a</sup>-3<sup>a</sup>-4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup> | Secondo appuntamento con il “Sorriso di ruga”, in cui i protagonisti sono in preda a forti emozioni: attraverso le attività i bambini elaborano e interiorizzano le sensazioni provate attraverso l'immedesimazione nel simbolico di ogni gioco.

di **Sonia Simonazzi** 20 novembre 2024

## OBIETTIVO

- Ascoltare il proprio corpo, tra movimenti e immobilità.
- Sviluppare il senso del tempo e del ritmo.
- Riconoscere e discriminare le emozioni.

## MUSICHE

- Traccia 3: La fuga di Verdecroc
- Traccia 4: Ruga in bagno

## ATTIVITÀ

- [Sperimentiamo le emozioni](#)

## SCHEDE E CARTE

- [SCHEDA La fuga di Verdecroc e Ruga in bagno](#)
- [CARTA 3 La camminata senza paura dei coccogrilli e il loro grido di battaglia](#)

Ascolta gli audio

## ATTIVITÀ 1

### Sperimentiamo le emozioni

Verdecroc con il sorriso di Ruga in tasca fugge veloce in preda a emozioni sconosciute (vedi **SCHEDA La fuga di Verdecroc e Ruga in bagno**). Ruga sceglie il silenzio per ritrovare dentro di

sé la forza di reagire alla tristezza.

MUSICA e MOVIMENTO | Scheda docente Tutte le classi

### LA FUGA DI VERDECROC

Ma ecco... Coccogrillverde, che tutti chiamano Verdecroc.  
Verdecroc, dopo aver rubato il sorriso di Ruga, l'aveva nascosto nella sua tasca destra.  
Lo si può immaginare – ma ci vuole fantasia – mentre serpenteleggia via seguendo le più buie strade della notte. Su e giù, su e giù, su e giù.  
Verdecroc trova un cipresso, si tira su, è nascosto.  
Poi procede camminando in orizzontale. Ma ecco un altro cipresso, si tira su, è nascosto.  
Poi procede e giù, poi un cipresso e su, poi procede e giù e così via.  
Non vi dico l'impegno che ci metteva continuando a correre in orizzontale e fermarsi in verticale per nascondersi dietro a ogni cipresso che incontrava.  
E tutto a velocità. Verdecroc era talmente preso da quel continuo su e giù, che non si rendeva conto che qualcosa era in arrivo proprio dalla sua tasca destra.

### RUGA IN BAGNO

Nel frattempo, sul Carciocontinuo delle Tartamaghe, tutti stavano già parlando del sorriso di Ruga. E nell'aria si sentiva sempre lo stesso ritornello:  
**BA BA BE BA BA BE BE BA BA BE BE BE BA BA BA BE** e/o  
parole simili.  
Da parte sua, la nostra Ruga cominciava a percepire un leggero disagio. Il disagio partiva dalla bocca, scendeva giù fino allo stomaco e ormai si stava propagando anche all'intestino, tant'è che Ruga avvertì un ineluttabile bisogno di chiudersi a chiave nella sua stanza da bagno. Davanti allo specchio, Ruga si guardava l'viso. Osservava attentamente quella strana riga all'ingù, perché di solito si vedevano i suoi quindici denti e il tipico sorriso splendente di tutte le Tartamaghe. Niente da fare, bisognava chiedere la soluzione agli antichi saggi.  
Prese il "Libro del Sorriso Ritrovato", il libro più sacro delle Tartamaghe, e provò, riprovò e riprovò di nuovo tutti gli esercizi che riuscì a trovare. Ma tutto sembrava inutile.  
Era strano!!! Era impossibile!!!  
Ruga si sentì improvvisamente triste. La tristezza proveniva proprio da quella strana riga sul suo viso. Niente da fare, occorreva ritirarsi nel profondo del guscio e mettersi a scavarci dentro di sé. E così fece. Scava, scava, scava, scava e in un attimo tutto fu avvolto nel più profondo dei silenzi.

## La fuga di Verdecroc e Ruga in bagno

 **SCHEDA DIDATTICA**

Nella Terra dei Respirasbuffo, Coccogrilli e Tartamaghe hanno differenti modi di muoversi, parlare e riposare. Facendo pratica con Ritmìa, questo mese sperimentiamo le emozioni dei protagonisti, [ascoltiamo le tracce sonore](#) proposte e impariamo con più precisione i Respiricanto. Procuriamo un “tamburoalbero”, utilizziamo un tamburo djambè o un grande scatolone.

## IL METODO RITMÌA®

Ogni gioco è pensato e organizzato per far percepire a tutto il gruppo un vissuto emozionale analogo. I bambini elaborano e interiorizzano le sensazioni che provano attraverso l'immedesimazione nel simbolico di ogni gioco e questo avviene soprattutto quando si fermano in silenzio nelle posture da mantenere sul posto.

Dopo le attività con i Coccogrilli ci si sente energizzati, vigorosi, concentrati: BR-GRAOM è un respiroscanto ispirato al suono per imitare il verso di un animale feroce, si avverte nel centro dell'addome e scarica le tensioni in eccesso. La timbrica del Tamburoalbero completa questa stimolazione psicofisica.

Per saperne di più: [www.ritmia.com](http://www.ritmia.com)

## Potenti come i Coccogrilli

Imitiamo i Coccogrilli, coraggiosi guerrieri della Terra dei Respirasbuffo, che hanno la capacità di trasformare la paura in forza e hanno sorrisi e denti aguzzi. Per aumentare il loro potere

eseguono a varie velocità la “Camminata senza paura” ed emettono il “Grido di battaglia”. I suoni gravi e potenti del tamburoalbero accompagnano i loro passi: quando il tamburo smette di suonare, si fermano immobili nella “Posizione della concentrazione” e, a seconda del livello di energia raggiunto, la loro pelle cambia colore (giallo livello basso; blu medio, verde alto).

**Giochiamo insieme:** ognuno occupa un posto nel “Cerchiocontinuo” (vedi [La Vita Scolastica n. 42](#)) preparato a terra ed esegue la “Posizione della concentrazione” (**CARTA 3**).



### Posizione della concentrazione

1. Disponiamoci a pancia in giù, pieghiamo le ginocchia e solleviamo i piedi uniti.
2. Pieghiamo le braccia sovrapponendo le mani e appoggiamoci sopra una guancia. Emettiamo sottovoce il suono “BR-GRAOM”.
3. Dondoliamo delicatamente i piedi uniti a destra e sinistra senza forzare il bacino ed emettiamo sottovoce il “Grido di battaglia”: BR-GRAOM.

Quando il docente o uno dei compagni iniziano a scandire una percussione continua e costante sul tamburoalbero, seguiamo il ritmo e facciamo la “Camminata senza paura” (**CARTA 3**).

### La Camminata senza paura

1. Mettiamoci a pancia in giù e manteniamo le gambe piegate e i piedi sollevati.
2. Spostiamo contemporaneamente in avanti il ginocchio destro e l'avambraccio destro, mantenendo le mani a terra con i palmi aperti. Lo stesso avviene sul lato sinistro. Il movimento non deve partire dalle braccia, bensì dalle cosce e dal bacino. Le gambe sollevate rimangono rilassate e scendono spontaneamente a destra e sinistra, seguendo il bacino.
3. Durante il movimento, emettiamo liberamente il suono "BR-GRAOM": il grido di battaglia dei Coccogrilli.

Ogni volta che i suoni cessano torniamo nella posizione iniziale; alterniamo più volte movimento e stasi, variando la velocità dell'andatura. "Ci si sente più potenti dopo ogni fermata? Il nostro sorriso cambia? Cambia il colore della nostra pelle da Coccogrilli?".

## In fuga con Verdecroc

Con il sorriso di Ruga in tasca, Verdecroc inizia a comportarsi in modo diverso dagli altri Coccogrilli. Che cosa gli succede?

Iniziamo con il gioco precedente. Dopo qualche esecuzione, sostituiamo i battiti del tamburoalbero con le musiche della [TRACCIA 3](#): sarà difficile rimanere a terra, trascinati dalla musica veloce, muoviamoci all'interno del cerchio ballando liberamente. Fermiamo ogni tanto la musica e nel momento del silenzio disponiamoci in coppia uno dietro l'altro, a imitazione di Verdecroc in fuga mentre si nasconde dietro ai cipressi (**CARTA 3**):

- chi interpreta i cipressi assume a ogni fermata la stessa posizione;
- i "Verdecroc" inventano ogni volta una posizione diversa per nascondersi.

La musica lenta finale ci riporta ai movimenti iniziali a terra "Come si sente Verdecroc durante la sua fuga? E i cipressi?".

## Come Ruga allo specchio

Concentriamoci ora su Ruga, il suo sorriso e lo specchio. Procuriamoci due specchi e decidiamo che uno specchio è "felice" e l'altro è "triste". Portiamo gli indici in appoggio agli spigoli della

nostra bocca:

- nello specchio “felice” spingiamo con le dita gli angoli della bocca verso l’alto;
- nello specchio “triste” facciamo il contrario.

Ogni volta che cambiamo specchio, giochiamo con le dita muovendo gli spigoli in modo creativo e osserviamo che cosa succede al nostro sorriso e alle nostre emozioni. Le musiche della [TRACCIA 4](#) accompagnano il gioco.

Facciamo due disegni del nostro viso, uno con un sorriso all’insù e l’altro all’ingiù.

Diventiamo gli “addetti al controllo dei sorrisi” dei nostri compagni di classe e controlliamo che anche tutti gli altri stiano sorridendo. Ci sarà qualcuno a cui è stato rubato il sorriso? Quanti diversi tipi di sorrisi esistono?