

Pausa Magica

PICCOLI GESTI PER RITROVARCI

Guida docente | Classi 1^a-5^a | Bia



Una pausa collettiva per respirare, muoversi e osservare, accompagnata dalla docente. Nessuna gara: ciascuno può partecipare con un gesto piccolo, da seduto o soltanto osservando.

Pronta in quattro passi

1. Prepara	Apri pausa-magica.html nel browser. Scegli la fascia di classe e il percorso Lampo (2 attività) o Completa (3 attività).
2. Adatta	Se utile, attiva Anche da seduti , l'inglese scritto facoltativo o Stimoli ridotti .
3. Ascolta e scegli	Chiedi di cosa ha bisogno il gruppo. Accetta il percorso suggerito oppure premi Scelgo io .
4. Accompagna il rientro	Concludi con l'ascolto di sé, poi Torniamo al lavoro . La docente indica il primo piccolo passo della lezione.

Percorsi suggeriti

Nella versione Lampo si propongono la prima e l'ultima attività della riga. Puoi sempre cambiare attività senza perdere i passaggi già completati.

Siamo stanchi	Dado dei movimenti → Eco del corpo → Respiro
Tanta energia	Ascolto → Allungamenti → Respiro
Stiamo bene	Caccia ai colori → Eco del corpo → Respiro
Sensazioni diverse	Allungamenti → Ascolto → Respiro

Che cosa indica la batteria?

Conta i passaggi completati nel percorso, non misura l'energia, il comportamento o il benessere dei bambini. Ripetere un'attività conta come un nuovo passaggio.

I tempi sono flessibili: il contatore mostra il tempo trascorso. Le attività possono essere messe in pausa o concluse prima. Non è richiesto raggiungere il termine del percorso.

Pausa Magica

PICCOLI GESTI PER RITROVARCI

Guida docente | Classi 1^a-5^a | Bia



Le sei attività, con le alternative inclusive

Respiro del palloncino	2 o 3 cicli. Una guida visiva alterna 4 secondi di inspirazione e 5 di espirazione. Seguire il proprio ritmo va sempre bene. Nessun respiro forzato.
Allungamenti degli animali	3 o 5 gesti illustrati (8 o 10 secondi ciascuno). Gatto, albero, giraffa, aquila e tartaruga. Piedi appoggiati; alternative sulla sedia. Nessuna posizione a terra.
Ascolto gentile	20 o 30 secondi. Occhi aperti oppure chiusi, a scelta. Si può raccontare un suono a un compagno oppure tenerlo per sé.
Dado dei movimenti	2 o 3 movimenti estratti a caso. Il riferimento di 12 secondi è facoltativo: la docente decide quando passare al successivo. Nessun salto o spostamento tra i banchi.
Eco del corpo	Sequenze di 3, 4 o 5 gesti per le fasce 1 ^a -2 ^a , 3 ^a , 4 ^a -5 ^a . Una sequenza nel percorso Lampo, due nel Completa. Rivedi la sequenza ripropone gli stessi gesti. Nessun controllo degli errori.
Caccia ai colori	Indicare 2 o 3 oggetti, dettagli o disegni, restando al posto. Il timer di 20 secondi non penalizza: puoi prendere altro tempo o cambiare colore.

Comandi utili

Pausa / Riprendi: ferma e riavvia sequenza, animazione guidata e contatori. Cambiando scheda il gioco si mette in pausa. **Attività:** interrompe il gesto in corso e apre il menu.

Concludi qui: porta al momento finale. **Suono:** interrompe subito i segnali attivi. **Schermo intero:** utile sulla LIM, quando supportato dal browser.

Un'accoglienza concreta

Sedia stabile, spazio alle braccia, gesti piccoli. Si può usare una mano, stare seduti o osservare. Per piccoli e alunni NAI/L2: una consegna breve e una dimostrazione. L'inglese è facoltativo e scritto. Stimoli ridotti semplifica gli effetti e spegne i suoni; questi possono essere riattivati a parte.

Alla fine: ognuno può riconoscersi in "Più calmo/a", "Più sveglio/a", "Come prima" o "Vorrei ancora un momento". Non si raccolgono risposte individuali. È disponibile anche **Un minuto tranquillo**.

Funziona anche offline su browser moderni. Le preferenze restano nel browser, quando disponibile. Non sono richiesti account o dati degli alunni.