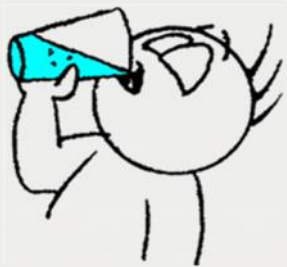


PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Tumbados boca arriba, piernas levantadas, sujetar con los pies un objeto sin que se caiga.
30 segundos



2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Se muestra dos imágenes distintas, con una imagen se tocan la cabeza y con la otra un pie.

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

Adivinamos la vocal:
Escribimos en la espalda del compañero la letra y tiene que adivinar cuál es.

60 segundos

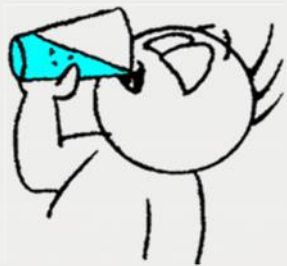


5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

SEPTIEMBRE:

1ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Tocar el suelo con las manos y saltar subiendo brazos hacia arriba, intentando quedarse siempre en el mismo sitio.



30 segundos

2-EQUILIBRIO

Los alumnos cierran los ojos y deben reconocer los sonidos del cuerpo que haga el docente: palmadas, taconazos, pitos, silbidos, etc.

30 segundos.



4- ATENCIÓN AUDITIVA

Por parejas masajeamos la espalda del compañero y damos un golpecito cuando el docente diga 1, dos cuando diga 2 y 3 cuando diga tres.

60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos

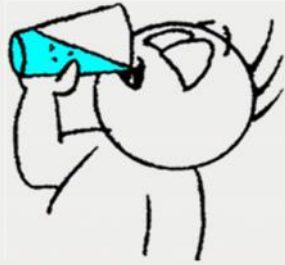


3- RESPIRACIÓN

SEPTIEMBRE:

2ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Colocados en pata coja dan palmadas con los brazos encima de la cabeza.



30 segundos

2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Adivinar que objeto de la lámina está repetido.

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



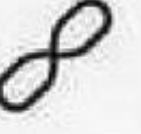
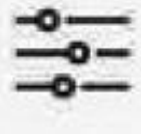
Hacemos un gusano y todo el mundo debe masajear la cabeza del compañero, los hombros, los codos y por último las manos.
60 segundos



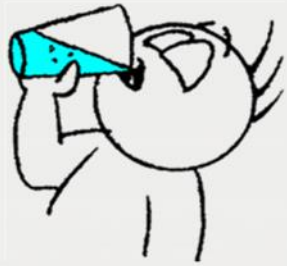
5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

SEPTIEMBRE:

3ª semana



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar hacia atrás en cuclillas.



30 segundos

2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Cuando la maestra da una palmada, los alumnos deberán cerrar los ojos y cuando dé un taconazo en el suelo, deberán abrir los ojos”.

Se irá alternando la secuencia.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



En corro pasamos una pelota blanda de mano en mano y otra dura, duración tres vueltas de cada pelota.

60 segundos

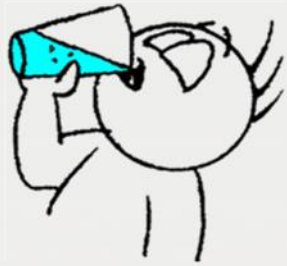
5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



SEPTIEMBRE:

4ª semana

PROYECTO HERAT



1- HIDRATACIÓN

Corren en el mismo sitio intentando darse con los pies en el trasero.

30 segundos



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Mostrar palabras en la pizarra, si tiene n levantar una mano y si tiene ñ un pie.

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

Por parejas dibujan el número 8 en la espalda del compañero.

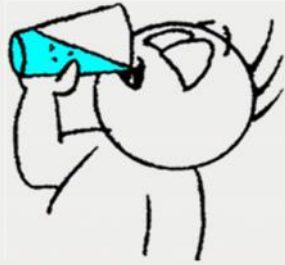
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

OCTUBRE:
1ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar hacia
atrás a la pata
coja



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Ante dos sonidos
distintos los niños darán
diferentes respuestas.
Ejemplo: si suena la
maraca se tocan la
cabeza y si suenan los
cascabeles se tocan la
rodilla.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



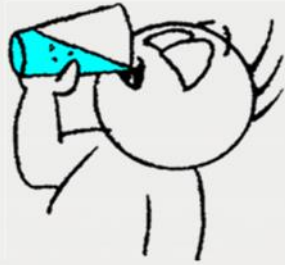
Por parejas,
masajeamos las
diferentes partes de la
cara de nuestro
compañero



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**OCTUBRE:
2ª semana**

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los niños se colocan un objeto en el empeine tienen que elevar la pierna sin que se caiga y aguantar.



2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

¿Contar las estrellas, caras, rombos... que indique el docente?

4-ATENCIÓN VISUAL

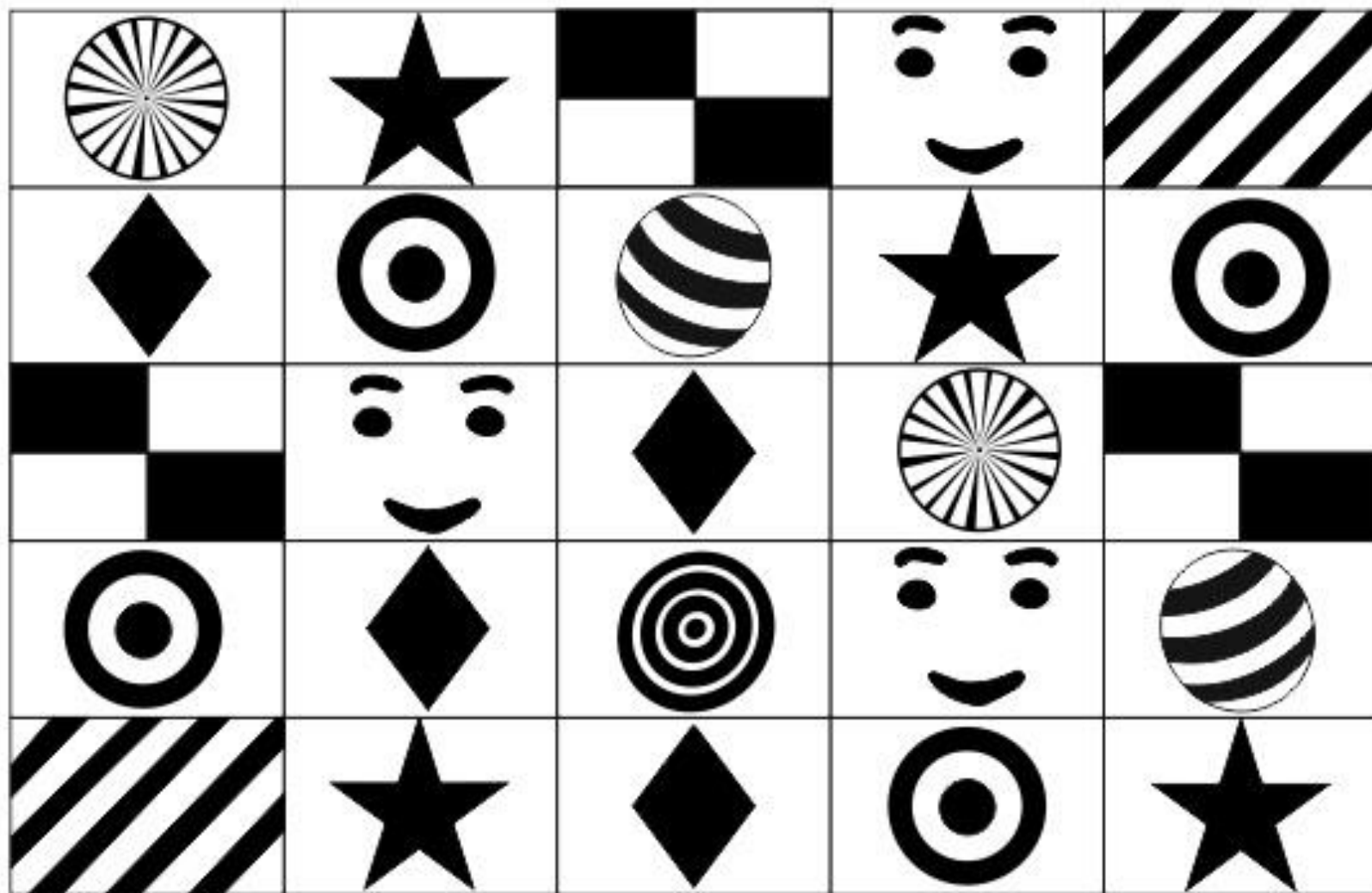


Hacemos, los signos de suma, resta o igual y el compañero debe adivinarlo. (variante se puede hacer también en la mano).

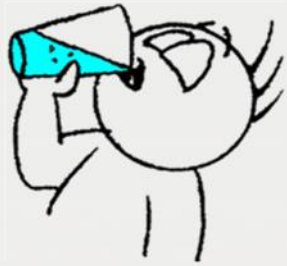
5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



OCTUBRE:
3ª semana



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Colocados en pata coja. Se coloca un objeto delante del pie que está en el suelo. Deben llevar el objeto en línea recta.



2- EQUILIBRIO

Los alumnos escucharán distintos ruidos del hogar. Cuando suene el teléfono deberán dar dos pisotones y cuando suene la aspiradora levantarán las manos.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

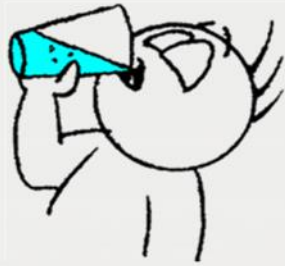
Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

OCTUBRE:
4ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Parejas espalda con espalda se juntan los brazos en cruz y se balancean de un lado hacia el otro.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Colocar en nuestra mano una marioneta y los alumnos deben seguir sus movimientos.

Realizaremos el ejercicio tan solo con el movimiento de los ojos.

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

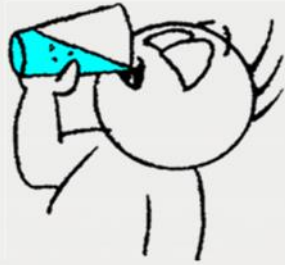
Hacemos un gusano y masajeamos la cabeza del compañero, los hombros, los codos y por último las manos.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**OCTUBRE/
NOVIEMBRE:
5ª semana**

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

El gato acrobático.
Partiendo de la postura
mano y pies en el suelo.
Levantar una mano, otra
mano, una pierna, otra
pierna, según las
indicaciones del profesor.



2- EQUILIBRIO

Los alumnos
escucharán distintos
fonemas y pensarán
una palabra que
empiece por esa
letra.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

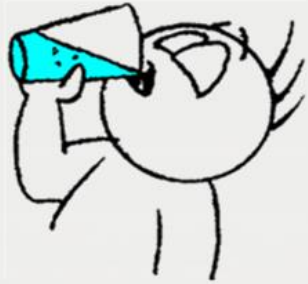
A uno mismo,
tumbados en el
suelo vamos
masajeando las
partes del cuerpo
que diga el
profesor.



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

NOVIEMBRE:
1ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Sentados en la silla, levantar brazos y piernas sin tocar el suelo.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Memorizar la fila que indique el docente.
Quitando el dibujo comprobar que han sido capaces de memorizarla.

4- ATENCIÓN VISUAL



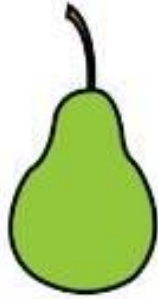
NOVIEMBRE:
2ª semana

Por parejas dibujan el número 4 en la espalda del compañero.

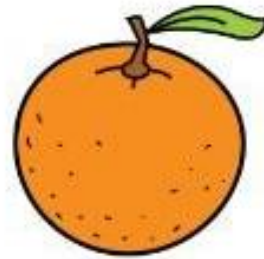
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PERA



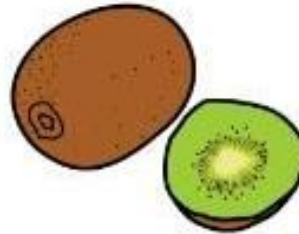
NARANJA



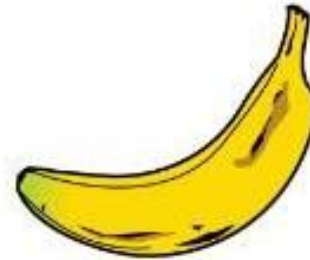
MELÓN



MANZANA



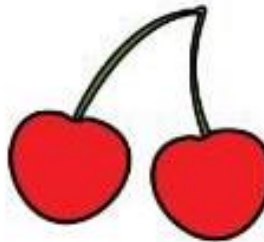
KIWIS



PLÁTANO



PIÑA

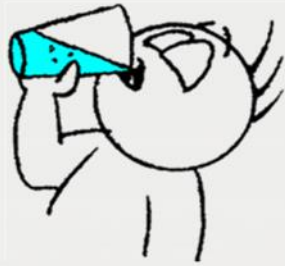


CEREZAS



MELOCOTÓN

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Apoyar las manos en la mesa, levantar una pierna hacia atrás, luego la otra.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes palabras, cuando escuchen un animal se tendrán que poner de pie.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



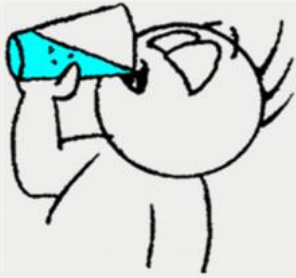
NOVIEMBRE:
3ª semana

Por parejas apretamos las manos de nuestro compañero y paramos cuando deje de sonar la música.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Abiertos de piernas
bajar la cabeza y
mirar por debajo.
Manos en el suelo.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Trazar en el aire
un camino
imaginario que los
alumnos irán
siguiendo con los
ojos sin mover la
cabeza.
30 segundos.



4- ATENCIÓN VISUAL

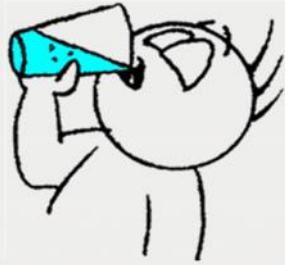
NOVIEMBRE:
4ª semana

Nos colocamos en un
gusano, cada niño
realiza un número en
la espalda del
compañero y el de
delante tiene que
adivinarlo.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

La carretilla.
Por parejas



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Todos los alumnos están con los ojos cerrados, se trata de reconocer la voz de diferentes compañeros de clase. Para ello, el adulto tocará el hombro del niño que tiene que hablar.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



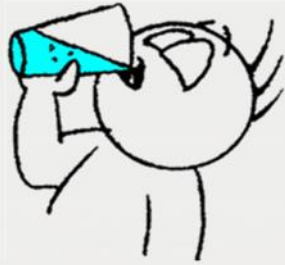
**DICIEMBRE:
1ª semana**

Por parejas, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que adivinarla.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Hacer el tren cogiendo la pierna del compañero de delante. A su vez el compañero de atrás te coge la misma pierna. Mantenerse en la postura



2- EQUILIBRIO

Buscar los números que vaya indicando el docente.

4- ATENCIÓN VISUAL



Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



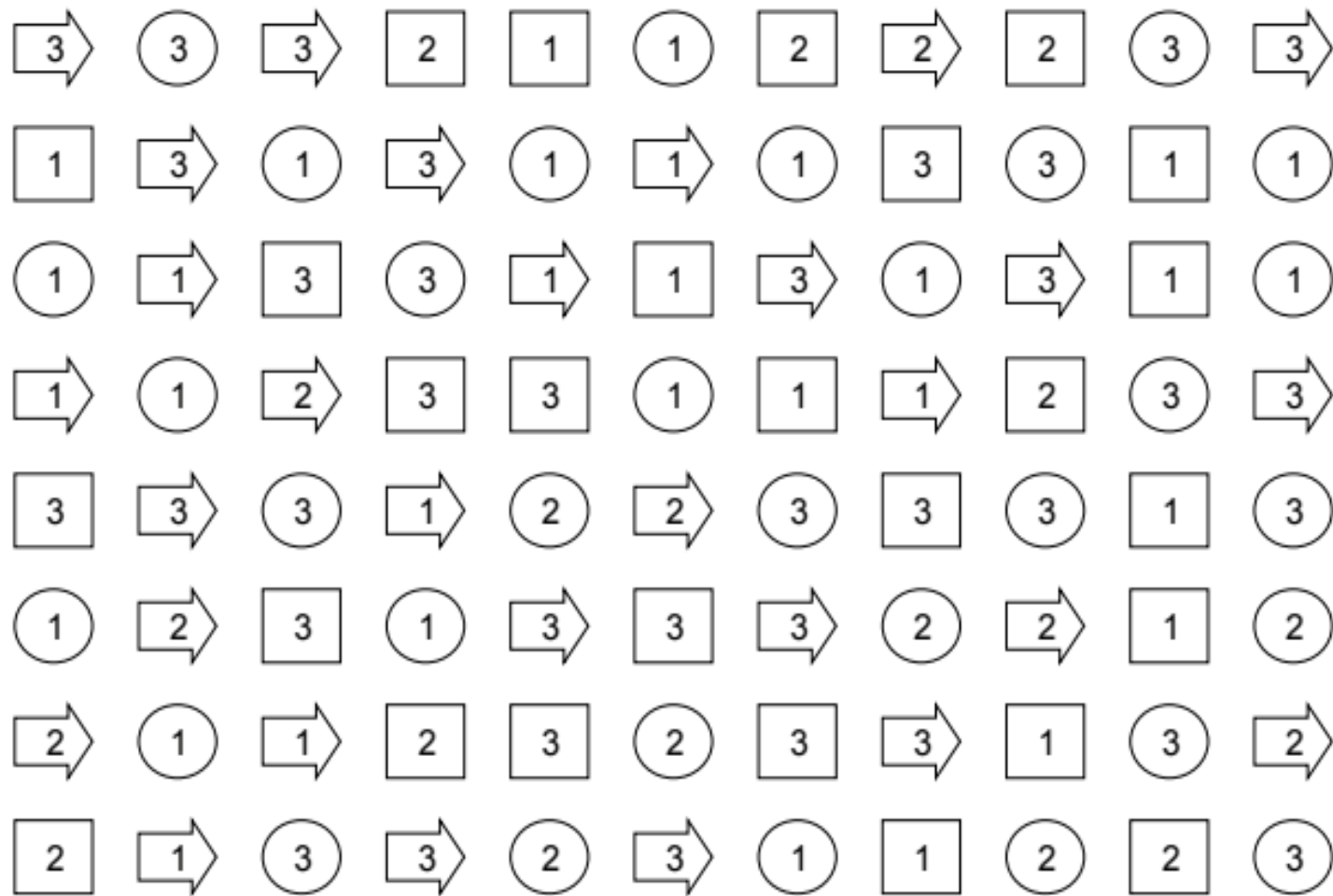
3- RESPIRACIÓN

Hacemos la inicial en mayúscula de nuestro nombre, en la espalda del compañero



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

DICIEMBRE:
2ª semana



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Saltar de un lado hacia el otro con los pies juntos.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Cuando el adulto de una palmada, los alumnos cerrarán los ojos y cuando dé un taconazo en el suelo, los abrirán.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



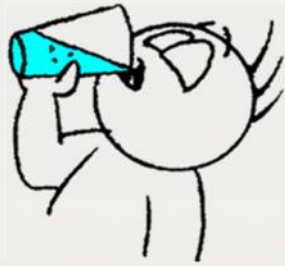
DICIEMBRE:
3ª semana

En parejas simulamos que sube una araña desde el pie hasta la rodilla caminando con los dedos, lo repetimos tres veces.



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar sobre
el lateral externo
de los pies



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

“La luciérnaga: Seguir
el movimiento de la
luz proyectada en la
pared por una
linterna, teléfono
móvil o puntero laser”.

30 segundos.

4- ATENCIÓN VISUAL



DICIEMBRE:
4ª semana

Hacemos un gusano
y todo el mundo
debe masajear la
cabeza del
compañero, los
hombros, los codos
y por último las
manos.

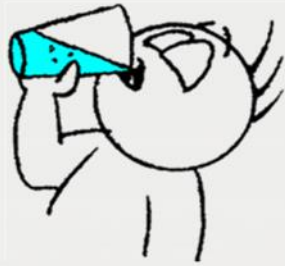
30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

2º TRIMESTRE

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Andar a cuatro patas, poniendo en la espalda un objeto, procurando que no se caiga.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes sonidos de animales, cuando suene el gallo tendrán que levantarse.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



ENERO:
1ª semana

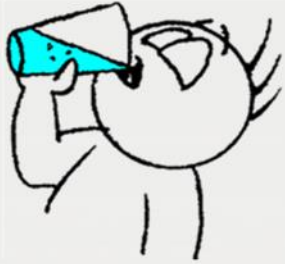


A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Andar a cuatro patas, poniendo en la espalda un objeto, procurando que no se caiga.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Nombrar el color de la palabra que señale el docente.

4- ATENCIÓN VISUAL



ENERO:

2ª semana



Por parejas masajeamos las manos de nuestro compañero cuando suene la música y paramos cuando se pare.
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

AMARILLO AZUL NARANJA

NEGRO ROJO VERDE

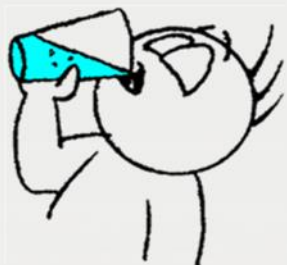
MORADO AMARILLO ROJO

NARANJA VERDE NEGRO

AZUL ROJO MORADO

VERDE AZUL NARANJA

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Tren de la pata coja.
Hacer un tren con
los niños y todos
levantan una pierna,
luego la otra.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Los alumnos
escucharán audiciones
de distintos
instrumentos con los
ojos cerrados. En voz
alta dirán el instrumento
que están escuchando.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



**ENERO:
3ª semana**



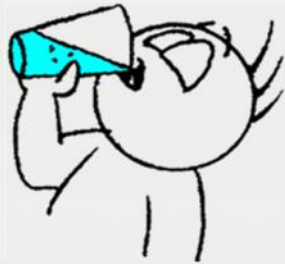
Hacemos líneas
verticales en la espalda
del compañero, desde
arriba hasta llegar
abajo.

30 segundos cada uno

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Nos desplazamos en línea recta apoyando las rodillas y los antebrazos.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Colocar en nuestra mano un muñeco, los alumnos deben seguir sus movimientos con los ojos sin mover la cabeza.

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



**ENERO:
4ª semana**

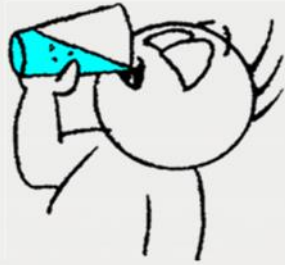


Hacemos un círculo grande en la espalda del compañero.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Con los brazos estirados levantamos un pie y contamos cinco segundos, cambiamos de pie y hacemos lo mismo.



2- EQUILIBRIO

Todos los alumnos están con los ojos cerrados, se trata de reconocer la voz de diferentes compañeros de clase. Para ello, el adulto tocará el hombro del niño que tiene que hablar.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



ENERO:
5ª semana



Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



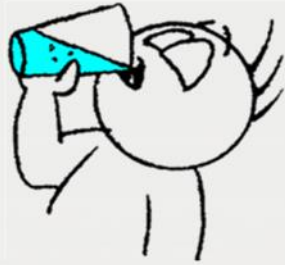
3- RESPIRACIÓN

A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

De pie, apoyando una pierna balanceamos la otra, cada cinco segundos cambiamos de pierna.



2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Señalar la hojas que están a la derecha.

4- ATENCIÓN VISUAL



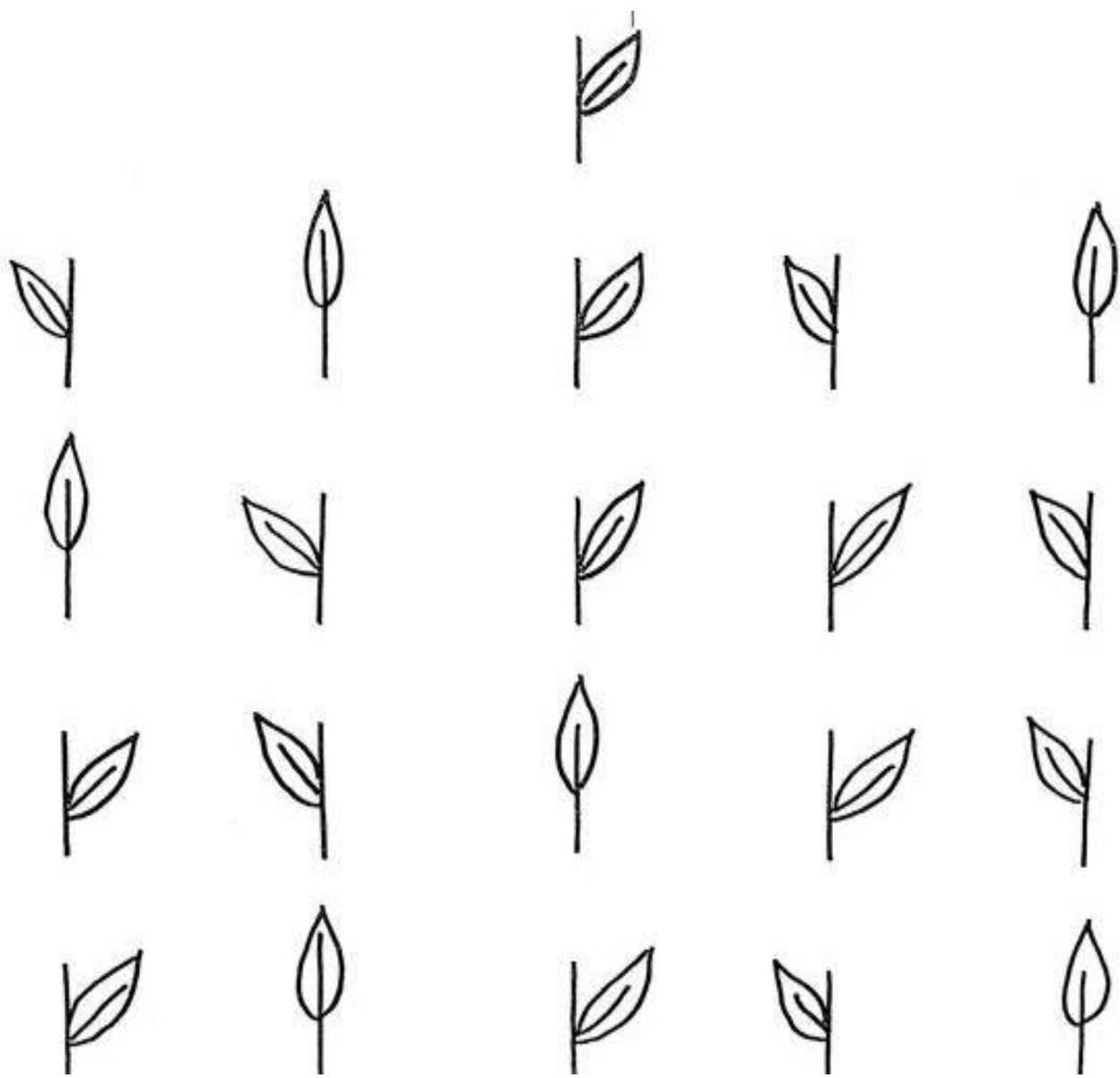
FEBRERO:
1ª semana



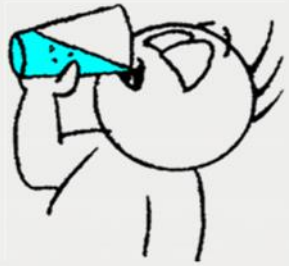
Hacemos la inicial de nuestro nombre en mayúscula, en la espalda del compañero



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Nos ponemos de puntillas, subimos y bajamos cinco veces



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes palabras, ante una palabra concreta se tendrán que poner de pie.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

**FEBRERO:
2ª SEMANA**

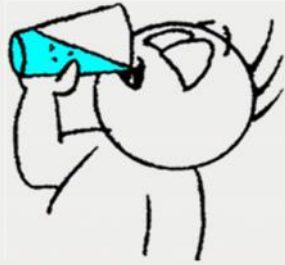


Por parejas apretamos las manos de nuestro compañero y paramos cuando deje de sonar la música.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Pasar los bits de inteligencia, cuando salga animal dar una palmada y cuando salga medio de transporte dar un pisotón.

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

En parejas nos agarramos de las manos y uno de los niños se pone a la pata coja y después cambiamos al otro compañero.



2- EQUILIBRIO

**FEBRERO:
3ª SEMANA**



Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

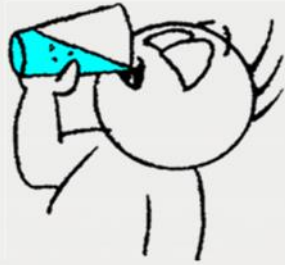
Por parejas dibujan el número 6 en la espalda del compañero.

60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Todos los alumnos están con los ojos cerrados, se trata de reconocer la voz de diferentes compañeros de clase.

Para ello, el adulto tocará el hombro del niño que tiene que hablar

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

Tumbado boca arriba apoyamos los pies en la pared y levantamos la cadera cinco segundos, descanso, otros cinco segundos.



2- EQUILIBRIO

FEBRERO/ MARZO:
4ª semana



Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



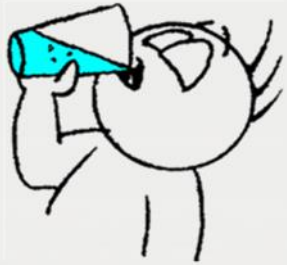
3- RESPIRACIÓN

Por parejas, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que adivinarla.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

En parejas espalda con espalda, juntan los brazos en cruz y se balancean de un lado hacia el otro.



30 segundos

2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Buscar la cara triste, contenta... según las indicaciones del docente.



4- ATENCIÓN VISUAL

MARZO:
1ª semana



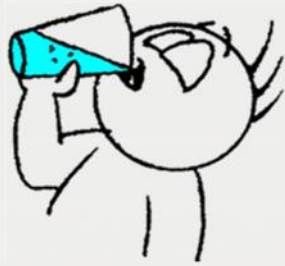
En parejas simulamos que sube una araña desde la mano hasta el hombro, caminando con los dedos. Lo repetimos tres veces.



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Nos desplazamos en línea recta apoyando las rodillas y los antebrazos.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Todos los alumnos están con los ojos cerrados, se trata de reconocer la voz de diferentes compañeros de clase. Para ello, el adulto tocará el hombro del niño que tiene que hablar

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

MARZO:
2ª semana

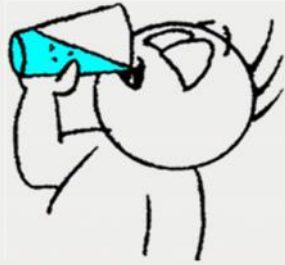


En la espalda del compañero escribimos una sílaba con los dedeos. Debe adivinar cual es.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Apoyar las manos en la mesa, levantar una pierna hacia atrás, luego otra.

30 segundos



2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Observa e indica que filas son iguales.



4- ATENCIÓN VISUAL

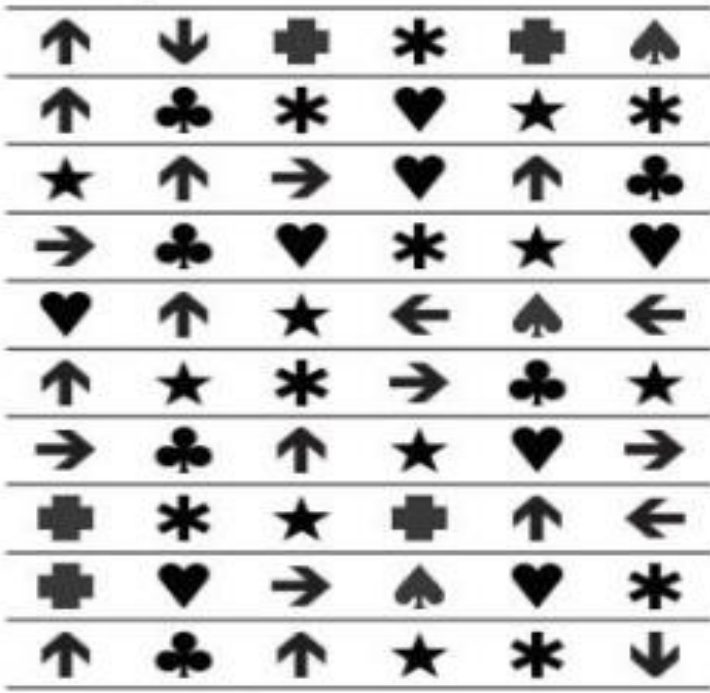
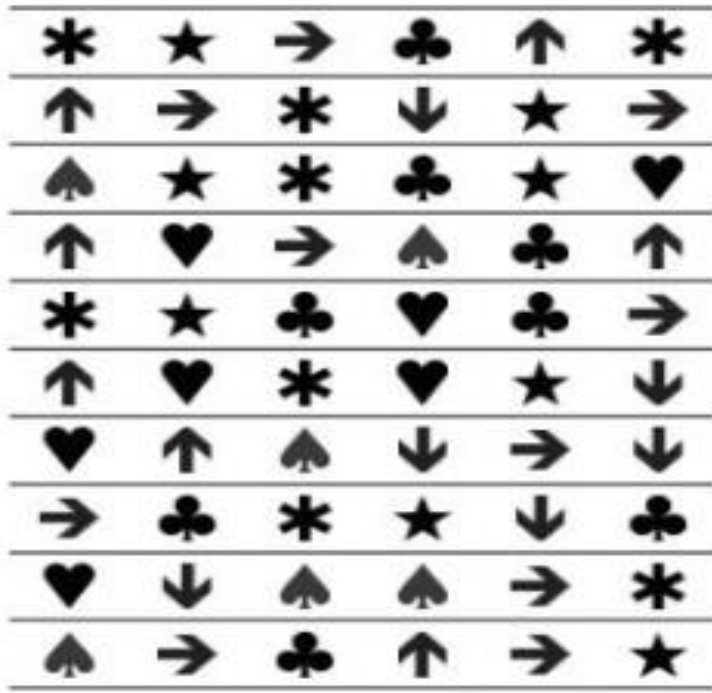
MARZO:
3ª semana



En corro, con los ojos cerrados, pasamos una pelota blanda y otra dura. Cuando nos toque la blanda la pasaremos por arriba y cuando toque la dura lo haremos por abajo.



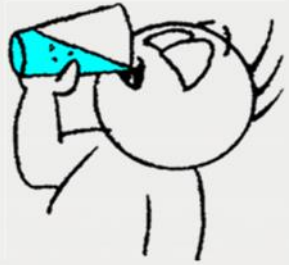
ESTIMULACIÓN TÁCTIL



Filas completadas en 40 segundos:



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Sentados en la silla,
levantar brazos y
piernas sin tocar el
suelo.

30 segundos



2-EQUILIBRIO

Los alumnos sentados
en el suelo escucharán
diferentes palabras,
ante una palabra
concreta se tendrán
que poner de pie.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



MARZO:
4ª semana



Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

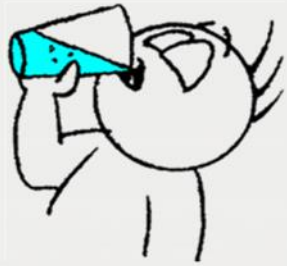
Escribimos un palabra de
dos sílabas en la espalda
del compañero. Debe
adivinar la palabra

60 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

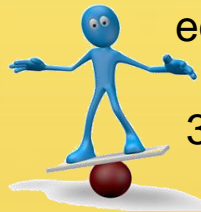


PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los niños de pie en parejas y colocados de frente agarrados por los hombros, deben levantar una pierna hacia atrás manteniendo el equilibrio.



30 segundos

2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

¿Cuántas estrellas, círculos,...?

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

ABRIL:

1ª semana

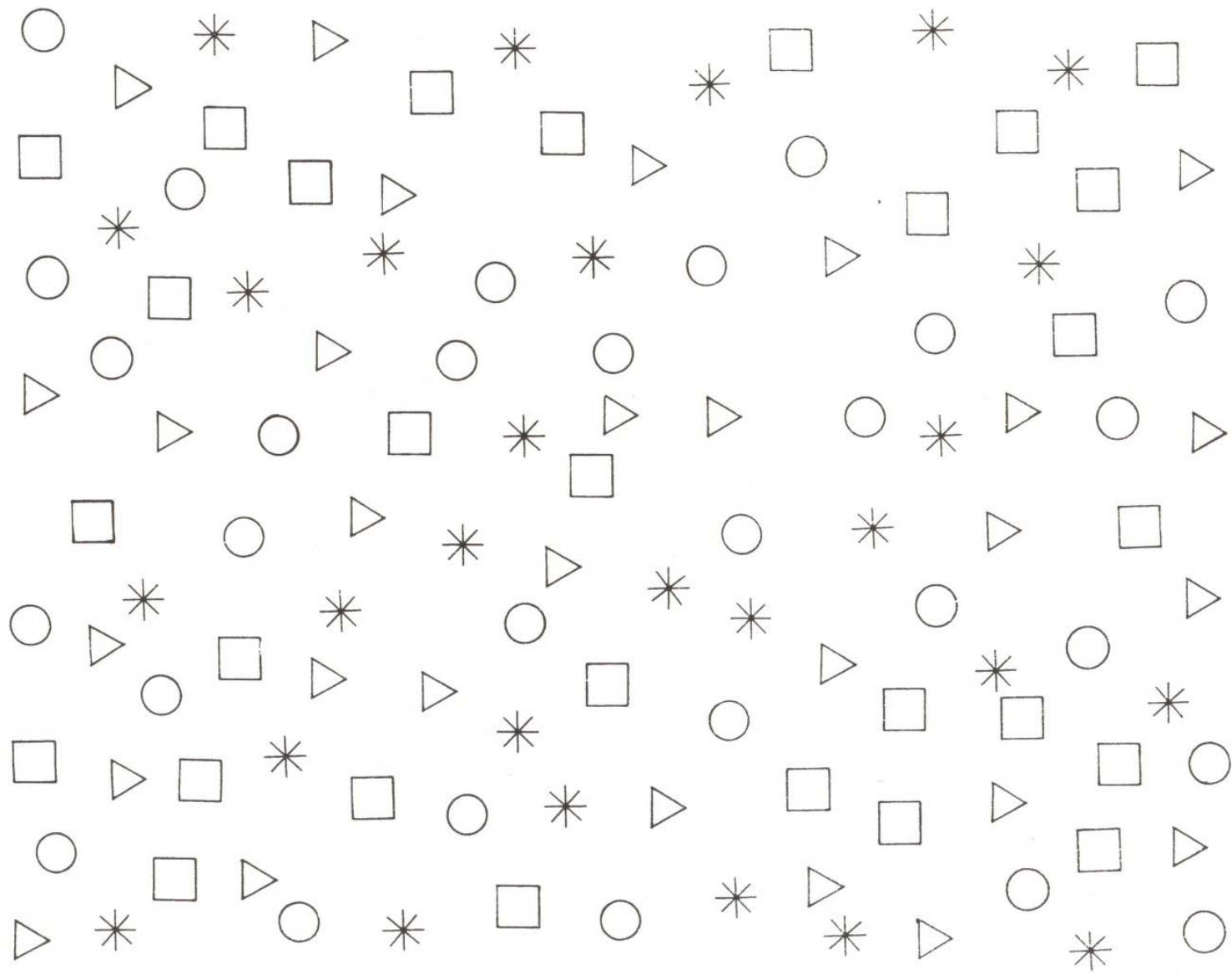


Realizamos una suma en la espalda del compañero. Tiene que adivinar el resultado

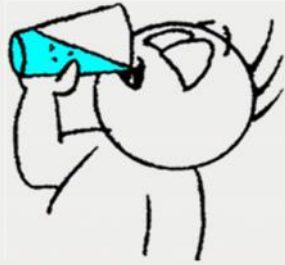
30segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL





PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Hacer un círculo y
pasar un objeto
utilizando una sola
mano.
30 segundos



2-EQUILIBRIO

Cuando la profesora de
dos palmadas, los
alumnos deberán cerrar
los ojos y cuando dé
una deberán abrir los
ojos”.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



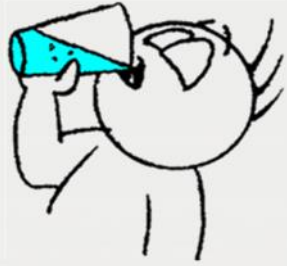
3- RESPIRACIÓN

Por parejas,
dibujamos una forma
geométrica en la
mano del compañero
y tiene que adivinarla.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Cogidos de la mano en corro, intentan desplazarse a la pata coja siguiendo las indicaciones de la profesora.



30 segundos
2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Se muestra dos imágenes distintas, con una imagen se tocan la cabeza y con la otra un pie.

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

ABRIL:
3ª semana



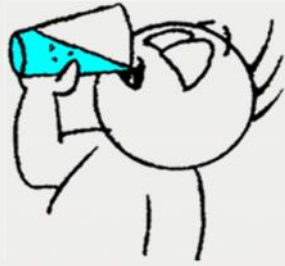
Por parejas, masajeamos las diferentes partes de la cara de nuestro compañero



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

3 TRIMESTRE

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los niños se colocan un objeto en el empeine, tienen que elevar la pierna sin que se caiga.
30 segundos



2-EQUILIBRIO

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes palabras, si la palabra empieza por vocal se tendrán que poner de pie.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Hacemos un gusano y todo el mundo debe masajear la cabeza del compañero, los hombros, los codos y por último las manos.

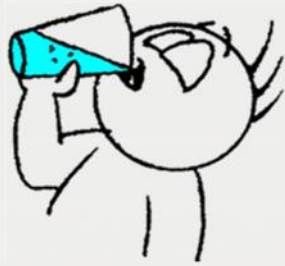


5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

ABRIL:
4ª semana



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los alumnos deben moverse al ritmo de la música, cuando ésta pare de sonar, permanecerán a la pata coja hasta que vuelva a sonar.



30 segundos

2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Observar las láminas y encontrar las seis diferencias



4-ATENCIÓN VISUAL

ABRIL/ MAYO:
5ª semana



A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Todos los alumnos están con los ojos cerrados, se trata de reconocer la voz de diferentes compañeros de clase. Para ello, el adulto tocará el hombro del niño que tiene que hablar

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



Se apoyan con ambas manos a los hombros del compañero, uno frente de otro y elevan lateralmente la misma pierna de manera alternativa.
40 segundos

2- EQUILIBRIO

MAYO:
1ª semana



Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



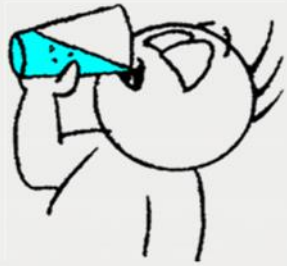
3- RESPIRACIÓN

Adivinamos la consonante que un compañero nos escribe en la espalda.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Colocar un pie a la altura del tobillo. Mantenerse en esta posición 5 segundos y repetir 4 veces de forma alterna.



20 segundos

EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Se mostrará a los alumnos sobre la pizarra las fotografías de varios animales.

Deberán mirar la fotografía del animal que nombre el profesor moviendo únicamente los ojos.

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL



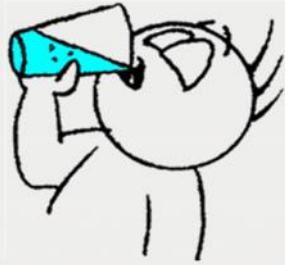
MAYO:
2ª semana

Realizamos una resta en la espalda del compañero y tiene que adivinar el resultado.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los alumnos escucharán audiciones de distintos instrumentos con los ojos cerrados. En voz alta dirán el instrumento que están escuchando.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



Colocar un pie delante de otro juntando la punta y el talón con las manos detrás de la cabeza.
Mantenerse en esta posición 10 segundos y repetir 4 veces.



2-EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

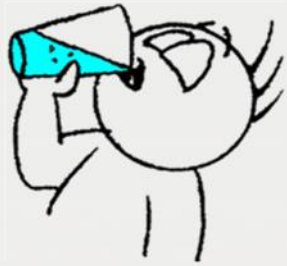
Por parejas, masajeamos las manos de nuestro compañero



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Cruzar las piernas colocando un pie al lado del otro.
Mantenerse en esta posición 5 segundos y repetir 6 veces.



30 segundos

2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

"¿Qué falta?"
La profesora enseña una lámina que tiene varios objetos; a continuación, tapa un objeto y pide que indiquen el objeto que falta.

30 segundos

4- ATENCIÓN VISUAL



MAYO:
4ª semana



Hacemos líneas verticales en las piernas del compañero, desde la rodilla hasta el tobillo.

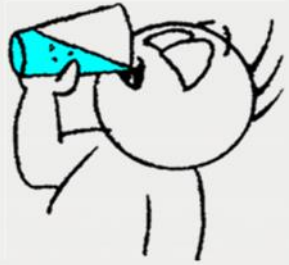
30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL





PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Colocar un pie delante de otro y caminar sobre una línea con los brazos cruzados detrás de la cabeza.



20 segundos.

2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Cuando el adulto de una palmada, los alumnos cerrarán los ojos y cuando dé un taconazo en el suelo, los abrirán.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

JUNIO:
1ª semana

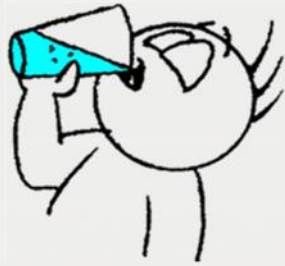


Hacemos la inicial en mayúscula de nuestro nombre, en la espalda del compañero



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Mantenerse en cuclillas con los brazos levantados durante 10 segundos, levantándose y repitiendo el ejercicio 2 veces



2- EQUILIBRIO

Pasar los bits de inteligencia, cuando salga comida dar una palmada y cuando salga animal dar un pisotón.
30 segundos

4- ATENCIÓN VISUAL



Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



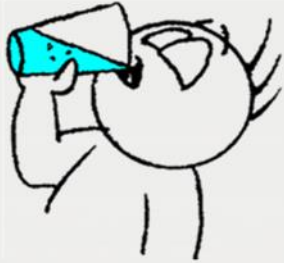
3- RESPIRACIÓN

Por parejas, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que adivinarla.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Estiramos los brazos y transportamos un libro, caminamos en línea recta cinco segundos.



2- EQUILIBRIO

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Colocar en nuestra mano un objeto (marioneta, muñeco...) y los alumnos deben seguir sus movimientos con los ojos sin mover la cabeza.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

JUNIO:
3ª semana

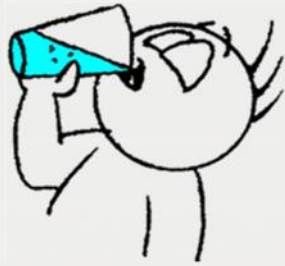


Nos colocamos en un gusano, cada niño realiza un número en la espalda del compañero y tiene que adivinarlo el de delante, así sucesivamente.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Tumbado boca arriba apoyamos los pies en la pared y levantamos la cadera cinco segundos, descanso, otros cinco segundos.



2- EQUILIBRIO

Observar la lámina y encontrar el dibujo que no se repite.
30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

Por parejas apretamos las manos de nuestro compañero y paramos cuando deje de sonar la música.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



