

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Quando la profesora toque la maraca , los alumnos deberán cerrar los ojos y cuando toque las palmas, deberán abrir los ojos”.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

Colocar un pie encima del otro, una mano en la cadera y otra en la cabeza, intentar mantener el equilibrio. (Alternar la posición cada 5 segundos).



30 segundos

2- EQUILIBRIO

ENERO:
1º 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

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

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

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

Dos líneas en el suelo y van caminando con un pie en cada línea.

30 segundos



2-EQUILIBRIO

ENERO:

2ª 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, masajeamos las diferentes partes de la cara de nuestro compañero



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Cuando el adulto de una palmada, los alumnos saltaran y cuando dé un taconazo en el suelo, se quedarán quietos.

30 segundos



ATENCIÓN AUDITIVA

Apoyamos manos y pies en el suelo y caminamos en línea recta cinco segundos.

30 segundos



2- EQUILIBRIO

ENERO:

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

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



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

Ante dos imágenes distintas, con una imagen se tocan la cabeza y con la otra un tobillo.

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



ENERO:

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

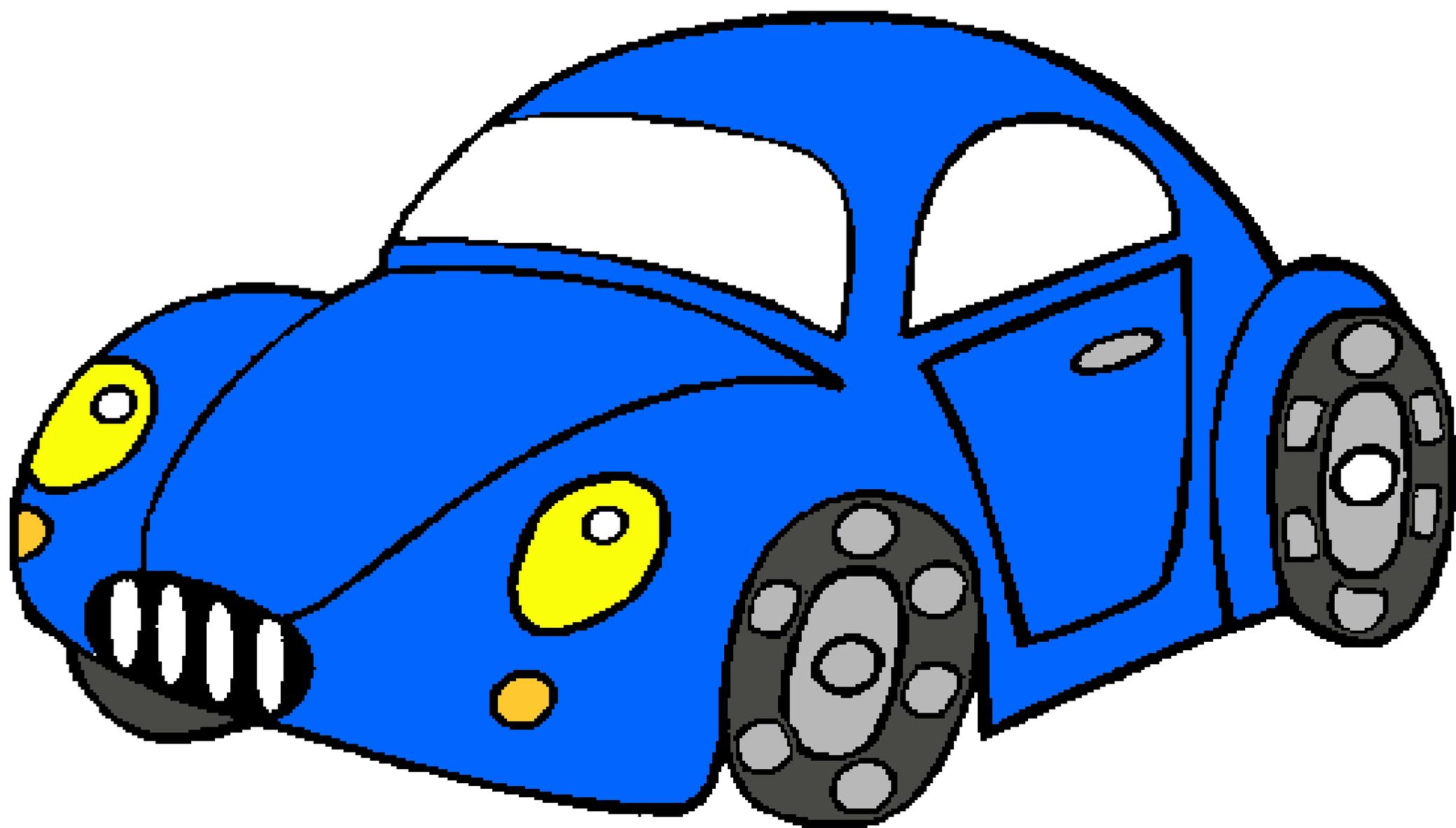


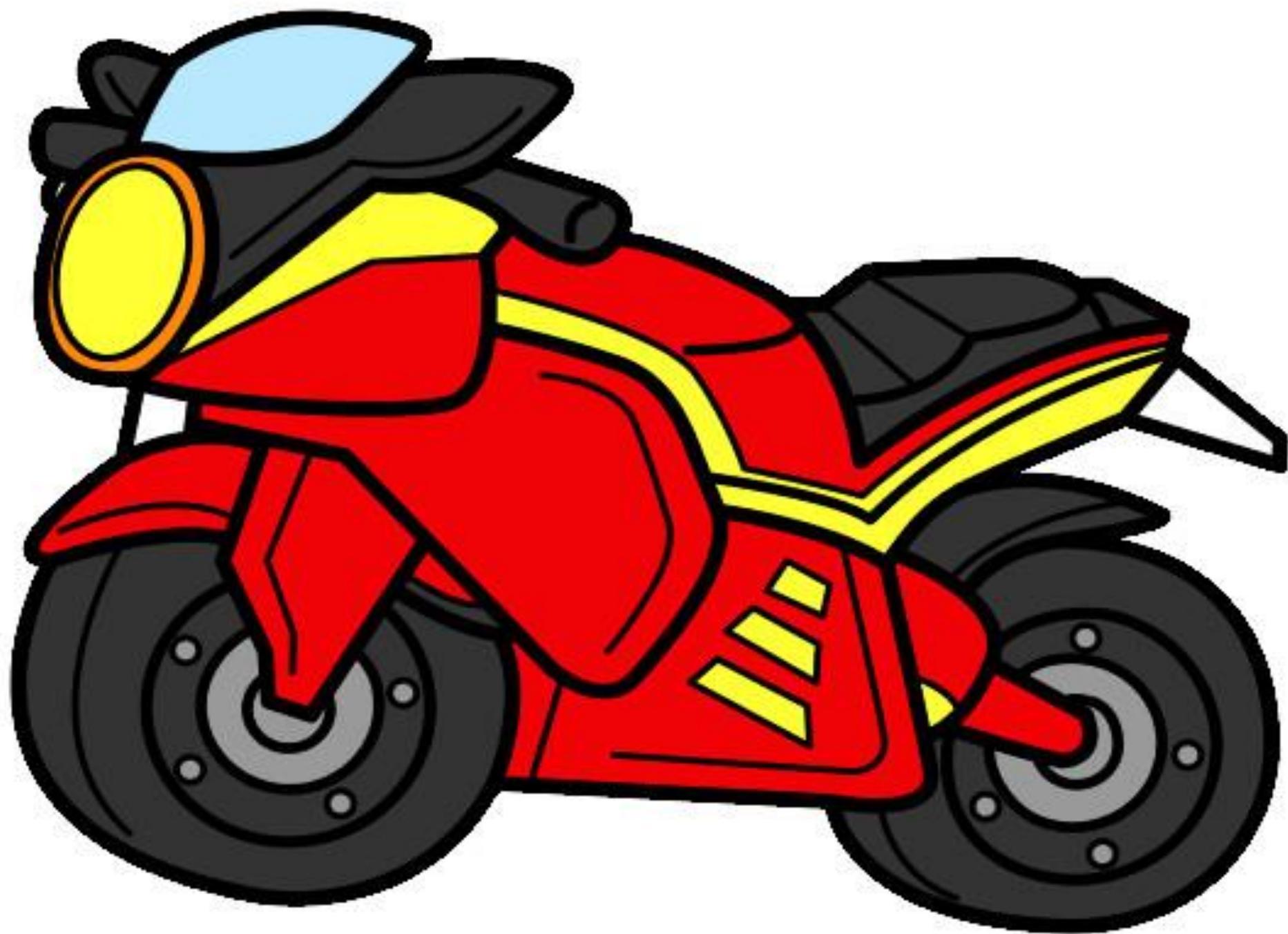
3- RESPIRACIÓN

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



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL





PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los alumnos bailarán por la clase, cuando la profesora de una palmada, se pararán y cuando dé dos correrán

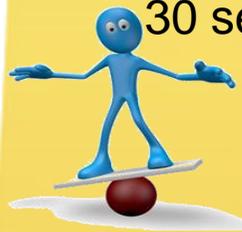
30 segundos



4-ATENCIÓN AUDITIVA

Tres sillas juntas y caminamos alrededor de ellas sin tocarlas con los brazos en cruz.

30 segundos



2-EQUILIBRIO

ENERO/FEBRERO:
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

Por parejas masajeamos la espalda del compañero y damos un golpecito cuando la profe diga 1 y dos cuando diga 2.
30 segundos



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar sobre el lateral externo de los pies.
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

Busca los peces que son iguales al modelo.
¿Cuántos hay?

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



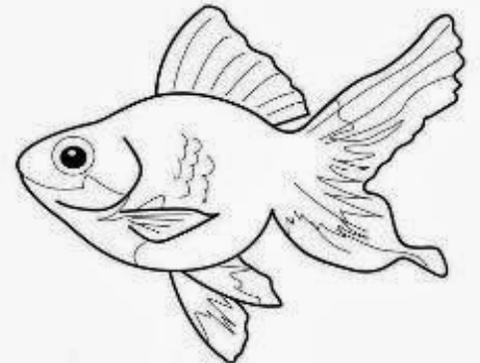
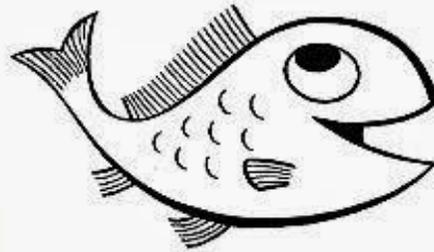
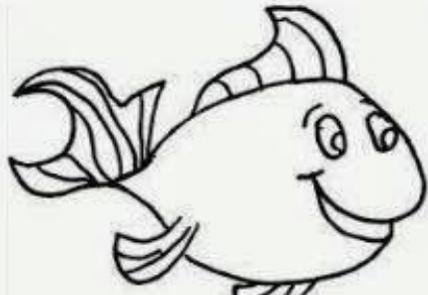
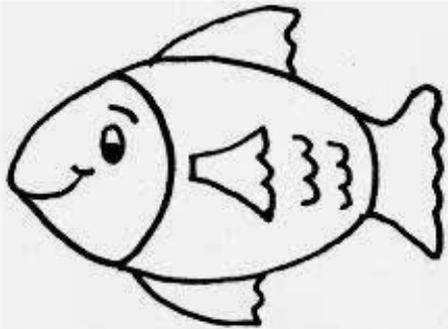
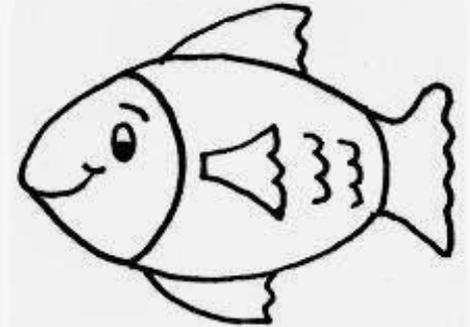
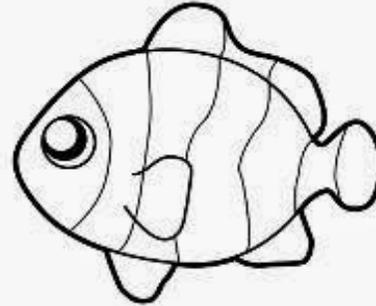
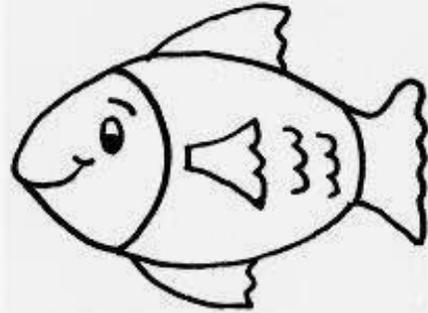
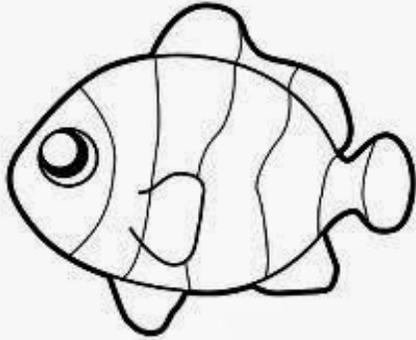
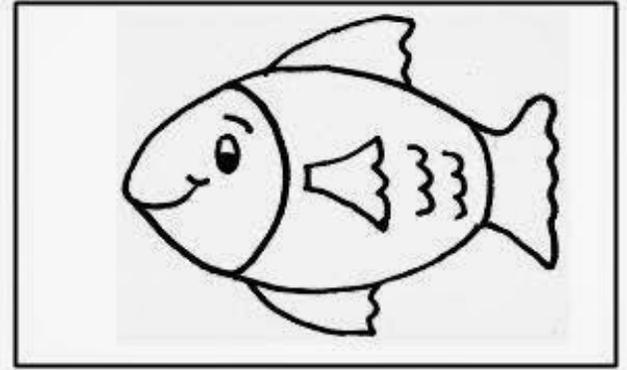
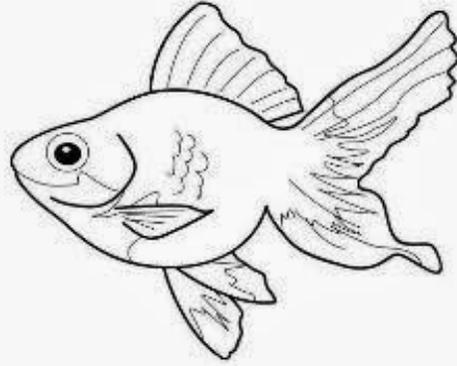
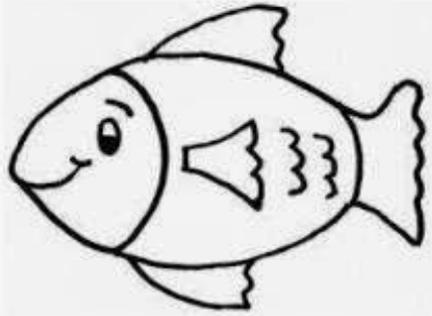
**FEBRERO:
1ª semana**



En parejas simulamos que sube una araña desde la muñeca hasta el hombro caminando con los dedos.
30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar sobre una línea señalada en el suelo colocando el talón a continuación de la puntera del otro pie y junto a él con las manos detrás 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

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



Por parejas dibujan el número 5 en la espalda del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



FEBRERO:
2ª semana



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Subir una pierna y sujetarla con las dos manos. (Abrazar la pierna)

30 segundos



2- EQUILIBRIO

El profesor muestra los bloques lógicos. Cuando salga figura azul los niños dan una palmada.

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 dibujan el número 3 en la espalda del compañero.

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**FEBRERO:
3ª semana**



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Abiertas de piernas bajar la cabeza y mirar por debajo. Manos en el suelo. (Dificultad: sin manos).



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

Pondremos música instrumental de canciones conocidas y deberán adivinar el título de la canción.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

FEBRERO/ MARZO:
4ª semana



Nos colocamos en un gusano y vamos haciendo en la espalda del compañero la figura geométrica que indique el profesor.

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

Los alumnos se mueven
por la clase, cuando el
profesor levante una
mano deben quedarse
como estatuas.

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



MARZO:
1ª semana



Hacemos un círculo
dándonos la mano .
Cuando se pare la
música apretamos las
manos de los
compañeros.
30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Quando 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



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

30 segundos

2- EQUILIBRIO



MARZO:
2ª 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 5 en la espalda del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



2- EQUILIBRIO

Seguir con la vista la
fruta que vaya
marcando el profesor.

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

Hacemos líneas
horizontales en la
espalda del compañero,

60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL





PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN



Caminar hacia atrás a la pata coja

2- EQUILIBRIO

Pondremos audiciones de diferentes instrumentos musicales y los alumnos deben identificar que instrumento es el que suena.

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

En parejas, mientras suene la música masajeamos la palma de la mano de nuestro compañero, cuando la música pare levantamos las manos.

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

Busca la silueta del perro. ¿Cuántas hay?

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



ABRIL:

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

Hacemos un círculo grande en la espalda del compañero,

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

Los niños bailarán al son de la música y cuando se pare deberán cumplir la orden de la profesora: quieto, salto, me toco un pie....

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

ABRIL:

2ª semana

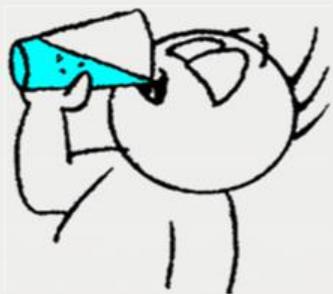


Hacemos un triángulo grande en la espalda del compañero,.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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.
30 segundos



2-EQUILIBRIO

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



ABRIL:
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
masajeamos la mano del compañero y damos un golpecito cuando la profe diga 1, dos cuando diga 2 y 3 cuando diga tres.

60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL