

PROYECTO HERA

3 AÑOS

3^{ER} TRIMESTRE



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar sobre el
lateral externo de los
pies.
30 segundos



2- EQUILIBRIO

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

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



ABRIL:

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

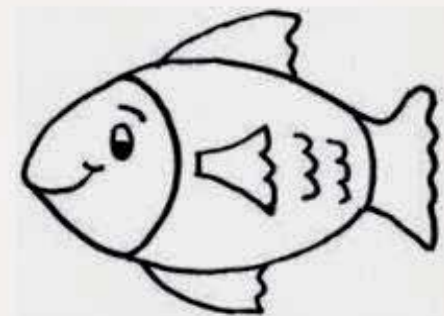
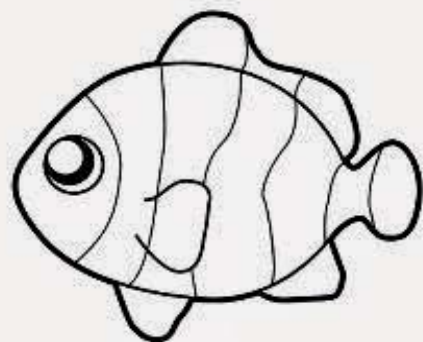
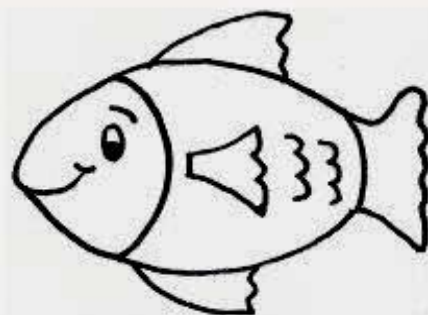
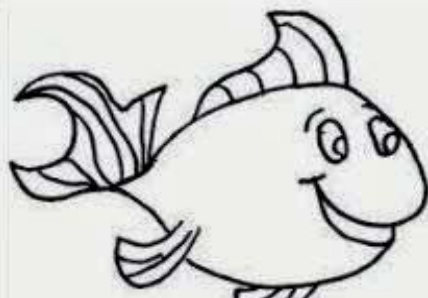
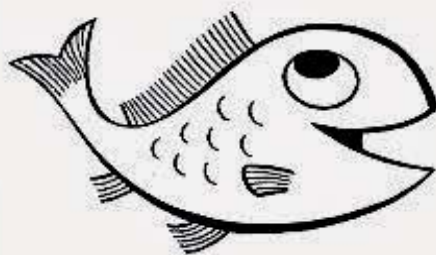
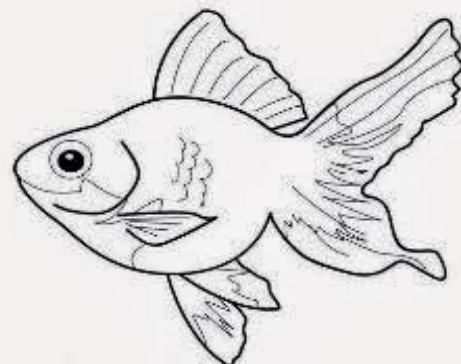
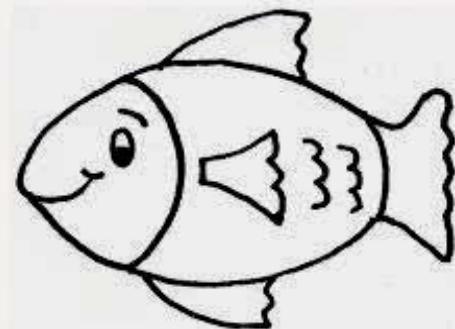
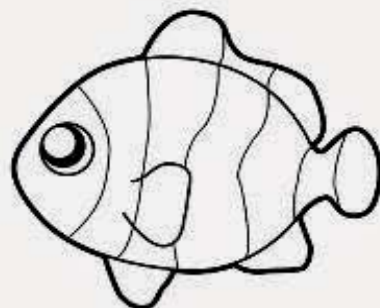
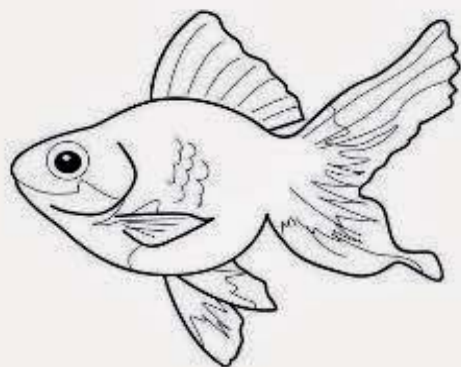
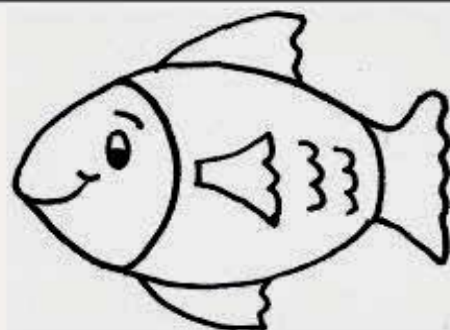


3- RESPIRACIÓN

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



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

ABRIL/ MAYO:
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 dibujan el número 3 en la espalda del compañero.

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

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



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

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

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

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



MAYO:
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

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

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

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



30 segundos

2- EQUILIBRIO

MAYO:
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 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

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

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA



2- EQUILIBRIO



Caminar hacia atrás a la pata coja

JUNIO:
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

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



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

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

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 triángulo grande en la espalda del compañero,.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



JUNIO:
3ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

JUNIO:
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
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