

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Los alumnos deben moverse al ritmo de la música, cuando ésta pare de sonar, permanecerán inmóviles como estatuas.



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

“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



**SEPTIEMBRE:**  
**1ª semana**

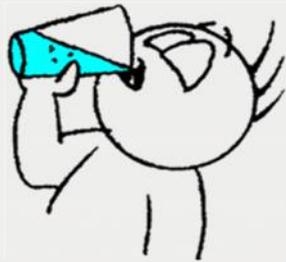
Hacemos líneas verticales en la espalda del compañero, desde arriba hasta llegar abajo.

30 segundos cada uno

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

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

**SEPTIEMBRE:**  
**2ª semana**

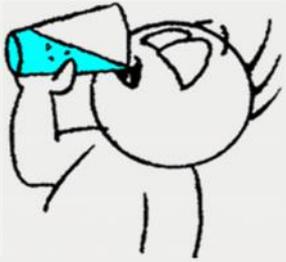


Hacemos un círculo grande en la espalda del compañero, empezamos arriba buscamos la otra mano y subimos (variante se puede hacer también en la mano, teniendo en cuenta a los zurdos).



## 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.



40 segundos

## 2- EQUILIBRIO

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



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, empezamos en el lado derecho hasta el izquierdo

60 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

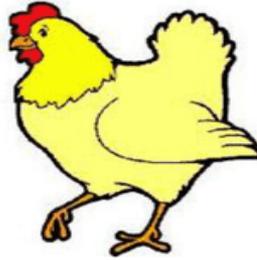
**SEPTIEMBRE:**

**3ª semana**





**PERRO**



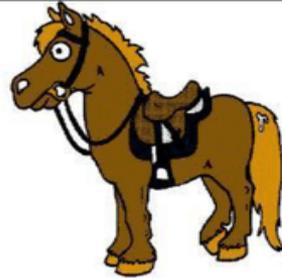
**GALLINA**



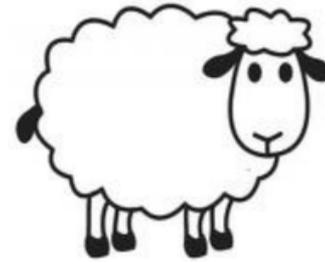
**GATO**



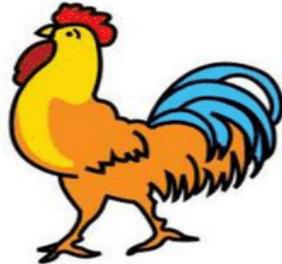
**CERDO**



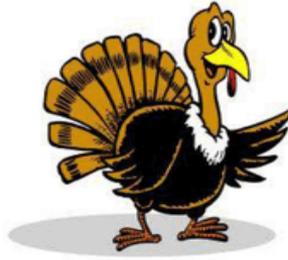
**CABALLO**



**OVEJA**



**GALLO**



**PAVO**



**TORO**



**BURRO**

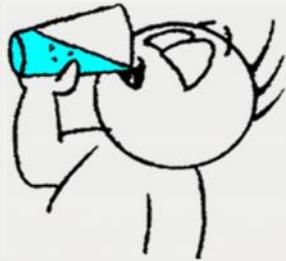


**ÁGUILA**



**MOSQUITO**

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Mantener el equilibrio 5 segundos de puntillas y 5 segundos de talones alternándolos. Repetir 4 veces.



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

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

**SEPTIEMBRE:  
4ª semana**

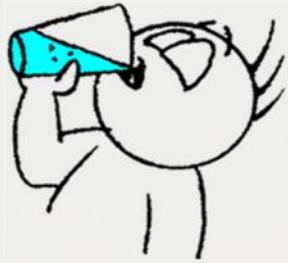


Por parejas  
masajeamos las  
manos de nuestro  
compañero  
cuando suene la  
música y paramos  
cuando se pare.  
60 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Mantenerse en cuclillas durante 5 segundos, levantándose y repitiendo el ejercicio 4 veces.

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

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

30 segundos.

**OCTUBRE:**  
**1ª semana**

Por parejas dibujan el número 1 en la espalda del compañero ( variante se puede hacer también en la mano)

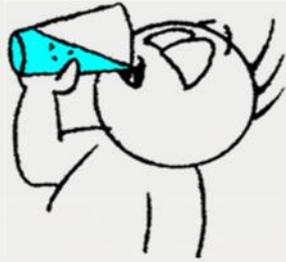


## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

## 4- ATENCIÓN VISUAL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

40 segundos

## 4- ATENCIÓN AUDITIVA



Sentados en el suelo y con las manos apoyadas, levantar las piernas de manera alterna cada 5 segundos. Repetir 6 veces.

30 segundos



## 2- EQUILIBRIO

**OCTUBRE:  
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



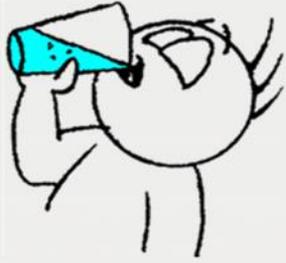
## 3- RESPIRACIÓN

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



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

"¿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



30 segundos

## 2- EQUILIBRIO

**OCTUBRE:**  
**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

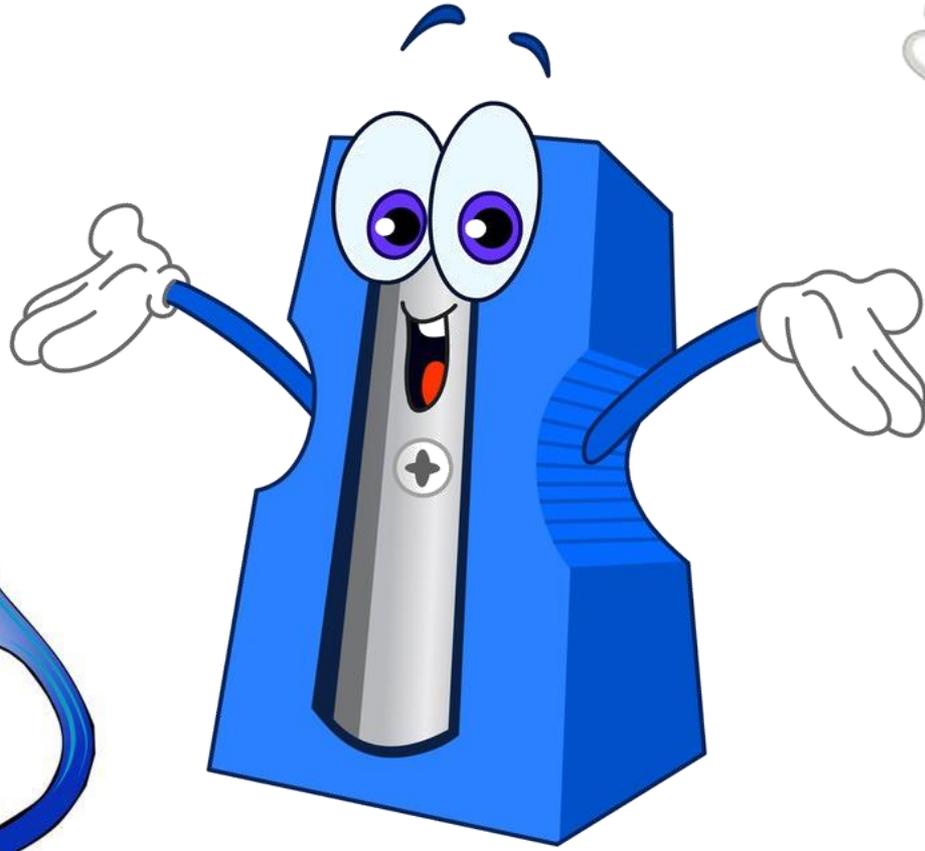
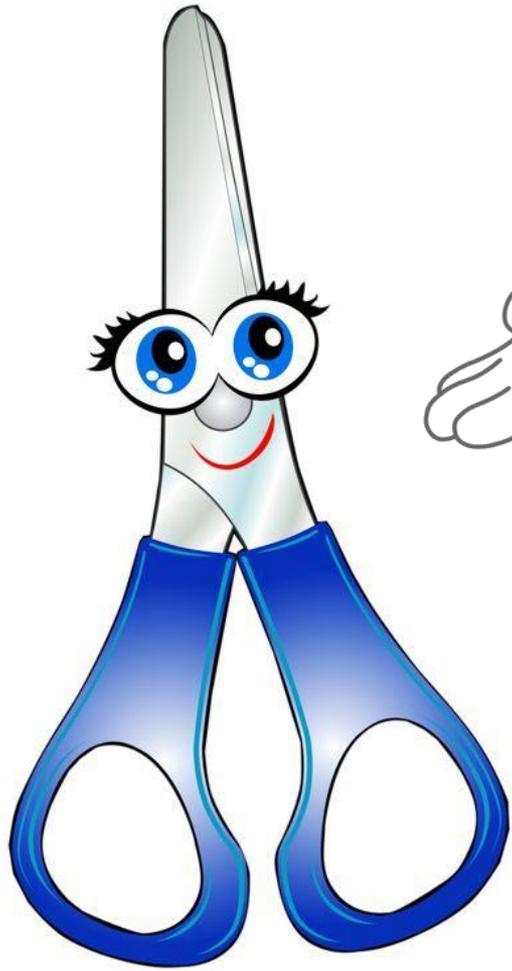


## 3- RESPIRACIÓN

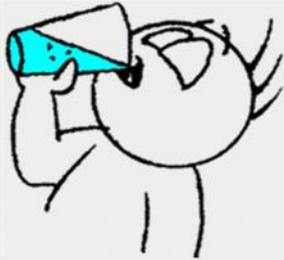
Por parejas dibujan el número 2 en la espalda del compañero( variante se puede hacer también en la mano)



## 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 con los brazos abiertos en cruz.



40 segundos

## 2- EQUILIBRIO

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

**OCTUBRE:**  
**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



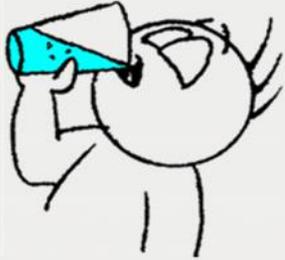
## 3- RESPIRACIÓN

Por parejas dibujan el número 3 en la espalda del compañero( variante se puede hacer también en la mano)



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

Primero moverán la cabeza también, poco a poco iremos realizando el ejercicio tan solo con el movimiento de los ojos.

30 segundos

## 4- ATENCIÓN VISUAL



Espalda junto a la del compañero con los brazos entrelazados levantar la misma pierna. Alternar ambas piernas.



40 segundos

## 2- EQUILIBRIO

**OCTUBRE/NOVIEMBRE:**  
**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

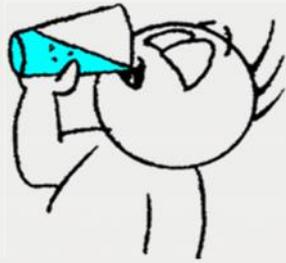
Hacemos un gusano y todo el mundo debe masajear la cabeza del compañero, los hombros, los codos y por último las manos.

30 segundos

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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



Los alumnos deben moverse al ritmo de la música, cuando ésta pare de sonar, permanecerán inmóviles como estatuas con la pierna izquierda levantada. Alternar las piernas.



30 segundos

## 2- EQUILIBRIO

**NOVIEMBRE:**  
**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



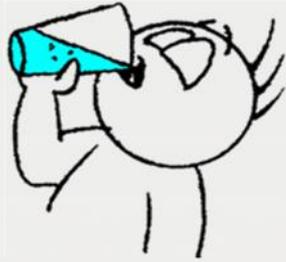
## 3- RESPIRACIÓN

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



## 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



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

20 segundos.



## 2- EQUILIBRIO

**NOVIEMBRE:  
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



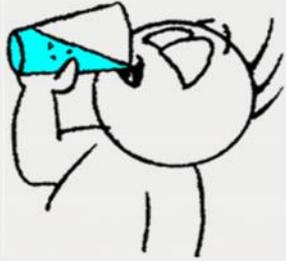
## 3- RESPIRACIÓN

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



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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



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



## 2- EQUILIBRIO

**NOVIEMBRE:**  
**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



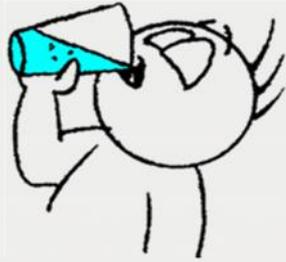
## 3- RESPIRACIÓN

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

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Cruzar las piernas colocando un pie encima del otro. Los brazos cruzados detrás de la cabeza. Mantenerse en esta posición 5 segundos y repetir 6 veces.



## 2- EQUILIBRIO

Seguir el trazo del dedo de la profesora con los ojos, sin mover la cabeza.

30 segundos

## 4- ATENCIÓN VISUAL



**NOVIEMBRE:  
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



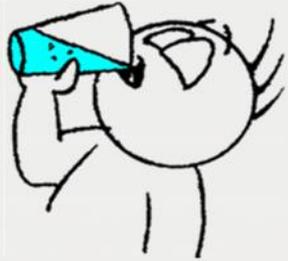
## 3- RESPIRACIÓN

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

De pie: "Cruzar las piernas y mantener posición. Pierna derecha delante e izquierda detrás y alternar la posición de las piernas cada 5 segundos".



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

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

30 segundos

**DICIEMBRE:  
1ª semana**

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



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

## 4- ATENCIÓN AUDITIVA



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

“A la pata coja” con una mano en la cadera. Se cambia de pierna cada 5 segundos.

20 segundos



## 2-EQUILIBRIO

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

30 segundos

## 4- ATENCIÓN VISUAL



Nos colocamos en un gusano y damos en la espalda del compañero los golpecitos que el profe indica 1, 2 o 3.

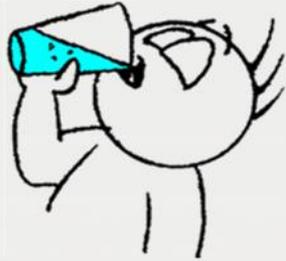


## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**DICIEMBRE:  
2ª semana**



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Cruzar las piernas colocando un pie al lado del otro con los brazos cruzados detrás de la cabeza. Mantenerse en esta posición 5 segundos y repetir 4 veces.

20 segundos



## 2-EQUILIBRIO

Todos los alumnos están con los ojos cerrados, deben de reconocer diferentes instrumentos musicales. Cuando suene el pandero saltarán y cuando suene la flauta tendrán que dar una palmada.

30 segundos



## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

Nos colocamos en un gusano y damos en la espalda del compañero los golpecitos que la profesora indique 1, 2 o 3.

40 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

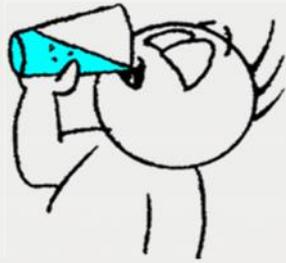


## 3- RESPIRACIÓN

**DICIEMBRE:**  
**3ª semana**



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Seguir el movimiento de la luz proyectada en la pared por un puntero láser.

30 segundos

## 4- ATENCIÓN VISUAL



Alternar puntillas y talones con las manos en la cadera. cada 5 segundos

30 segundos



## 2- EQUILIBRIO

**DICIEMBRE:**  
**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 dibujan el número 4 en la espalda del compañero.

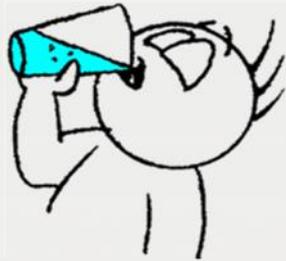
60 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**2º TRIMESTRE**

# 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



**ENERO:**  
**1º semana**



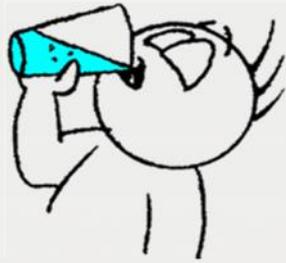
Por parejas dibujan el número 5 en la espalda del compañero.

30 segundos

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

La profesora enseña dos láminas que tienen dibujos que son aparentemente iguales los alumnos tienen que indicar cuáles son las diferencias.

30 segundos.

## 4-ATENCIÓN VISUAL



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:**  
**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

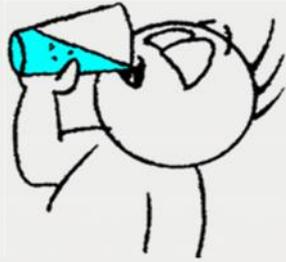
En parejas simulamos que sube una araña desde el pie hasta la rodilla caminando con los dedos, lo repetimos tres veces.



## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

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

30 segundos



## ATENCIÓN AUDITIVA

**ENERO:**  
**3ª semana**

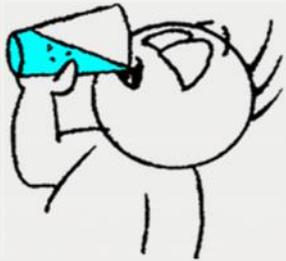


A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.



## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



## 2-EQUILIBRIO

Pasar los bits de  
inteligencia,  
cuando salga ropa  
dar una palmada  
y cuando salga  
comida 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,  
masajeamos las  
diferentes partes de la  
cara de nuestro  
compañero

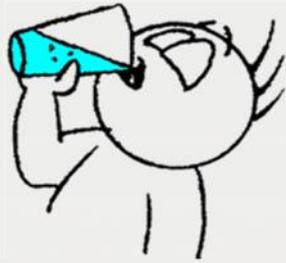


## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL



**ENERO:**  
**4ª semana**

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



## 2-EQUILIBRIO

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

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



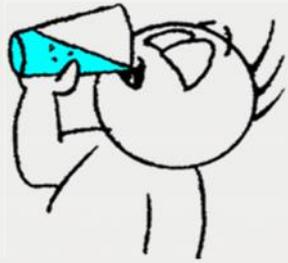
## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**ENERO/FEBRERO:**

**5ª semana**



# 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**

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

30 segundos

**FEBRERO:  
1ª semana**

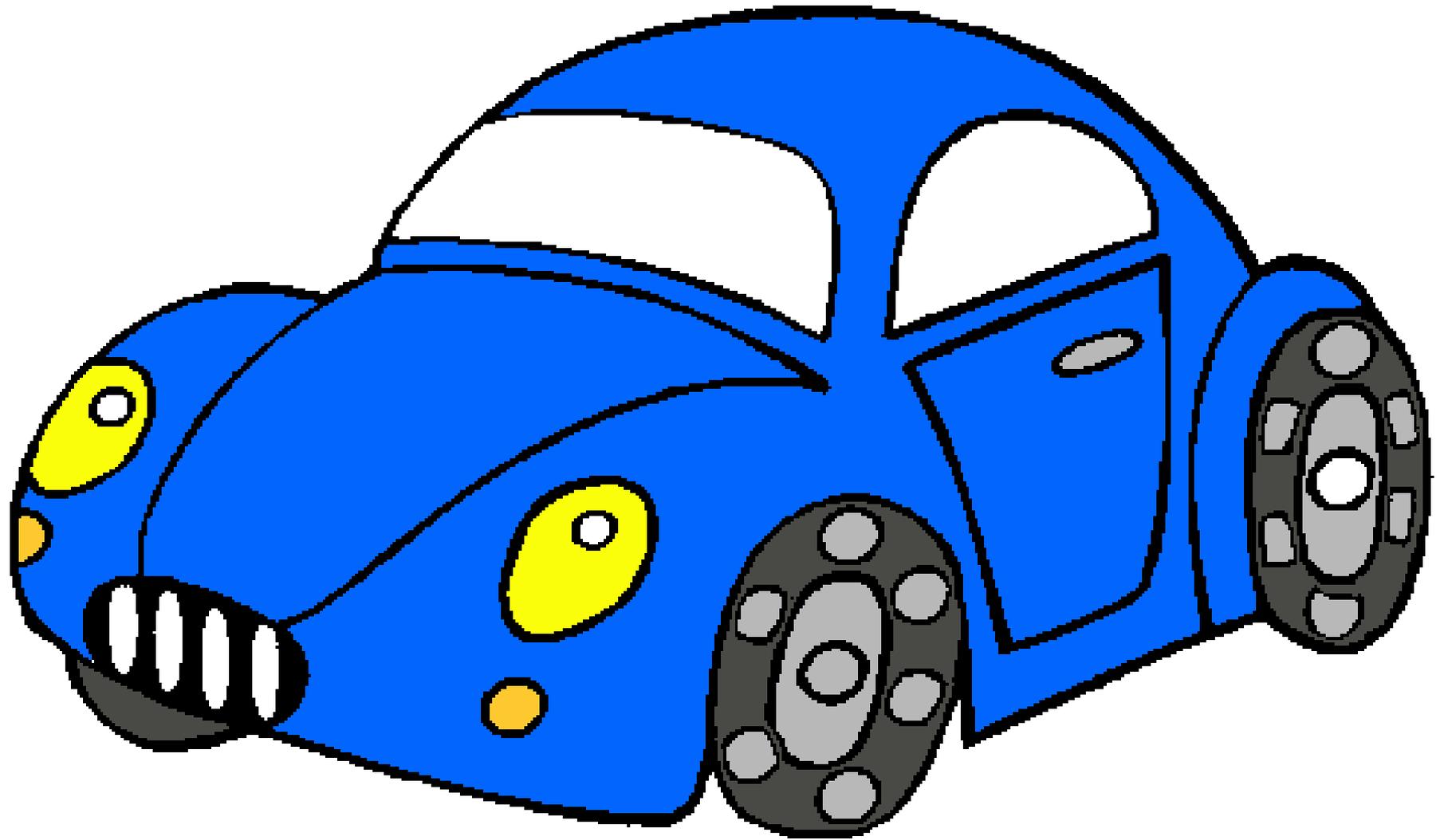
A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.  
30 segundos



**5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL**

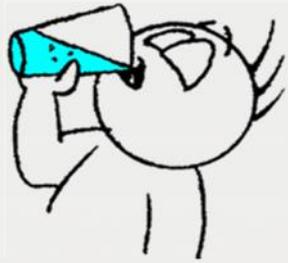
**4-ATENCIÓN VISUAL**







# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



## 4-ATENCIÓN AUDITIVA

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

30 segundos



## 2-EQUILIBRIO

**FEBRERO:**  
**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



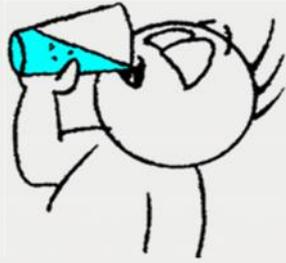
## 3- RESPIRACIÓN

En círculo, vamos pasando una pelota con los ojos cerrados en círculo.  
30 segundos



## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

Nos ponemos de puntillas, subimos y bajamos cinco 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**

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

30 segundos



**4-ATENCIÓN VISUAL**

**FEBRERO:  
3ª semana**

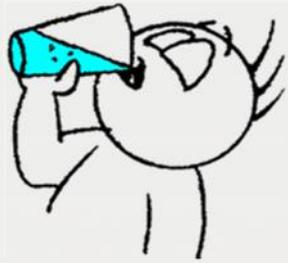


Por parejas dibujan un triángulo en la espalda del compañero.



**5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL**

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



## 2-EQUILIBRIO

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

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.  
30 segundos

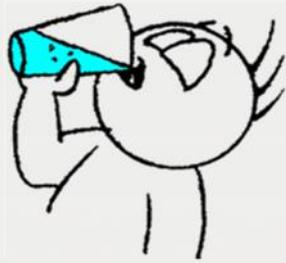


## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**FEBRERO/ MARZO:**  
**4ª semana**



# 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**

¿Cuántas sandías, setas... ves en el dibujo?

30 segundos



**4-ATENCIÓN VISUAL**

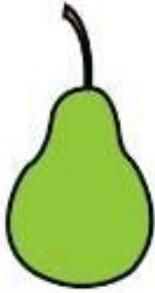
**MARZO:  
1ª semana**



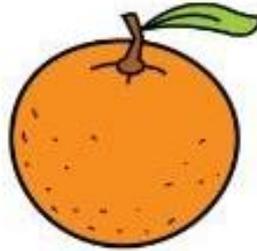
En corro pasamos una pelota blanda de mano en mano y otra dura, con los pies. Duración tres vueltas de cada pelota.



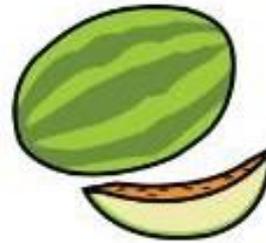
**5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL**



PERA



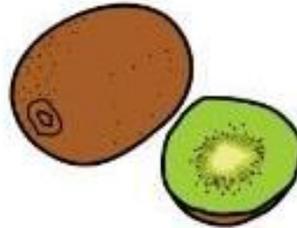
NARANJA



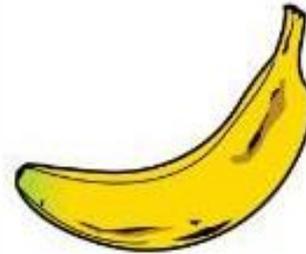
MELÓN



MANZANA



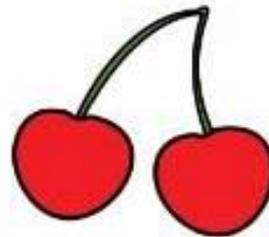
KIWIS



PLÁTANO



PIÑA

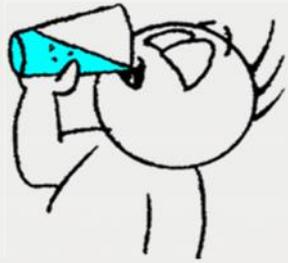


CEREZAS



MELOCOTÓN

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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



## 2- EQUILIBRIO

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

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

Adivinamos el número:  
escribimos en la  
espalda del compañero  
un número tiene que  
adivinar cuál es.  
(variante se puede  
hacer también en la  
mano).

30 segundos

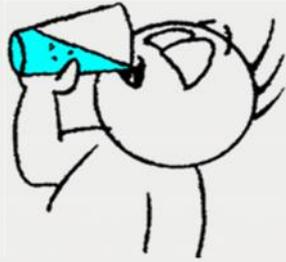


## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**MARZO:**  
**2ª semana**



# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

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

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

30 segundos

**4-ATENCIÓN VISUAL**



**MARZO:  
3ª semana**



Por parejas,  
masajeamos las  
piernas de nuestro  
compañero.

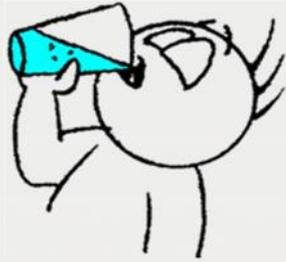
30 segundos

**5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL**





# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Dibujamos en el suelo una línea en zigzag y van saltando con los pies juntos



## 2- EQUILIBRIO

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

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

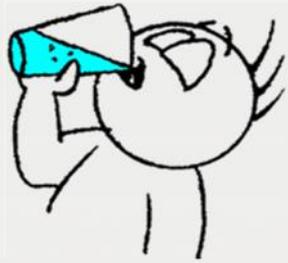
Por parejas dibujan el número 3 en la espalda del compañero.

30 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

Escribir en la pizarra el número 1 y el 2.  
cuando se escriba el 1  
levantar una mano.

30 segundos

## 4-ATENCIÓN VISUAL



**ABRIL:**

**1ª semana**

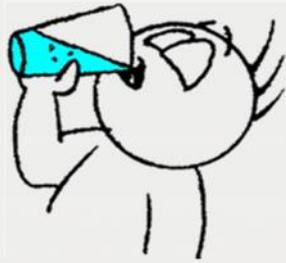


Hacemos líneas  
verticales en la  
espalda del  
compañero con dos  
dedos.  
30 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Los alumnos cierran los ojos y deben identificar el sonido del animal que suena.

30 segundos.



## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

Trasladarse con algo en la cabeza sin tirarlo al suelo  
30 segundos



## 2- EQUILIBRIO

**ABRIL:**

**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

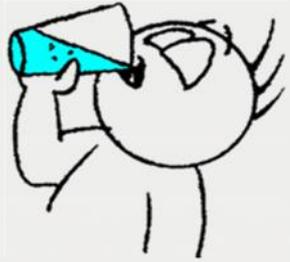
Por parejas  
masajeamos la palma de la mano de nuestro compañero.

30 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

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



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**



**ABRIL:  
3ª semana**



Por parejas dibujan el  
número dos en la  
palma de la mano del  
compañero.

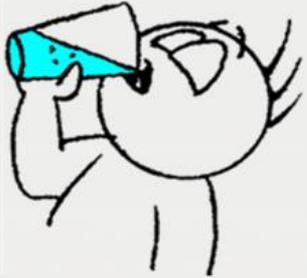
30 segundos

**5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL**



**3 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**



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**

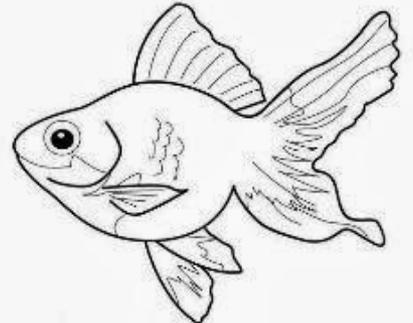
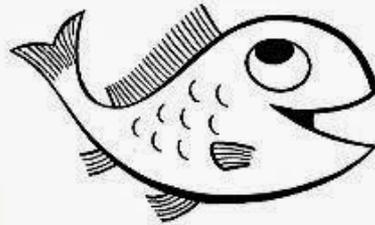
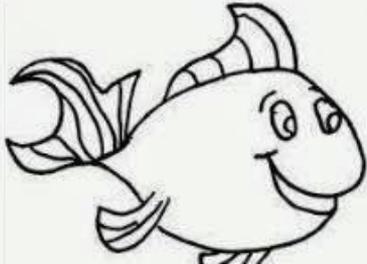
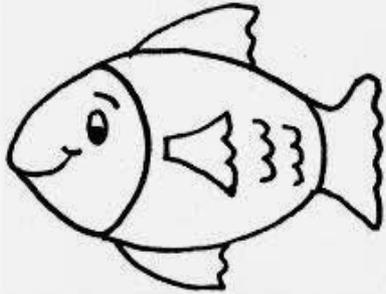
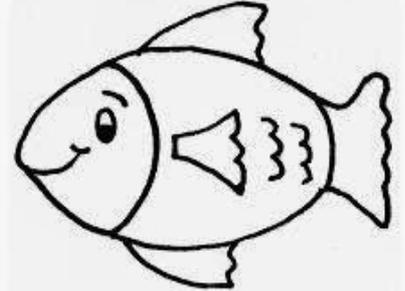
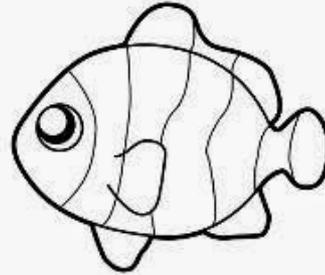
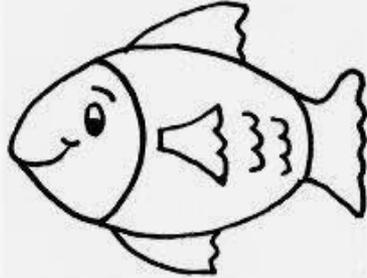
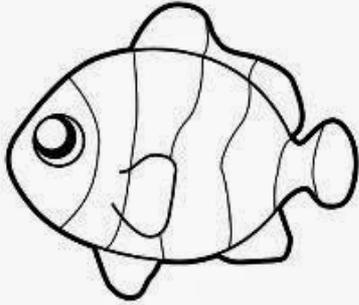
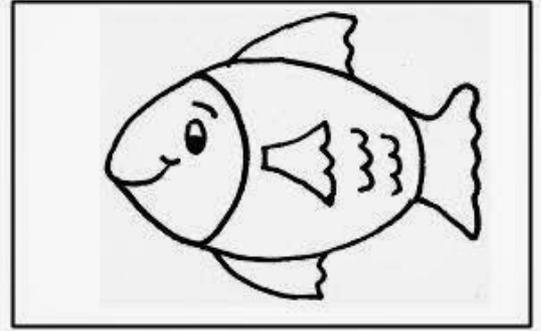
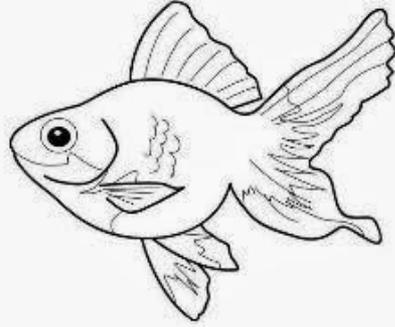
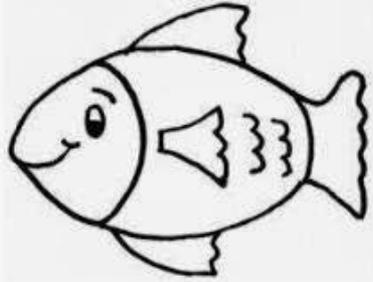
En parejas simulamos que sube una araña desde la muñeca hasta el hombro caminando con los dedos.

30 segundos

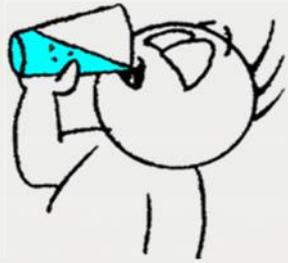


**5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL**





# 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

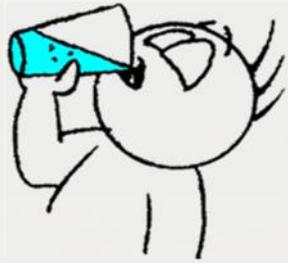
Por parejas dibujan el número 3 en la espalda del compañero.

30 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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



## 2- EQUILIBRIO

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

30 segundos



## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

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

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

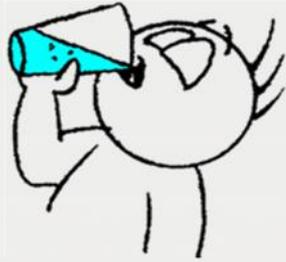


## 3- RESPIRACIÓN

**MAYO:**  
**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

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**

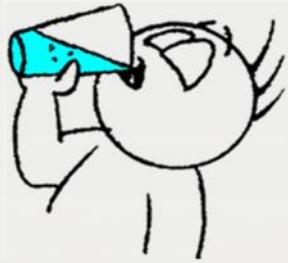


Hacemos un círculo  
dándonos la mano .  
Cuando se pare la  
música apretamos las  
manos de los  
compañeros.  
30 segundos



## 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



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.

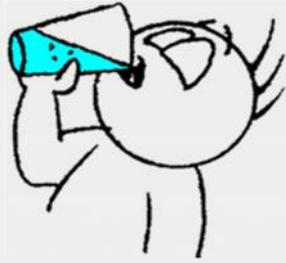
30 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

# 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**

**MAYO:  
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**

Hacemos líneas  
horizontales en la  
espalda del compañero,

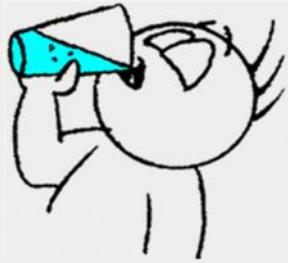
60 segundos



**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



Caminar hacia atrás a la pata coja

## 2- EQUILIBRIO

**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

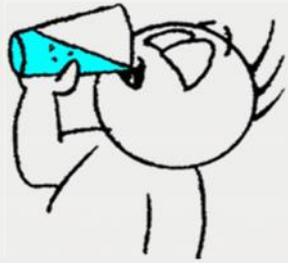
En parejas, mientras suene la música masajeamos la palma de la mano de nuestro compañero, cuando la música pare levantamos las manos.

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



**JUNIO:**  
**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 grande en la espalda del compañero,

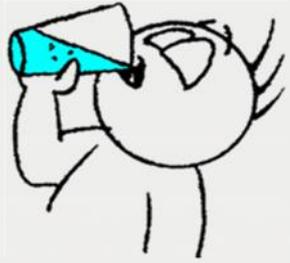
30 segundos

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL





# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

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

30 segundos



## 2- EQUILIBRIO

**JUNIO:**

**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



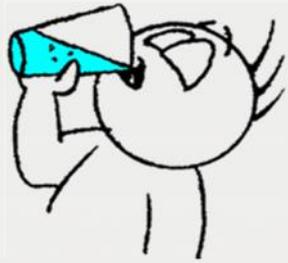
## 3- RESPIRACIÓN

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**



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**

