

PROYECTO HERA

5 AÑOS

1^{ER} TRIMESTRE

5 AÑOS

1^{ER} TRIMESTRE

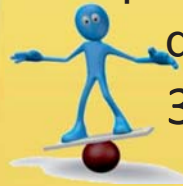


PROYECTO HERAT



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 subiéndolos 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

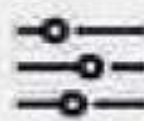
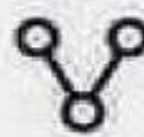
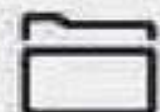


Hacemos un gusano y todo el mundo debe masajear la cabeza del compañero, los hombros, los codos y por último las manos.
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

SEPTIEMBRE:
3ª semana



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar hacia atrás en cuclillas.



30 segundos

2-EQUILIBRIO

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



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:

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

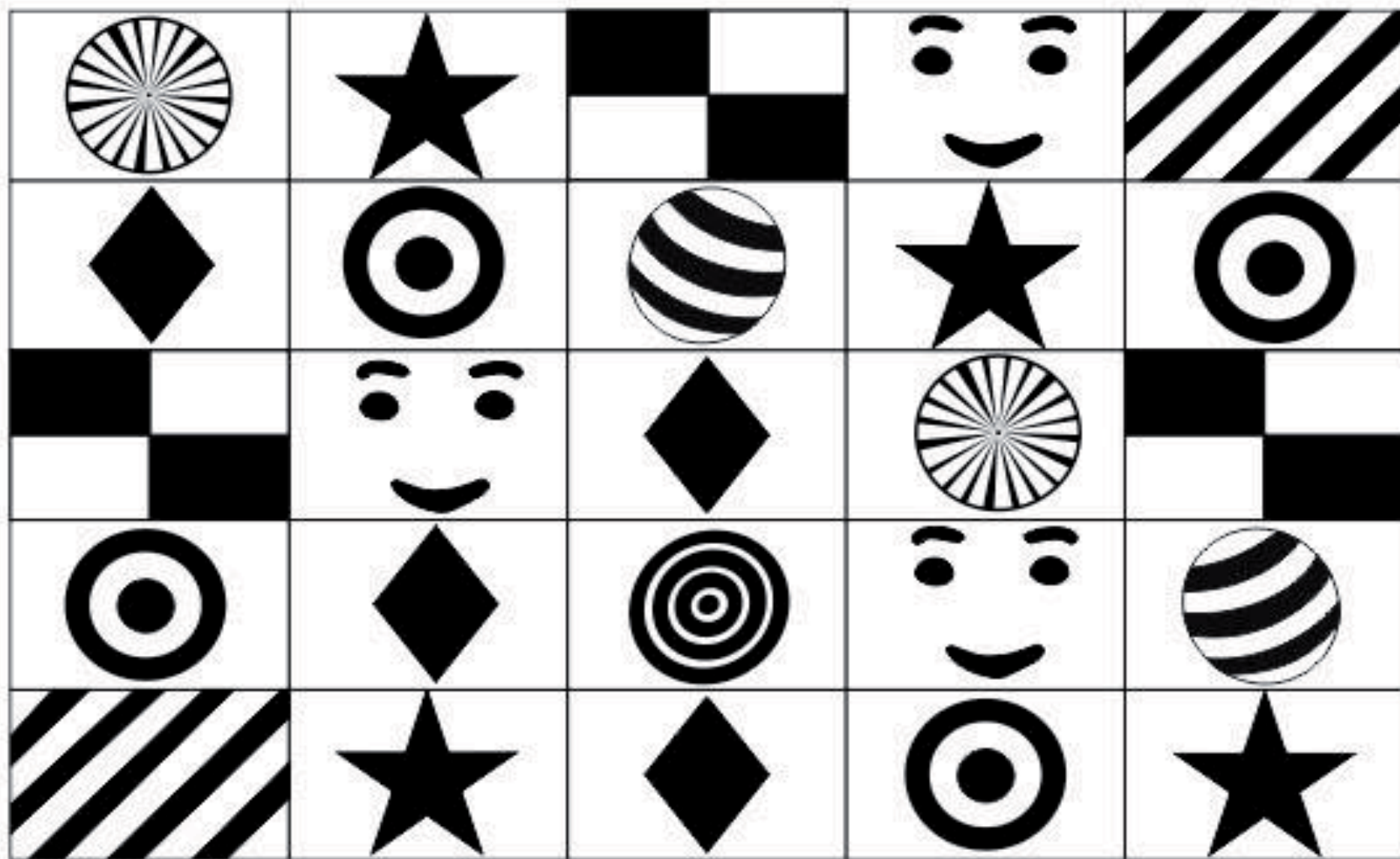


Hacemos, los signos de suma, resta o igual y el compañero debe adivinarlo. (variante se puede hacer también en la mano).



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

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

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



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

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

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



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

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



4- ATENCIÓN VISUAL

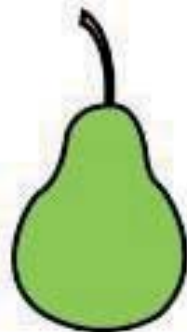
NOVIEMBRE:
2ª semana

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

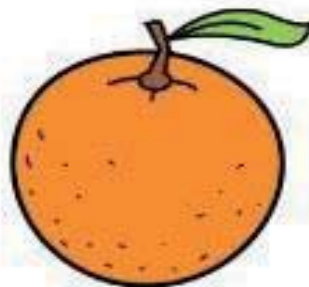
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PERA



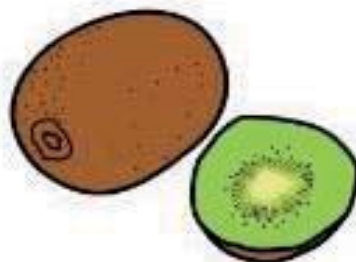
NARANJA



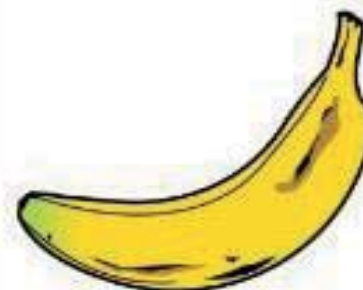
MELÓN



MANZANA



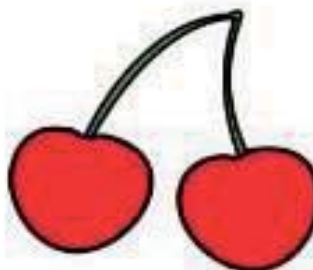
KIWIS



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



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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

NOVIEMBRE:
3ª semana

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



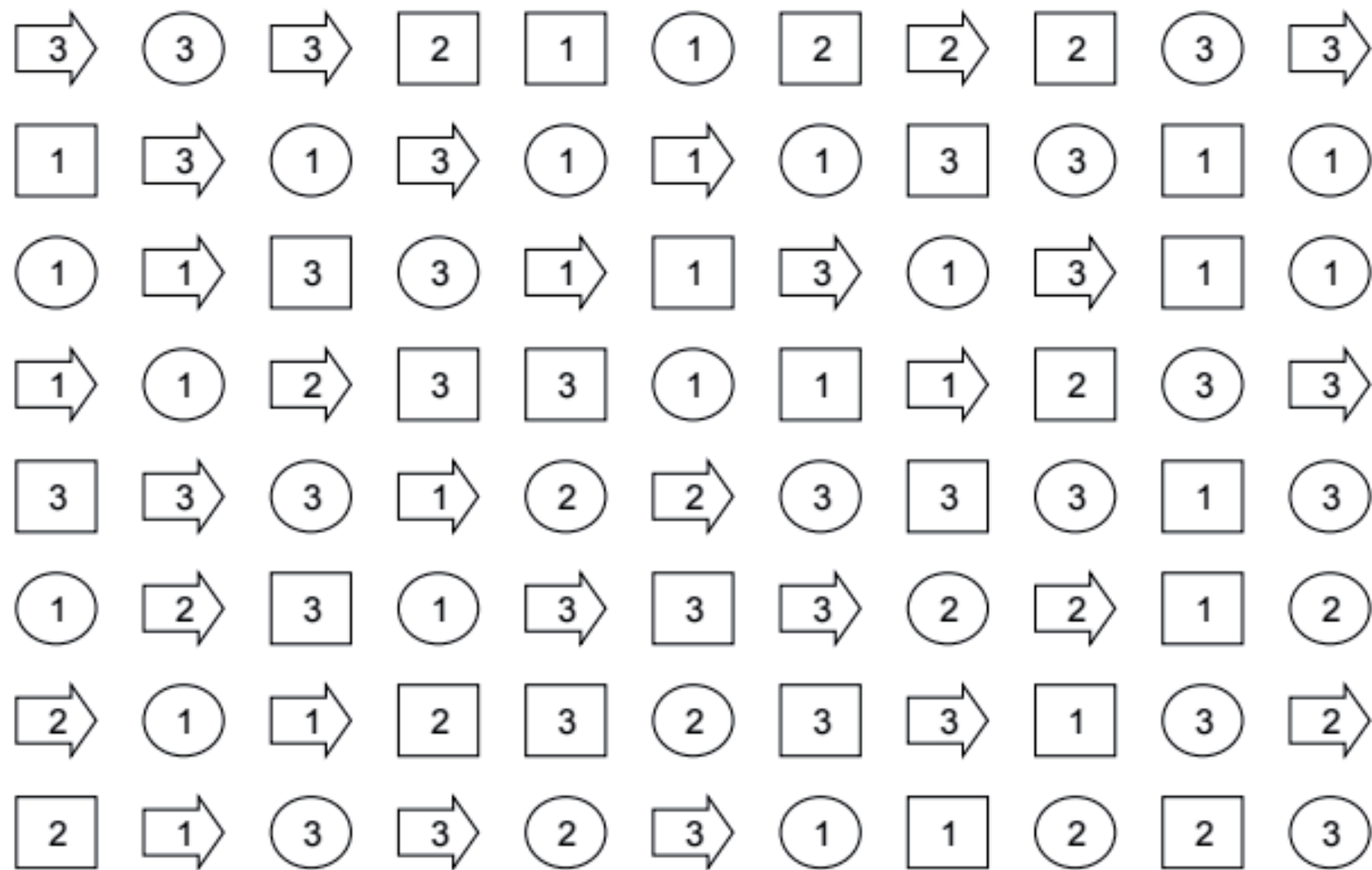
3- RESPIRACIÓN

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