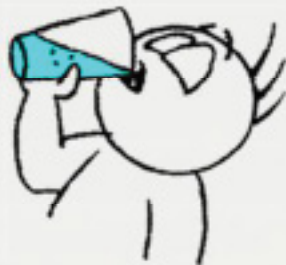


[illegible]

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

"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

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

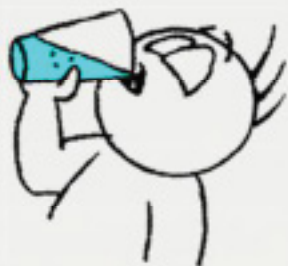
30 segundos cada uno



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

SEPTIEMBRE:
1ª semana

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

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes palabras, ante una palabra concreta 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 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

SEPTIEMBRE:
2ª semana

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

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes palabras, ante una palabra concreta 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 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

SEPTIEMBRE:
2ª semana



PERRO



GALLINA



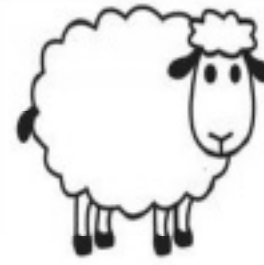
GATO



CERDO



CABALLO



OVEJA



GALLO



PAVO



TORO



BURRO

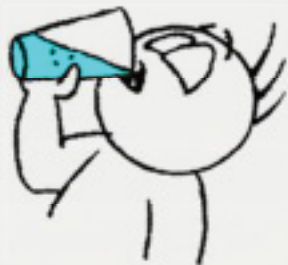


ÁGUILA



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

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



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

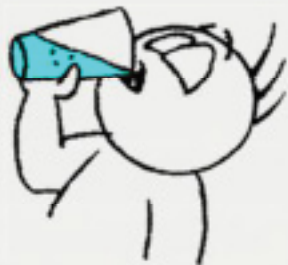
Por parejas
masajeamos las
manos de nuestro
compañero
cuando suene la
música y paramos
cuando se pare.
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

SEPTIEMBRE:
4ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

20 segundos



2- EQUILIBRIO

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

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

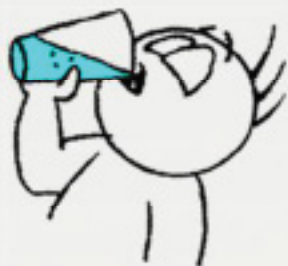
Por parejas dibujan el número 1 en la espalda del compañero (variante se puede hacer también en la mano)



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**OCTUBRE:
1ª semana**

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



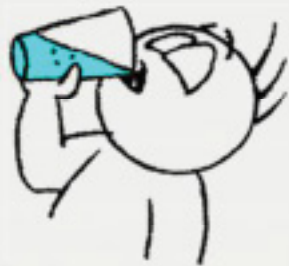
3- RESPIRACIÓN

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



30 segundos

2- EQUILIBRIO

"¿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



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



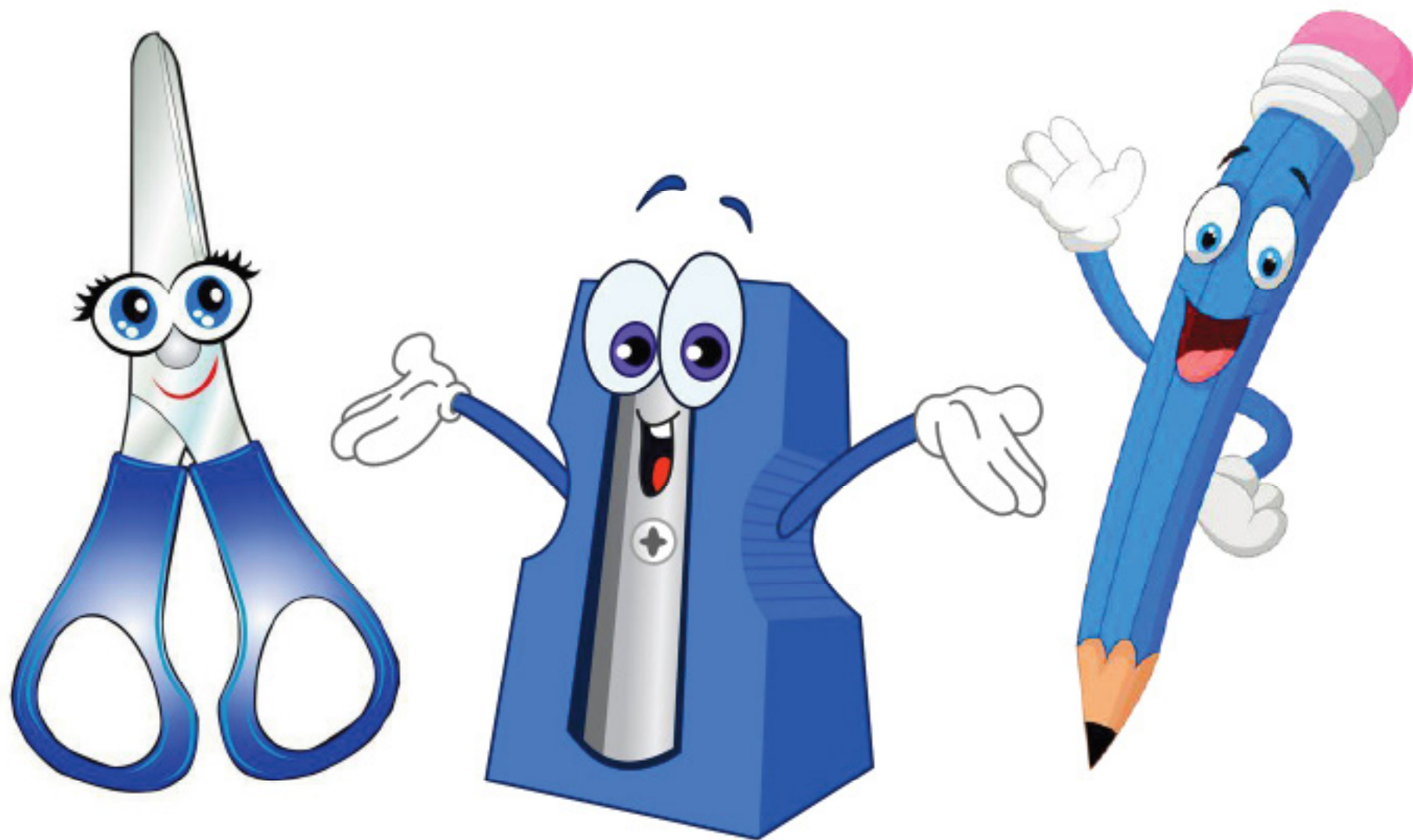
3- RESPIRACIÓN

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

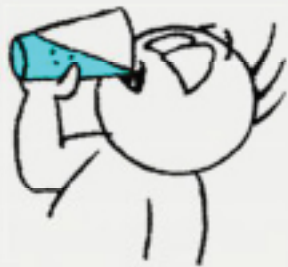


5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

OCTUBRE:
3ª semana



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



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

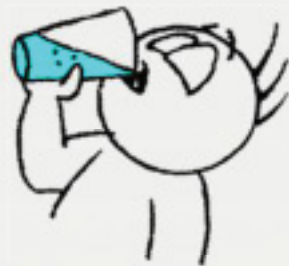
Por parejas dibujan el número 3 en la espalda del compañero(variante se puede hacer también en la mano)



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

OCTUBRE:
4ª semana

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

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.

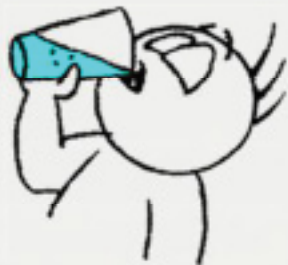
30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



OCTUBRE/NOVIEMBRE:
5ª semana

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



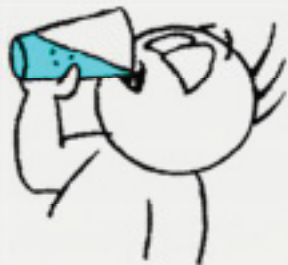
3- RESPIRACIÓN

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

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



2- EQUILIBRIO

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



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

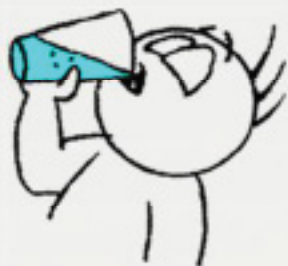
Por parejas, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que dibujarla.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

NOVIEMBRE:
3ª semana

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



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

NOVIEMBRE:
4ª semana

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



4- ATENCIÓN AUDITIVA

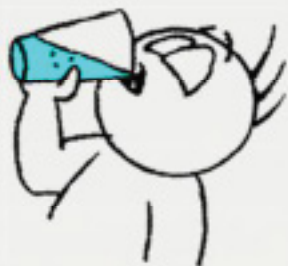
**DICIEMBRE:
1ª semana**

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

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

DICIEMBRE:
2ª semana

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

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



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

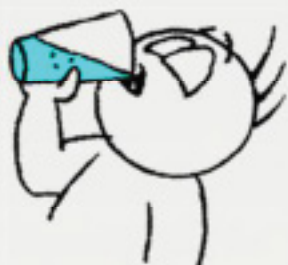
Nos colocamos en un gusano y damos en la espalda del compañero los golpecitos que la profesora indique 1, 2 o 3.

40 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



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