

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

30 segundos.

SEPTIEMBRE:
1ª semana

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

4-ATENCIÓN VISUAL



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

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

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

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



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**SEPTIEMBRE:
2ª SEMANA**

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

SEPTIEMBRE:
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

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



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

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



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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

SEPTIEMBRE:
4ª semana

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



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



30 segundos

2- EQUILIBRIO

**OCTUBRE:
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

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

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



OCTUBRE:
2ª semana

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



2- EQUILIBRIO

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

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 4 en la espalda
del compañero.

60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**OCTUBRE:
3ª semana**

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



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

**OCTUBRE/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

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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



OCTUBRE:
5ª 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

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

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

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

4- ATENCIÓN AUDITIVA



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



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

**NOVIEMBRE:
2ª SEMANA**

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



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 el profe indica 1, 2 o 3.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**NOVIEMBRE:
3ª 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:
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, lo repetimos tres veces.



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

**DICIEMBRE:
1ª semana**

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

**DICIEMBRE:
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 líneas horizontales en la espalda del compañero, empezamos en el lado derecho hasta el izquierdo

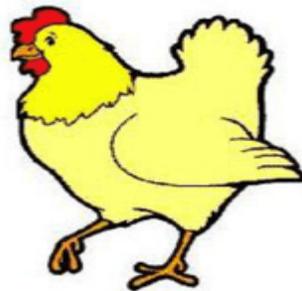
60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



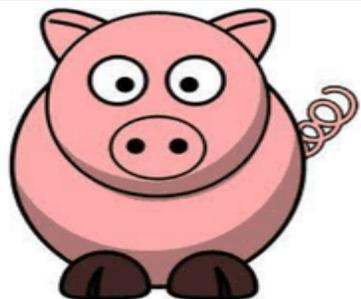
PERRO



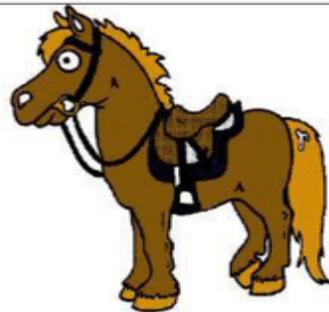
GALLINA



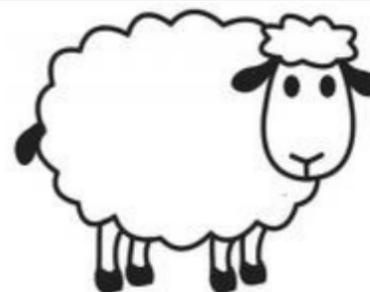
GATO



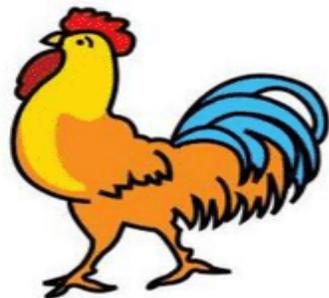
CERDO



CABALLO



OVEJA



GALLO



PAVO



TORO



BURRO



ÁGUILA



MOSQUITO

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



40 segundos

2- EQUILIBRIO

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



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



**DICIEMBRE:
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

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 audiciones de distintos instrumentos con los ojos cerrados. En voz alta dirán el instrumento que están escuchando.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**DICIEMBRE:
4ª semana**