



# PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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



**ENERO:**  
**1ª 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

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



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

Nombrar el color de la palabra que señale el docente.

4- ATENCIÓN VISUAL



**ENERO:**  
**2ª semana**

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

60 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

AMARILLO AZUL NARANJA

NEGRO ROJO VERDE

MORADO AMARILLO ROJO

NARANJA VERDE NEGRO

AZUL ROJO MORADO

VERDE AZUL NARANJA

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Tren de la pata coja.  
Hacer un tren con los  
niños y todos  
levantan una pierna,  
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 escucharán  
audiciones de distintos  
instrumentos con los ojos  
cerrados. En voz alta  
dirán el instrumento que  
están escuchando.

30 segundos

## 4- ATENCIÓN AUDITIVA



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

30 segundos cada uno

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# 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

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

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



**ENERO:**

**4ª semana**

Hacemos un círculo grande en la espalda del compañero.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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



## 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



**ENERO:**  
**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

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



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

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



**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**

Señalar la hojas que están a la derecha.

**4- ATENCIÓN VISUAL**



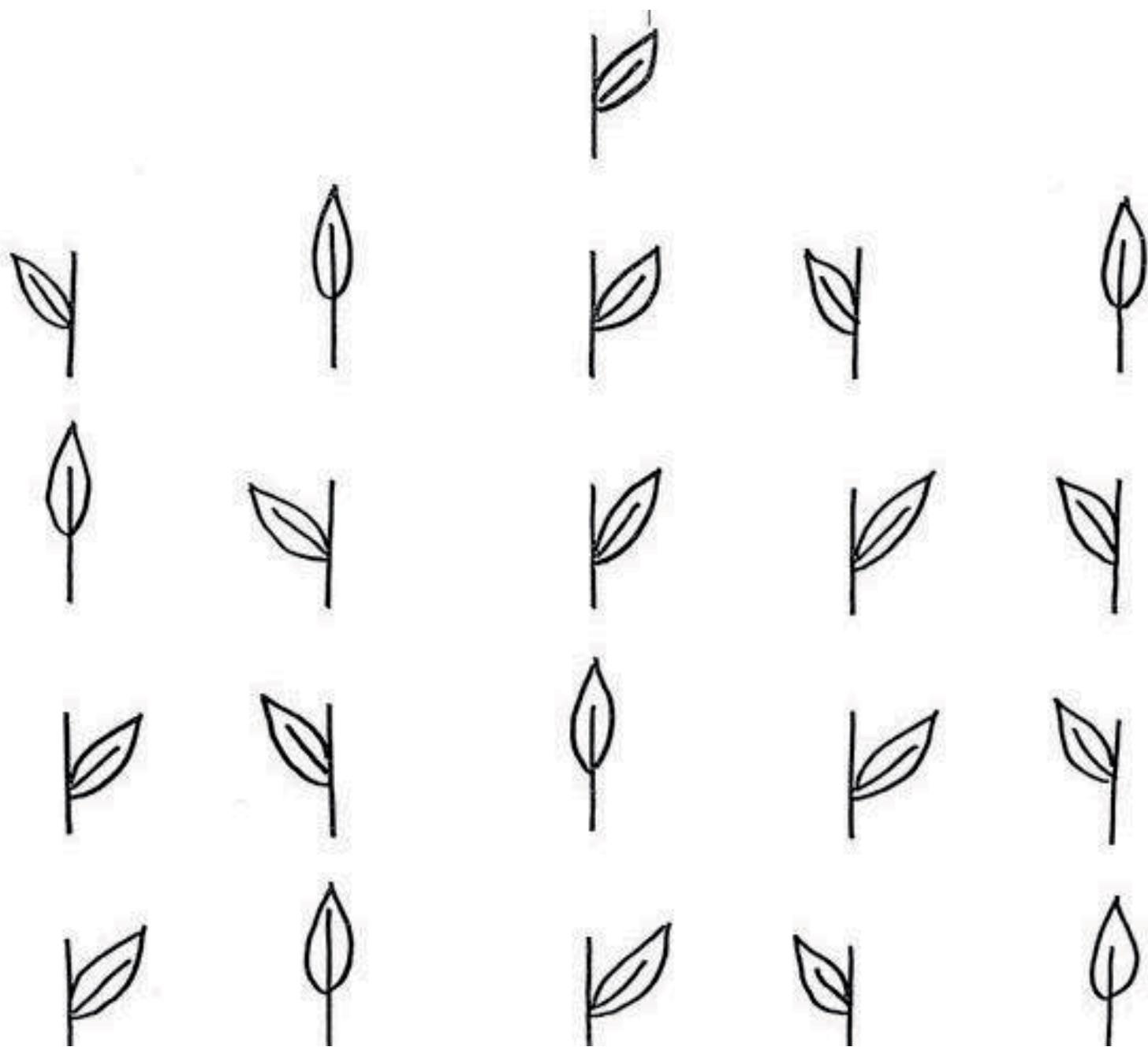
**FEBRERO:  
1ª semana**



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



**5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL**



# PROYECTO HERAT



1- HIDRATACIÓN

Nos ponemos de puntillas, subimos y bajamos cinco veces



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



**FEBRERO:  
2ª SEMANA**



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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# 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

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

Por parejas dibujan el número 6 en la espalda del compañero.

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

**FEBRERO:  
3ª SEMANA**



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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

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



## 2- EQUILIBRIO

**FEBRERO/ 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, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que adivinarla.



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

En parejas espalda con espalda, juntan los brazos en cruz y se balancean de un lado hacia el otro.



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.



4- ATENCIÓN VISUAL

**MARZO:**  
**1ª semana**



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



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL



Alegre



Triste



Enfadado/Enojado



Divertido



Aburrido



Sorprendido



Asustado



Nervioso



Agresivo



Pensativo



Deprimido



Calmado

# PROYECTO HERAT



## 1- HIDRATACIÓN

Nos desplazamos en línea recta apoyando las rodillas y los antebrazos.



## 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

**MARZO:**  
**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 la espalda del compañero escribimos una sílaba con los dedos. Debe adivinar cual es.



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

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

Observa e indica que filas son iguales.



**4- ATENCIÓN VISUAL**

**MARZO:  
3ª semana**



En corro, con los ojos cerrados, pasamos una pelota blanda y otra dura. Cuando nos toque la blanda la pasaremos por arriba y cuando toque la dura lo haremos por abajo.



**ESTIMULACIÓN TÁCTIL**

*	★	→	♣	↑	*	↑	↓	⊕	*	⊕	♠
↑	→	*	↓	★	→	↑	♣	*	♥	★	*
♠	★	*	♣	★	♥	★	↑	→	♥	↑	♣
↑	♥	→	♠	♣	↑	→	♣	♥	*	★	♥
*	★	♣	♥	♣	→	♥	↑	★	←	♠	←
↑	♥	*	♥	★	↓	↑	★	*	→	♣	★
♥	↑	♠	↓	→	↓	→	♣	↑	★	♥	→
→	♣	*	★	↓	♣	⊕	*	★	⊕	↑	←
♥	↓	♠	♠	→	*	⊕	♥	→	♠	♥	*
♠	→	♣	↑	→	★	↑	♣	↑	★	*	↓

Filas completadas en 40 segundos:



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Sentados en la silla,  
levantar brazos y  
piernas sin tocar el  
suelo.

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 sentados  
en el suelo escucharán  
diferentes palabras, ante  
una palabra concreta se  
tendrán que poner de  
pie.

30 segundos



## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

**MARZO:**  
**4ª semana**



Escribimos un palabra de  
dos sílabas en la espalda  
del compañero. Debe  
adivinar la palabra

60 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

Los niños de pie en parejas y colocados de frente agarrados por los hombros, deben levantar una pierna hacia atrás manteniendo el equilibrio.



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.

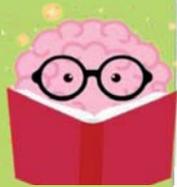
Inspiración de 3 segundos  
Expiración de 5 segundos



**3- RESPIRACIÓN**

¿Cuántas estrellas, círculos,...?

30 segundos



**4- ATENCIÓN VISUAL**

**ABRIL:**

**1ª semana**

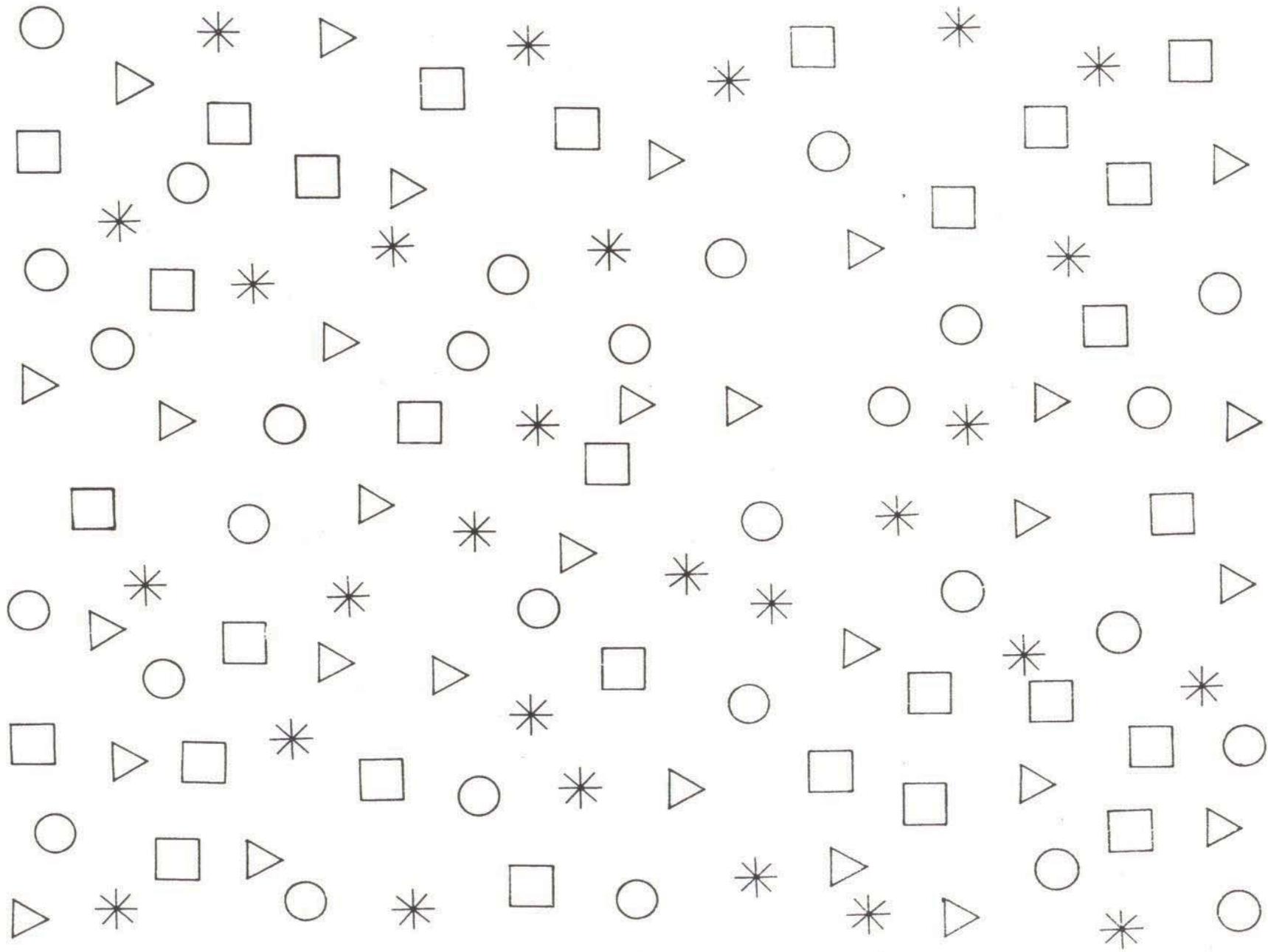


Realizamos una suma en la espalda del compañero. Tiene que adivinar el resultado

30 segundos



**5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL**



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Hacer un círculo y pasar un objeto utilizando una sola mano.  
30 segundos



## 2-EQUILIBRIO

Cuando la profesora de dos palmadas, los alumnos deberán cerrar los ojos y cuando dé una deberán abrir los ojos”.

30 segundos



## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

**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, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que adivinarla.

## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Cogidos de la mano en corro, intentan desplazarse a la pata coja siguiendo las indicaciones de la profesora.



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

**ABRIL:**  
**3ª semana**



Por parejas, masajeamos las diferentes partes de la cara de nuestro compañero



## 5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL