



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Los niños se colocan un objeto en el empeine, tienen que elevar la pierna sin que se caiga.  
30 segundos



## 2-EQUILIBRIO

Los alumnos sentados en el suelo escucharán diferentes palabras, si la palabra empieza por vocal 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 gusano y todo el mundo debe masajear la cabeza del compañero, los hombros, los codos y por último las manos.



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

**ABRIL:**  
**4ª semana**



# PROYECTO HERAT



**1-HIDRATACIÓN**

Los alumnos deben moverse al ritmo de la música, cuando ésta pare de sonar, permanecerán a la pata coja hasta que vuelva a sonar.



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**

Observar las láminas y encontrar las seis diferencias



**4-ATENCIÓN VISUAL**

**ABRIL/ MAYO:  
5ª 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

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

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



Adivinamos la consonante que un compañero nos escribe en la espalda.



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Colocar un pie a la altura del tobillo. Mantenerse en esta posición 5 segundos y repetir 4 veces de forma alterna.



20 segundos

## 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 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

**MAYO:**  
**2ª semana**



Realizamos una resta en la espalda del compañero y tiene que adivinar el resultado.



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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 un pie delante de otro juntando la punta y el talón con las manos detrás de la cabeza.

Mantenerse en esta posición 10 segundos y repetir 4 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

Por parejas, masajeamos las manos de nuestro compañero



## 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

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

"¿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



**MAYO:**  
**4ª semana**



Hacemos líneas verticales en las piernas del compañero, desde la rodilla hasta el tobillo.

30 segundos



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

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



20 segundos.

## 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

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

Pasar los bits de inteligencia, cuando salga comida dar una palmada y cuando salga animal 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, dibujamos una forma geométrica en la mano del compañero y tiene que adivinarla.



## 5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



# PROYECTO HERAT



## 1-HIDRATACIÓN

Estiramos los brazos y transportamos un libro, caminamos en línea recta cinco 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 objeto (marioneta, muñeco...) y los alumnos deben seguir sus movimientos con los ojos sin mover la cabeza.

30 segundos



## 4- ATENCIÓN AUDITIVA

**JUNIO:**  
**3ª semana**



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

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



## 2- EQUILIBRIO

Observar la lámina y encontrar el dibujo que no se repite.  
30 segundos

## 4- ATENCIÓN VISUAL



**JUNIO:**  
**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

