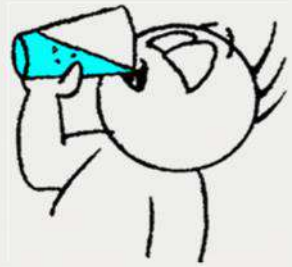
PROYECTO HERAT



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

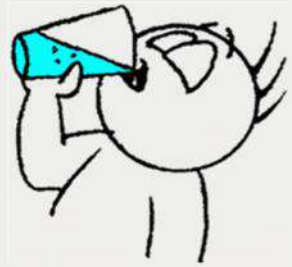
SEPTIEMBRE: 1ª semana

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

30segundos cada uno

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

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

30 segundos

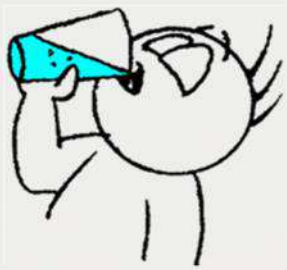
4- ATENCIÓN AUDITIVA

SEPTIEMBRE:
2ª semana

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

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

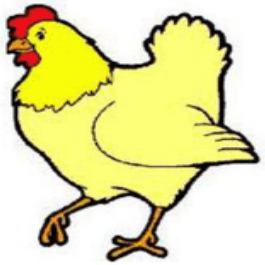
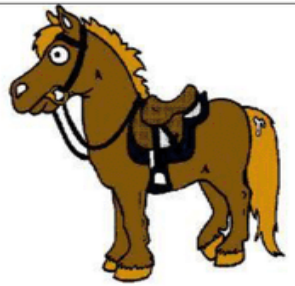
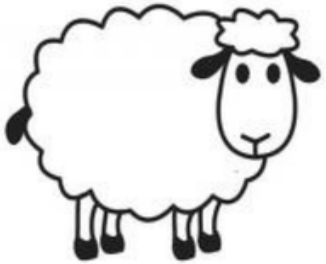
4- ATENCIÓN VISUAL

SEPTIEMBRE:
3ª semana

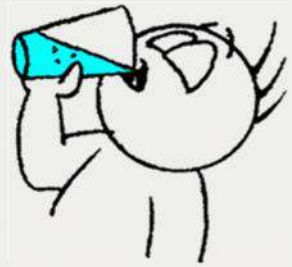
Hacemos líneas horizontales en la espalda del compañero, empezamos en el lado derecho hasta el izquierdo

60 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PERRO	 GALLINA	GATO
CERDO	 CABALLO	 OVEJA
GALLO	PAVO	TORO
BURRO	ÁGUILA	MOSQUITO

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Mantener el equilibrio 5 segundos de puntillas y 5 segundos de talones alternándolos.
Repetir 4 veces.

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

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

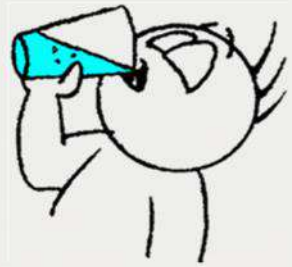
4- ATENCIÓN AUDITIVA

SEPTIEMBRE:
4ª semana

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

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

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

30 segundos.

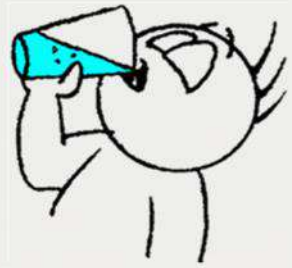
4- ATENCIÓN VISUAL

OCTUBRE:
1ª semana

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

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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 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

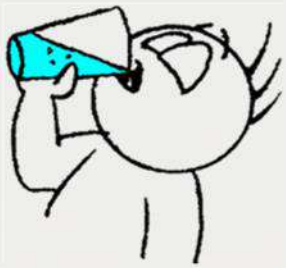
4- ATENCIÓN AUDITIVA

OCTUBRE:
2ª 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

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.

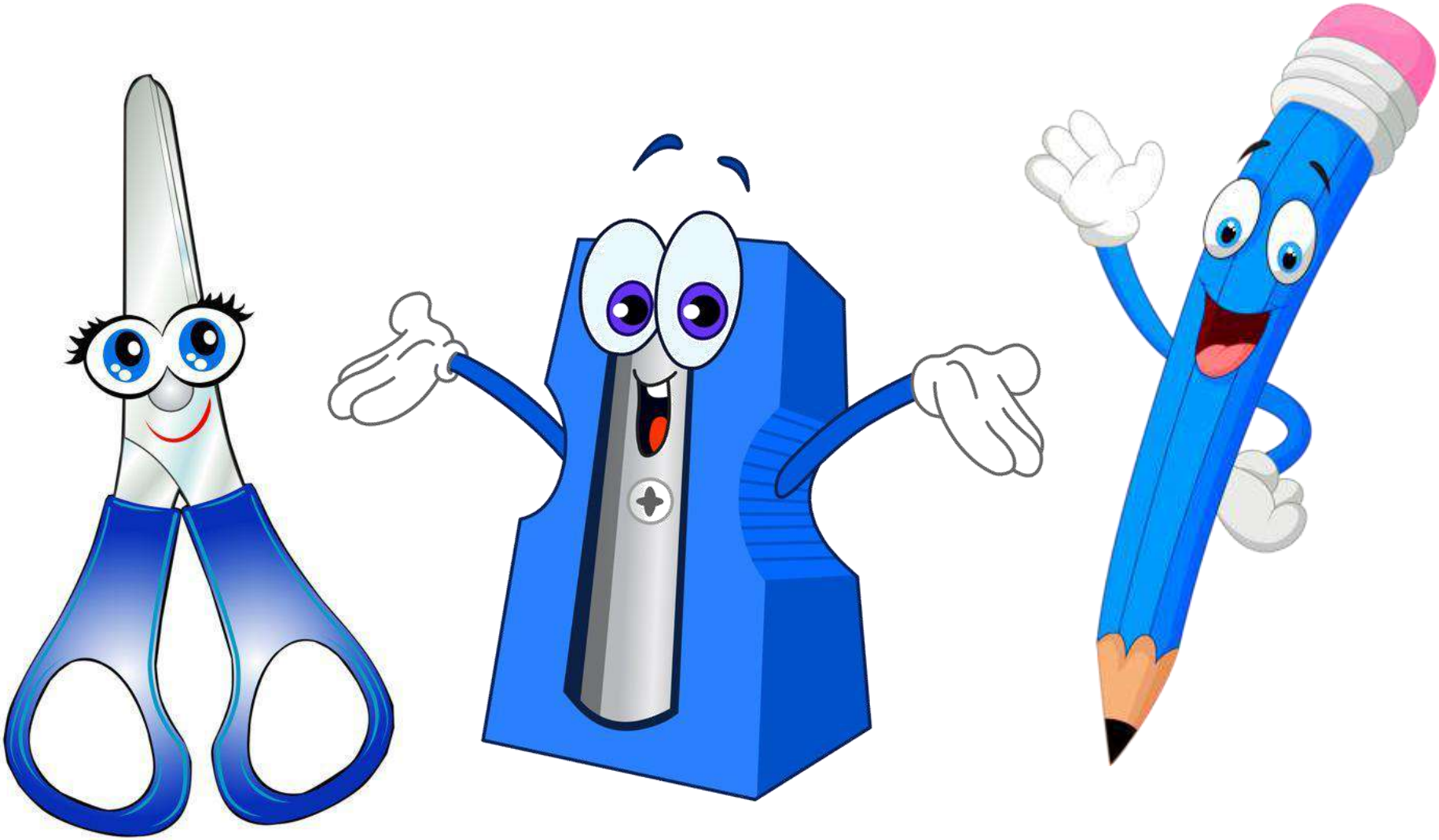
30 segundos

4- ATENCIÓN VISUAL

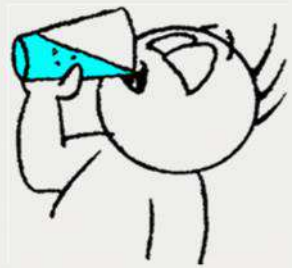
OCTUBRE:
3ª semana

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

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

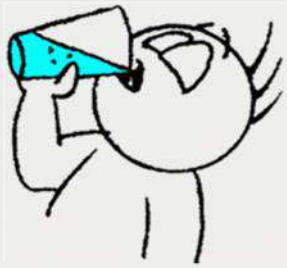
4- ATENCIÓN AUDITIVA

OCTUBRE:
4ª semana

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

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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 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 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

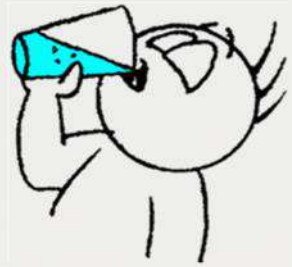
OCTUBRE/NOVIEMBRE:
5ª semana

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

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

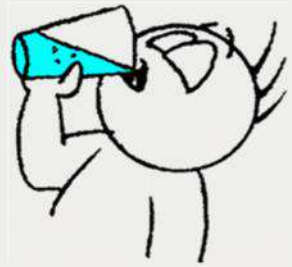
4- ATENCIÓN AUDITIVA

NOVIEMBRE:
1ª semana

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

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 se undos

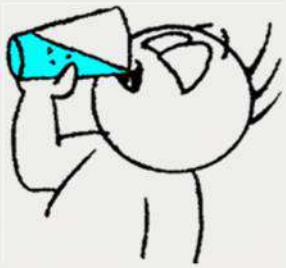
4- ATENCIÓN VISUAL

NOVIEMBRE:
2ª semana

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 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

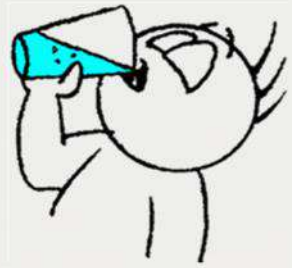
4- ATENCIÓN AUDITIVA

NOVIEMBRE: 3ª semana

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

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

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

Seguir el trazo del dedo de la profesora con los ojos, sin mover la cabeza.

30 segundos

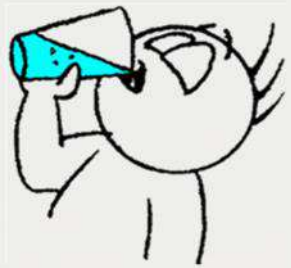
4- ATENCIÓN VISUAL

NOVIEMBRE:
4ª semana

Nos colocamos en un gusano, cada niño realiza un número en la espalda del compañero y tiene que adivinarlo el de delante, así sucesivamente.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

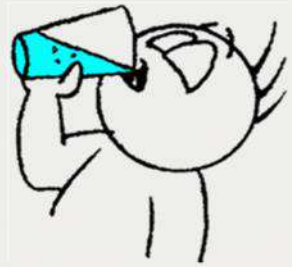
4- ATENCIÓN AUDITIVA

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

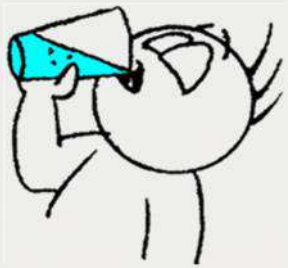
4- ATENCIÓN VISUAL

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

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, deben de reconocer diferentes instrumentos musicales. Cuando suene el pandero saltaran y cuando suene la flauta tendrán que dar una palmada.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA

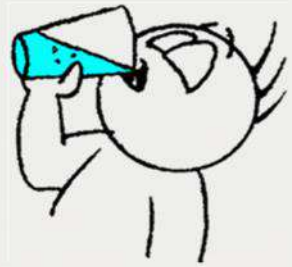
DICIEMBRE:
3ª semana

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

Alternar puntillas y talones con las manos en la cadera. 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

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

30 segundos

4- ATENCIÓN VISUAL

DICIEMBRE:
4ª semana

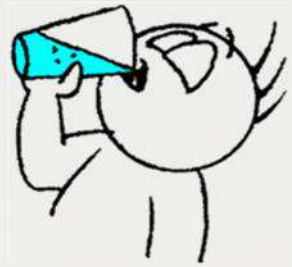
Por parejas dibujan el número 4 en la espalda del compañero.

60 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

2º TRIMESTRE

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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 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

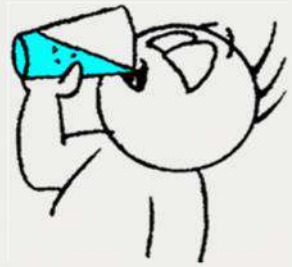
ENERO:
1º semana

Por parejas dibujan el número 5 en la espalda del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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.

4-ATENCIÓN VISUAL

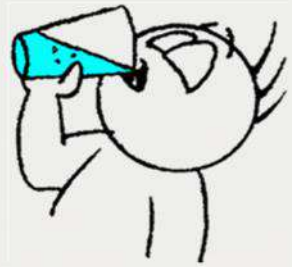
En parejas simulamos que sube una araña desde el pie hasta la rodilla caminando con los dedos, lo repetimos tres veces.

5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

ENERO:
2ª semana

COLEGIO ALKOR

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Apoyamos manos y pies en el suelo y caminamos en línea recta cinco 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

Cuando el adulto de una palmada, los alumnos cerrarán los ojos y cuando dé un taconazo en el suelo, los abrirán.

30 segundos

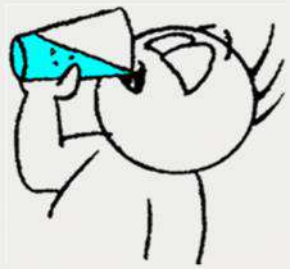
ATENCIÓN AUDITIVA

ENERO:
3ª 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

Dos líneas en el suelo
y van caminando con
un pie en cada línea.

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

Pasar los bits de
inteligencia,
cuando salga ropa
dar una palmada
y cuando salga
comida dar un
pisotón.

30 segundos

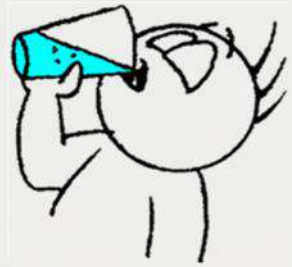
4- ATENCIÓN VISUAL

ENERO:
4ª semana

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

5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Tres sillas juntas y caminamos alrededor de ellas sin tocarlas con los brazos en cruz.

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

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

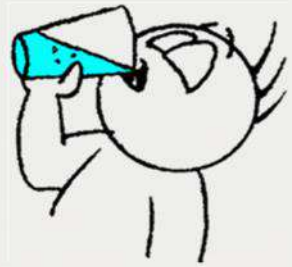
ENERO/FEBRERO:
5ª semana

Por parejas masajeamos la espalda del compañero y damos un golpecito cuando la profe diga 1 y dos cuando diga 2.

30 segundos

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

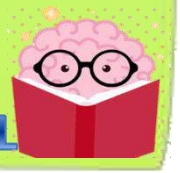
Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos

3- RESPIRACIÓN

Ante dos imágenes distintas, con una imagen se tocan la cabeza y con la otra un tobillo.

30 segundos

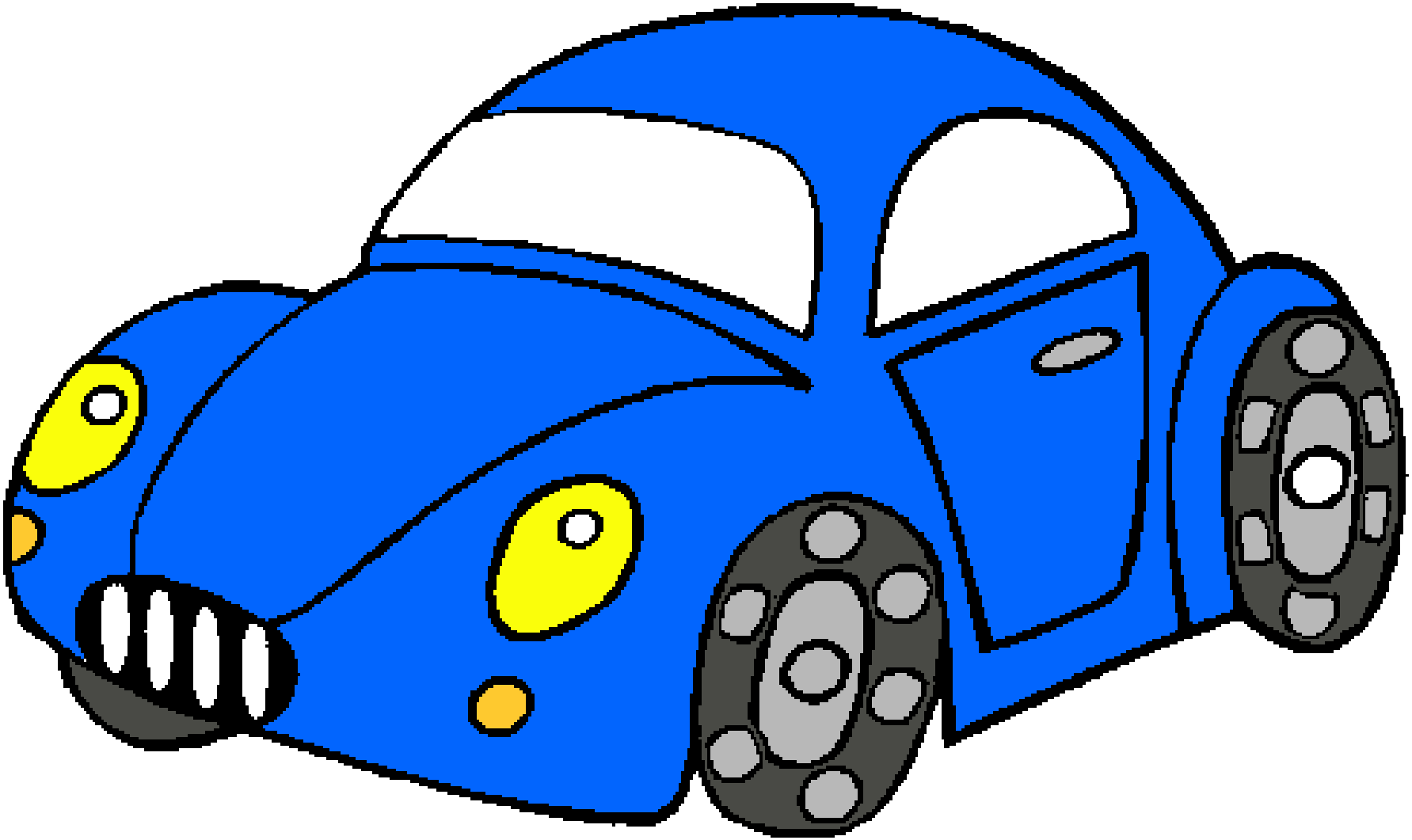


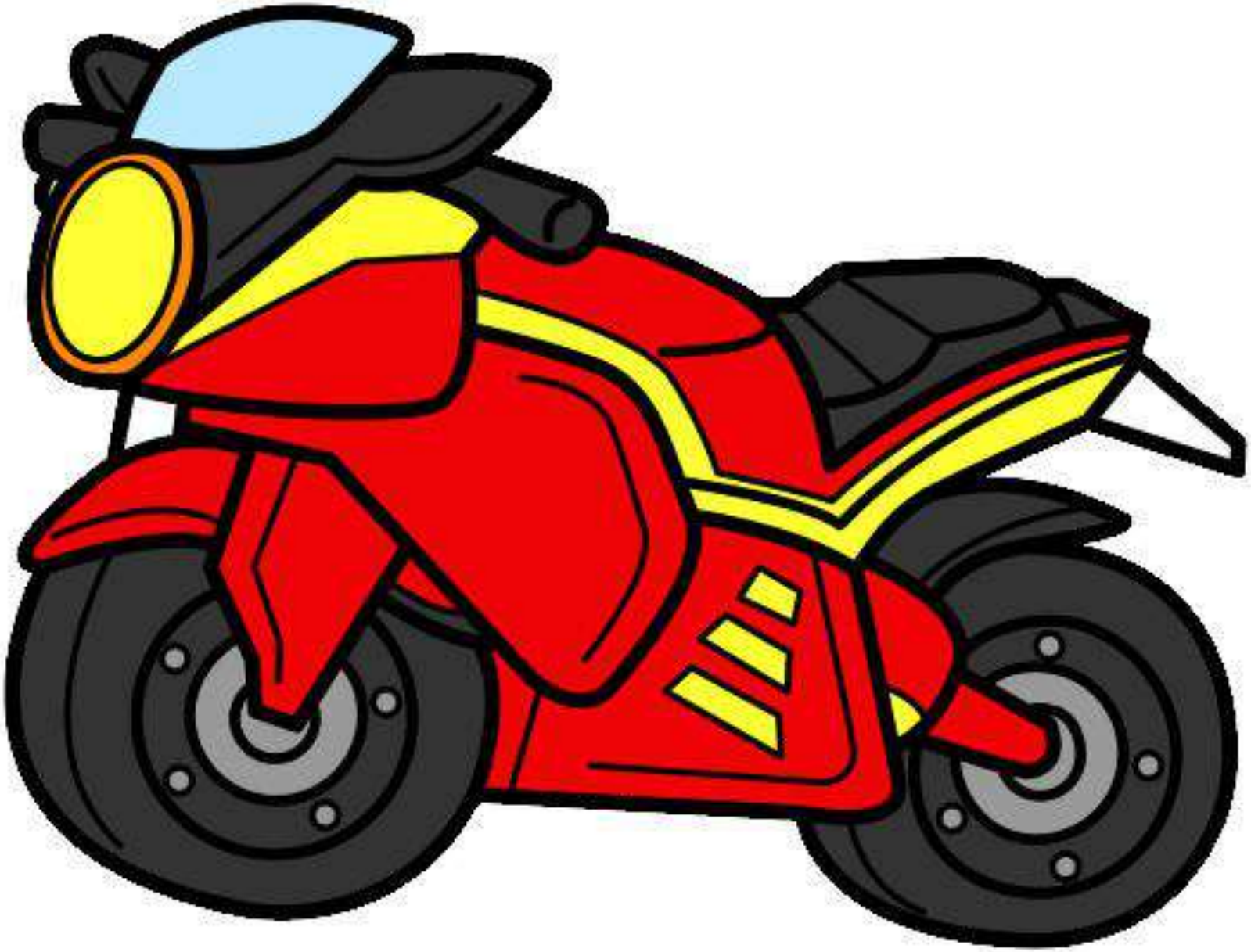
4-ATENCIÓN VISUAL

FEBRERO:
1ª semana

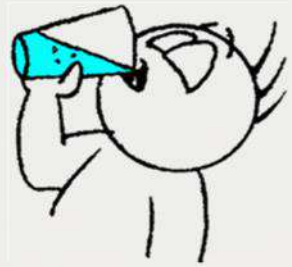
A uno mismo, tumbados en el suelo vamos tocando las partes del cuerpo que diga el profesor.
30 segundos

5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL





PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

30 segundos

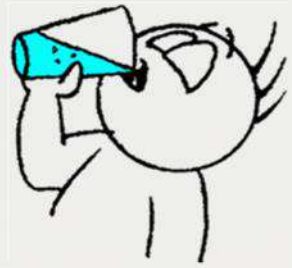
4-ATENCIÓN AUDITIVA

FEBRERO:
2ª semana

En círculo, vamos pasando una pelota con los ojos cerrados en círculo.
30 segundos

5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Nos ponemos de puntillas, subimos y bajamos cinco 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

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

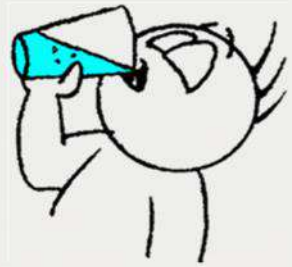
4-ATENCIÓN VISUAL

FEBRERO:
3ª semana

Por parejas dibujan un triángulo en la espalda del compañero.

5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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 cierran los ojos y deben reconocer sonidos del cuerpo: palmadas, taconazos, pitos, silbidos, etc.

30 segundos.

4- ATENCIÓN AUDITIVA

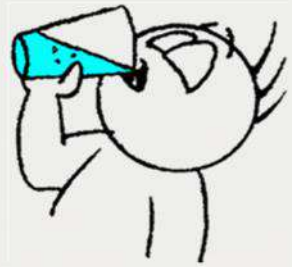
FEBRERO/ MARZO:
4ª semana

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

COLEGIO ALKOR

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

¿Cuántas sandias, setas… ves en el dibujo?

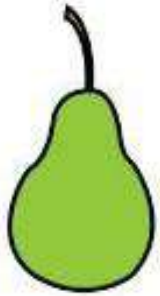
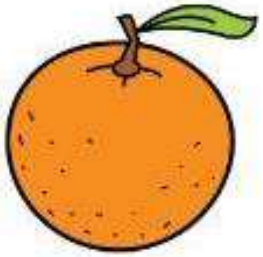
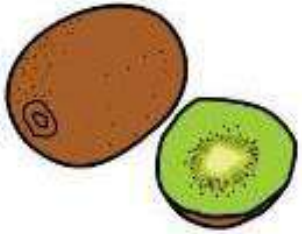
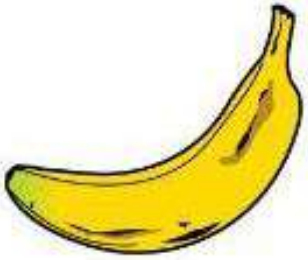
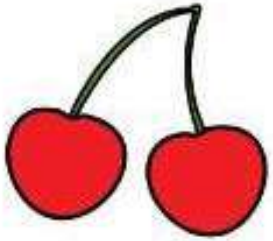
30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL

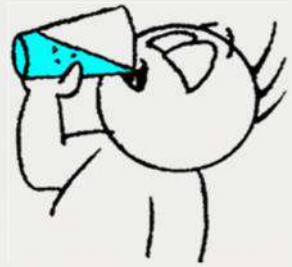
MARZO:
1ª semana

En corro pasamos una pelota blanda de mano en mano y otra dura, con los pies. Duración tres vueltas de cada pelota.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

		
PERA	NARANJA	MELÓN
		
MANZANA	KIWIS	PLÁTANO
		
PIÑA	CEREZAS	MELOCOTÓN

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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 cierran los ojos y deben reconocer sonidos del cuerpo: palmadas, taconazos, pitos, silbidos, etc.

30 segundos.

4- ATENCIÓN AUDITIVA

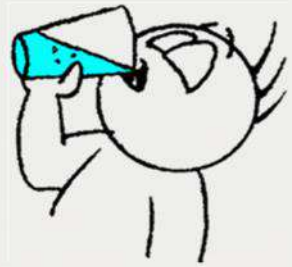
MARZO:
2ª semana

Adivinamos el número: escribimos en la espalda del compañero un número tiene que adivinar cuál es. (variante se puede hacer también en la mano).

30 segundos

5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Tren a la pata coja.
Hacer un tren con los niños y todos levantan una pierna, luego la 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

Buscar la cara triste, contenta… según las indicaciones del docente.

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL

MARZO:
3ª semana

Por parejas, masajeamos las piernas de nuestro compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

Alegre

Triste

Enfadado/Enojado

Divertido

Aburrido

Sorprendido

Asustado

Nervioso

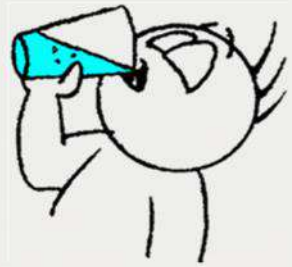
Agresivo

Pensativo

Deprimido

Calmado

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Dibujamos en el suelo una línea en zigzag y van saltando 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

Los alumnos cierran los ojos y deben reconocer sonidos del cuerpo: palmadas, taconazos, pitos, silbidos, etc.

30 segundos.

4- ATENCIÓN AUDITIVA

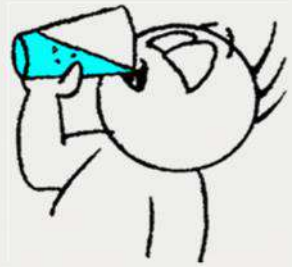
MARZO:
4ª semana

Por parejas dibujan el número 3 en la espalda del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

Escribir en la pizarra el número 1 y el 2. cuando se escriba el 1 levantar una mano.

30 segundos

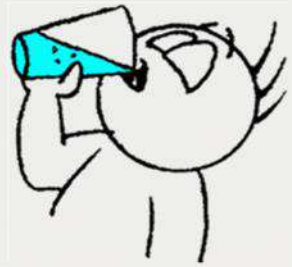
4-ATENCIÓN VISUAL

ABRIL:
1ª semana

Hacemos líneas verticales en la espalda del compañero con dos dedos.
30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Trasladarse con algo en la cabeza sin tirarlo al 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 cierran los ojos y deben identificar el sonido del animal que suena.

30 segundos.

4- ATENCIÓN AUDITIVA

ABRIL:
2ª semana

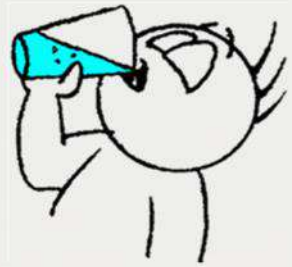
Por parejas masajeamos la palma de la mano de nuestro compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

COLEGIO ALKOR

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Saltar de un lado hacia el otro con los pies juntos.

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

Busca los peces que son iguales al modelo. ¿Cuántos hay?

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL

ABRIL:
3ª semana

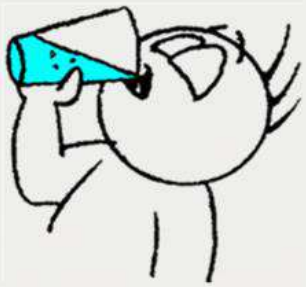
Por parejas dibujan el número dos en la palma de la mano del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

3 TRIMESTRE

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar sobre el lateral externo de los pies.
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

Busca los peces que son iguales al modelo. ¿Cuántos hay?

30 segundos

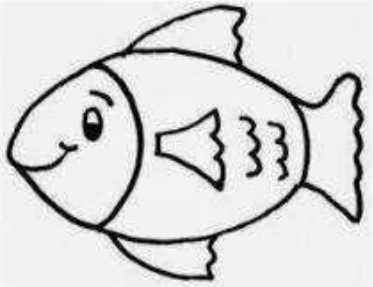
4-ATENCIÓN VISUAL

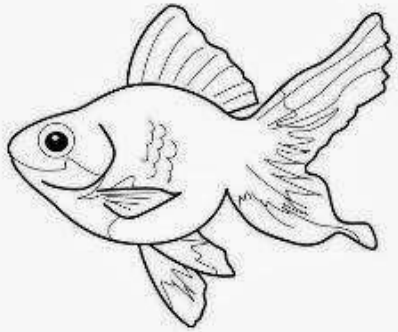
ABRIL:
4ª semana

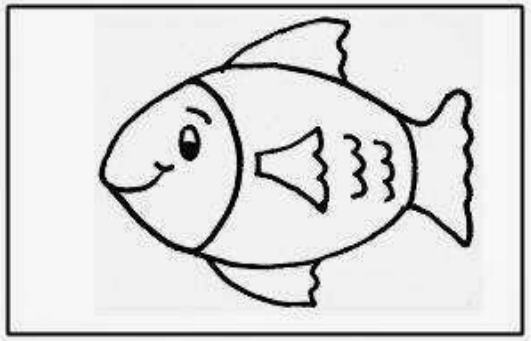
En parejas simulamos que sube una araña desde la muñeca hasta el hombro caminando con los dedos.
30 segundos

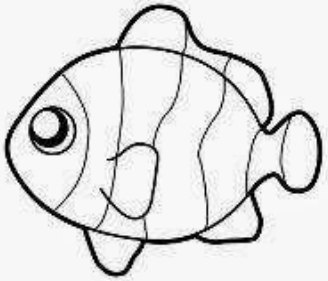
5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

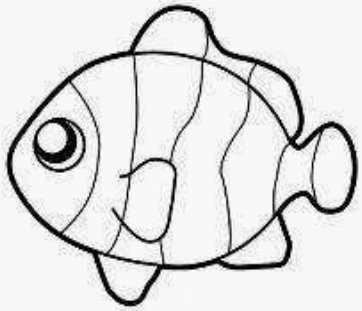
COLEGIO ALKOR

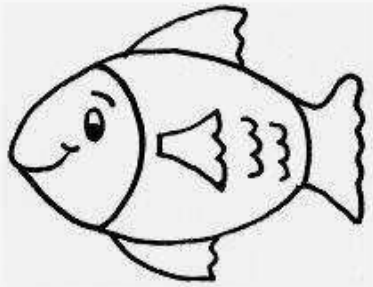


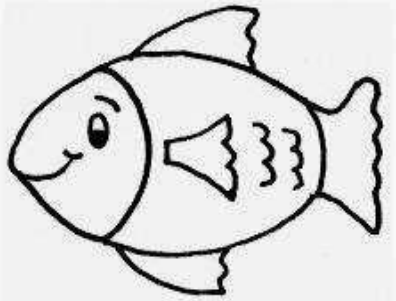


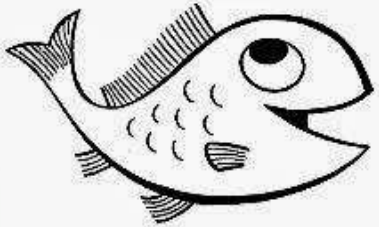


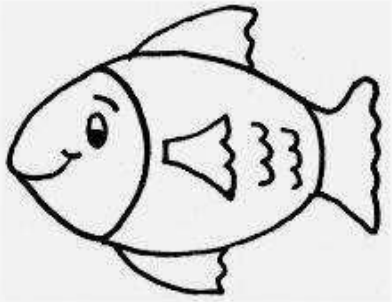


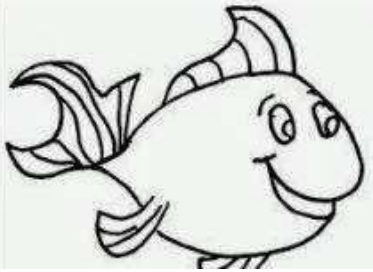


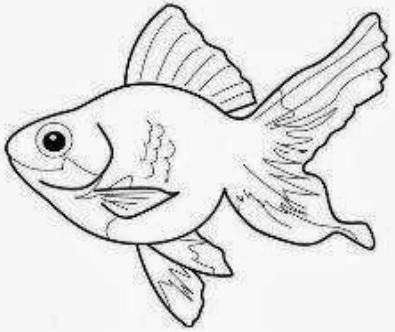




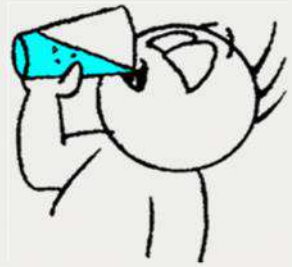








PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Subir una pierna y sujetarla con las dos manos. (Abrazar la pierna)

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

El profesor muestra los bloques lógicos. Cuando salga figura azul los niños dan una palmada.

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL

ABRIL/ MAYO:
5ª semana

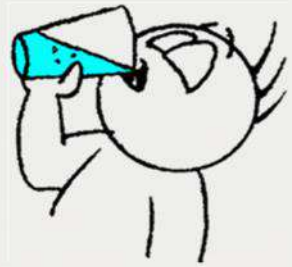
Por parejas dibujan el número 3en la espalda del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

COLEGIO ALKOR

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Abiertos de piernas bajar la cabeza y mirar por debajo. Manos en el suelo. (Dificultad: sin manos).

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

Pondremos música instrumental de canciones conocidas y deberán adivinar el título de la canción.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA

MAYO:
1ª semana

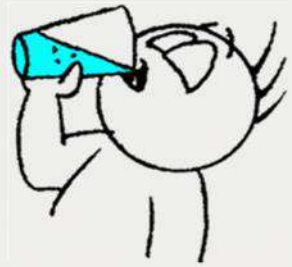
Nos colocamos en un gusano y vamos haciendo en la espalda del compañero la figura geométrica que indique el profesor.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

COLEGIO ALKOR

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

Los alumnos se mueven por la clase, cuando el profesor levante una mano deben quedarse como estatuas.
30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL

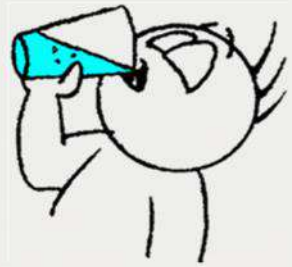
MAYO:
2ª semana

Hacemos un circulo dándonos la mano . Cuando se pare la música apretamos las manos de los compañeros.
30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

COLEGIO ALKOR

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

MAYO:
3ª semana

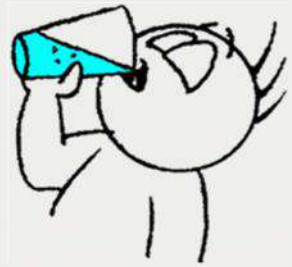
Por parejas dibujan el número 5 en la espalda del compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

COLEGIO ALKOR

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Parejas espalda con espalda se 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

Seguir con la vista la fruta que vaya marcando el profesor.

30 segundos

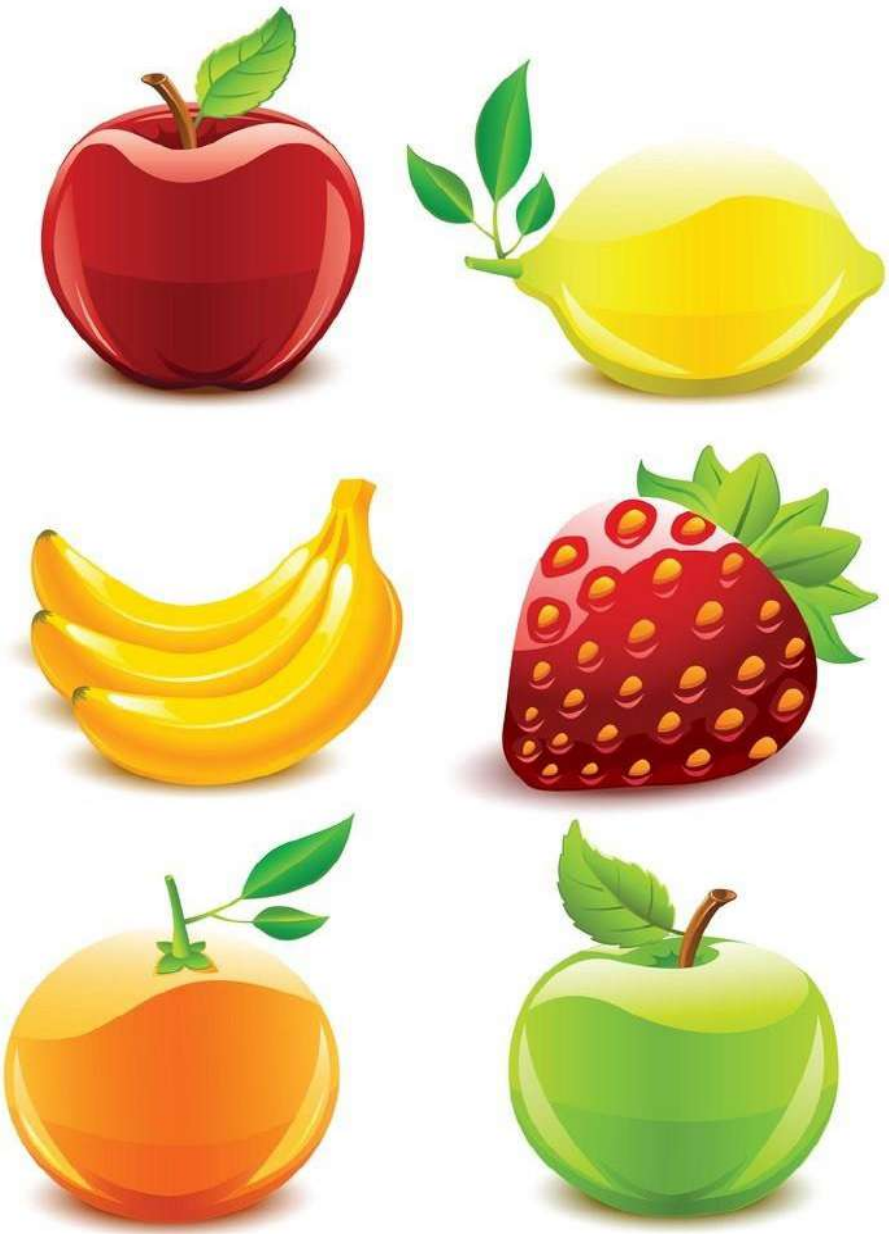
4-ATENCIÓN VISUAL

MAYO:
4ª semana

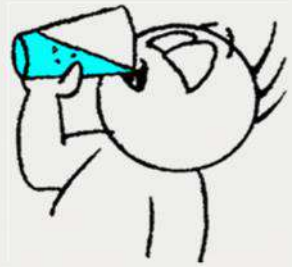
Hacemos líneas horizontales en la espalda del compañero,

60 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



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

Pondremos audiciones de diferentes instrumentos musicales y los alumnos deben identificar que instrumento es el que suena.

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA

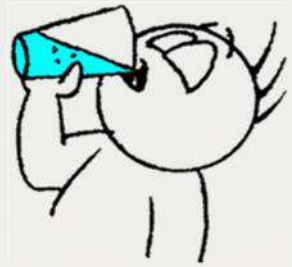
JUNIO:
1ª semana

En parejas, mientras suene la música masajeamos la palma de la mano de nuestro compañero, cuando la música pare levantamos las manos.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

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

Busca la silueta del perro. ¿Cuántas hay?

30 segundos

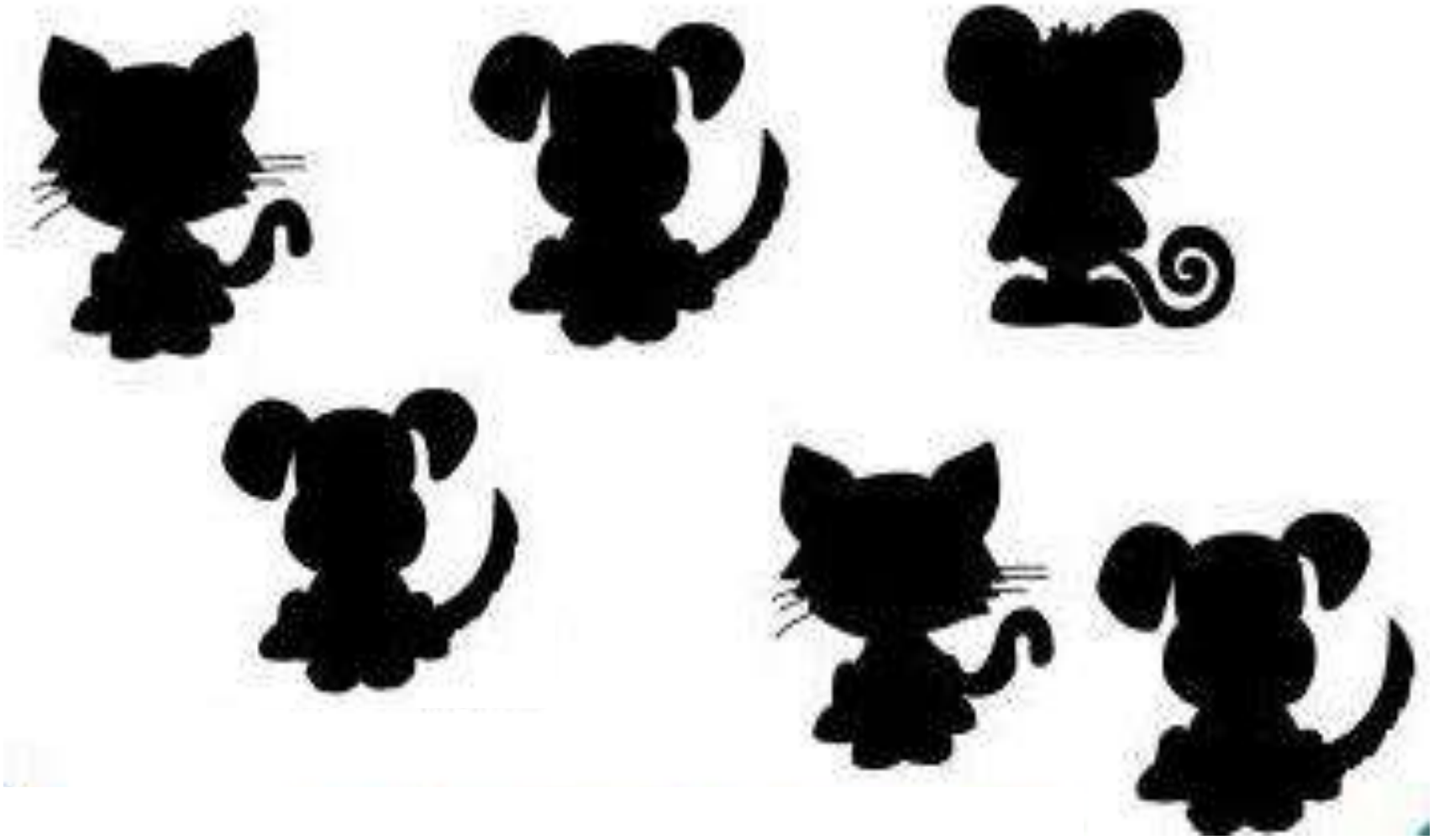
4-ATENCIÓN VISUAL

JUNIO:
2ª semana

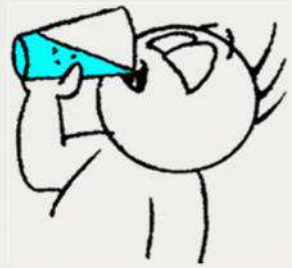
Hacemos un círculo grande en la espalda del compañero,

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los niños se colocan un objeto en el empeine tienen que elevar la pierna sin que se caiga y aguantar.

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 niños bailarán al son de la música y cuando se pare deberán cumplir la orden de la profesora: quieto, salto, me toco un pie….

30 segundos

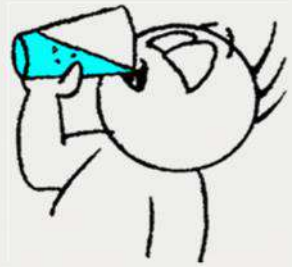
4- ATENCIÓN AUDITIVA

JUNIO:
3ª semana

Hacemos un triángulo grande en la espalda del compañero,.

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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.

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

JUNIO:
4ª semana

Por parejas masajeamos la mano del compañero y damos un golpecito cuando la profe diga 1, dos cuando diga 2 y 3 cuando diga tres.

60 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL