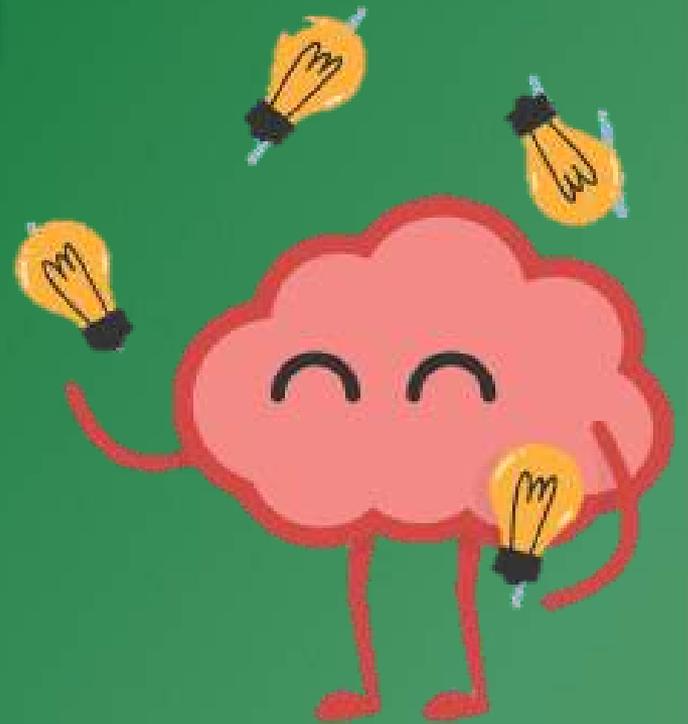
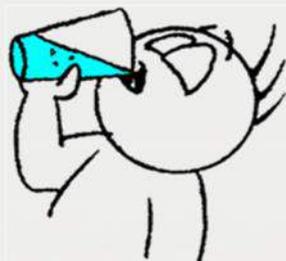


HERAT



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

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

COORDINACIÓN VISOMOTORA

El profesor enseña la imagen de un círculo.
El niño la tiene que dibujar exactamente igual , en el aire.



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

“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



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

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

30 segundos cada uno

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos

4- ATENCIÓN AUDITIVA



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



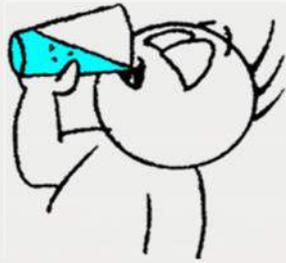
3- RESPIRACIÓN

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

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



2- EQUILIBRIO

Escribir en la pizarra el número 4 y el 8. cuando se escriba el 1 levantar una mano.
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



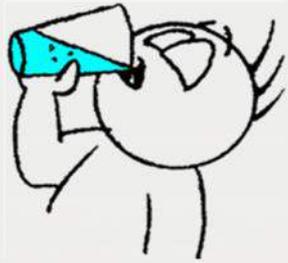
3- RESPIRACIÓN

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos.



4- ATENCIÓN AUDITIVA

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

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

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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



2- EQUILIBRIO

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

30 segundos

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

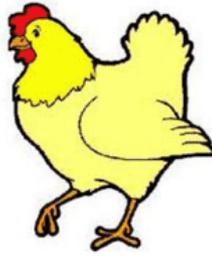
COORDINACIÓN VISOMOTORA

Realizar un gusano con Plastilina.





PERRO



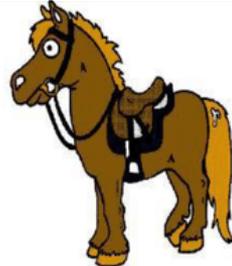
GALLINA



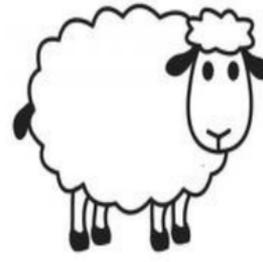
GATO



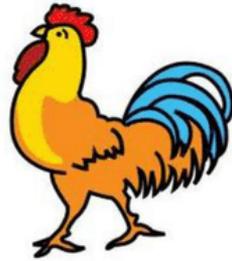
CERDO



CABALLO



OVEJA



GALLO



PAVO



TORO



BURRO

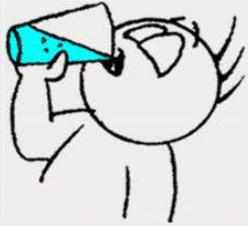


ÁGUILA



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

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos.

4- ATENCIÓN VISUAL



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



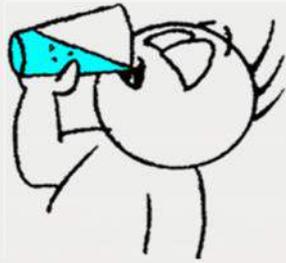
3- RESPIRACIÓN

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

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

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

30 segundos



2-EQUILIBRIO

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

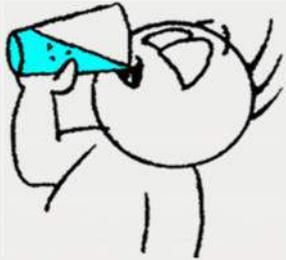
Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



4- ATENCIÓN VISUAL

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



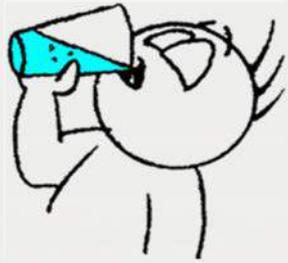
3- RESPIRACIÓN

COORDINACIÓN VISOMOTORA

Realizar un collar con macarrones utilizando los dedos índice y pulgar (pinza) para coger el macarrón y la lana.



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



2-EQUILIBRIO

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

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.
30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



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

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

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



2- EQUILIBRIO

¿Cuántas sandías, peras... ves en el dibujo?

30 segundos



4-ATENCIÓN VISUAL

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



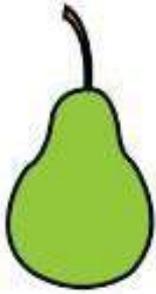
5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

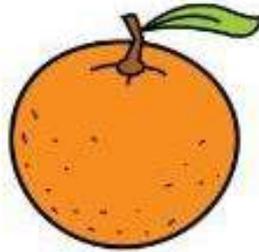
Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



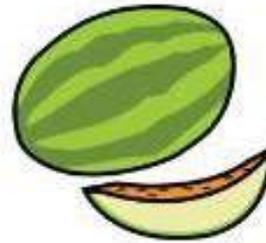
3- RESPIRACIÓN



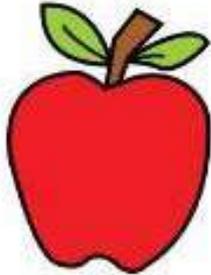
PERA



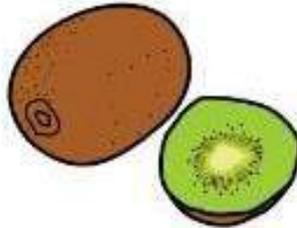
NARANJA



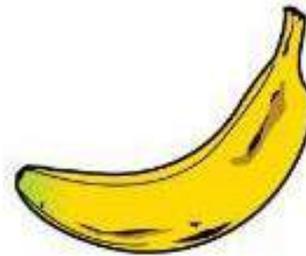
MELÓN



MANZANA



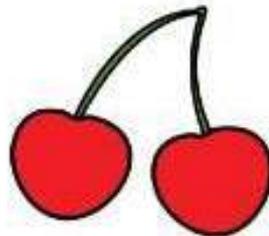
KIWIS



PLÁTANO



PIÑA



CEREZAS



MELOCOTÓN

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

Cuando la profesora toque la maraca , los alumnos deberán cerrar los ojos y cuando toque las palmas, deberán abrir los ojos”.

Se irá alternando la secuencia.

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

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

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

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

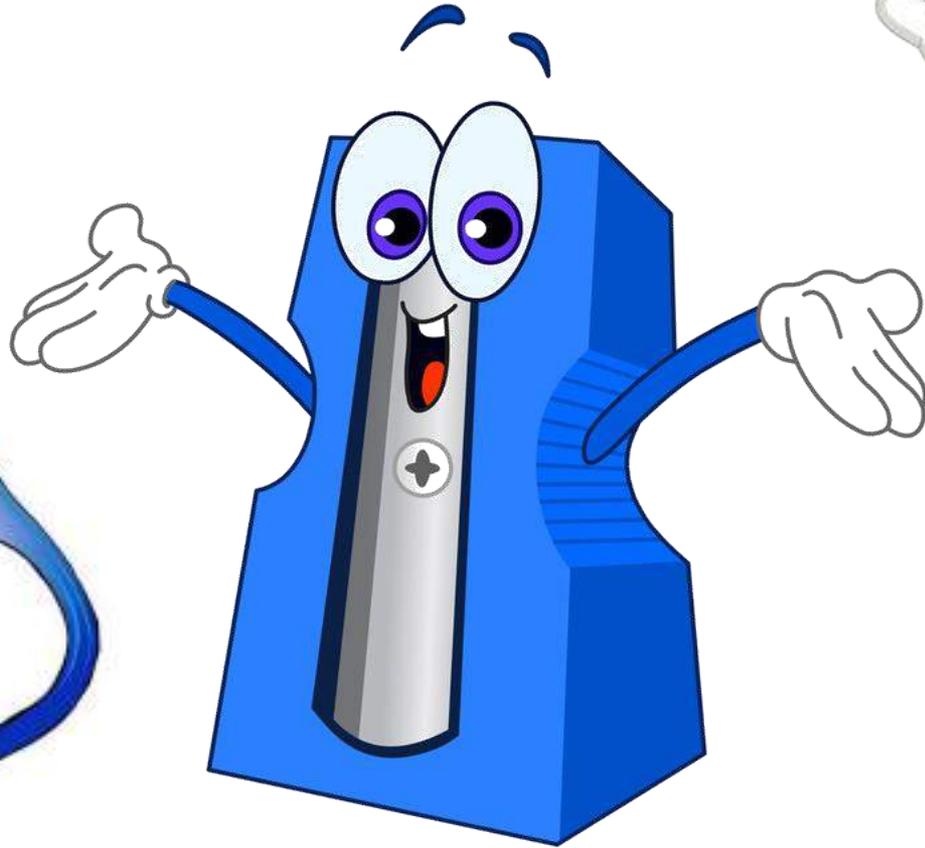
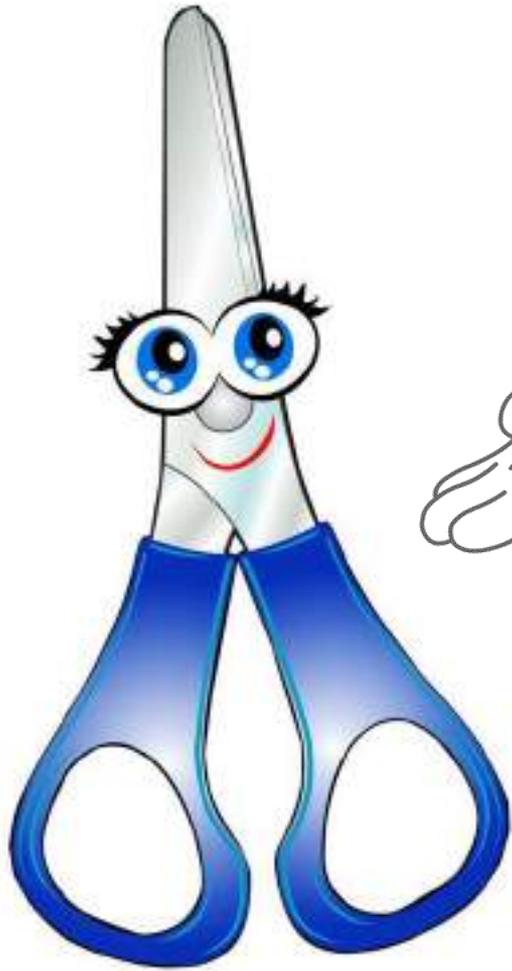


3- RESPIRACIÓN

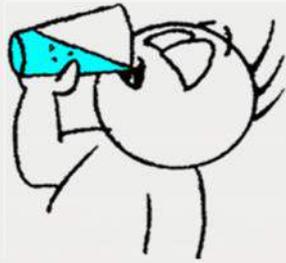
COORDINACIÓN VISOMOTORA

Colorear un dibujo sin salirse.





PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Los alumnos cierran los ojos y deben identificar el sonido del animal que suena.

30 segundos.



4- ATENCIÓN AUDITIVA

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

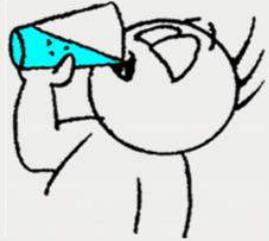
Por parejas
masajeamos la palma
de la mano de nuestro
compañero.

30 segundos



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



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

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

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

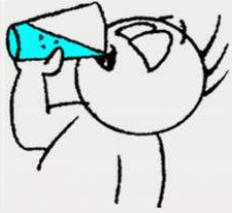
Por parejas dibujan un triángulo en la espalda del compañero.



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL



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



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

30 segundos

4-ATENCIÓN AUDITIVA



2-EQUILIBRIO

30 segundos

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

30 segundos



5-ESTIMULACIÓN TÁCTIL

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

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



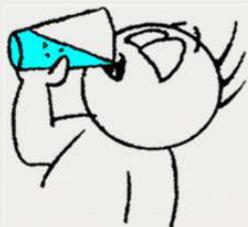
3- RESPIRACIÓN

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

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

COORDINACIÓN VISOMOTORA

El niño realizará el laberinto marcando con una pintura el camino, sin tocar los bordes.



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

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

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos

4- ATENCIÓN VISUAL



2- EQUILIBRIO

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.

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



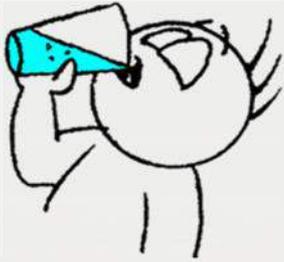
3- RESPIRACIÓN

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

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

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



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

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Se muestra dos imágenes distintas, con una imagen se tocan la cabeza y con la otra un pie.

30 segundos

4- ATENCIÓN VISUAL



2-EQUILIBRIO

“A la pata coja” con una mano en la cadera. Se cambia de pierna cada 5 segundos.

20 segundos

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



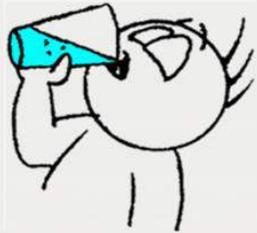
3- RESPIRACIÓN

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

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

Por parejas dibujan el número 4 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

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

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



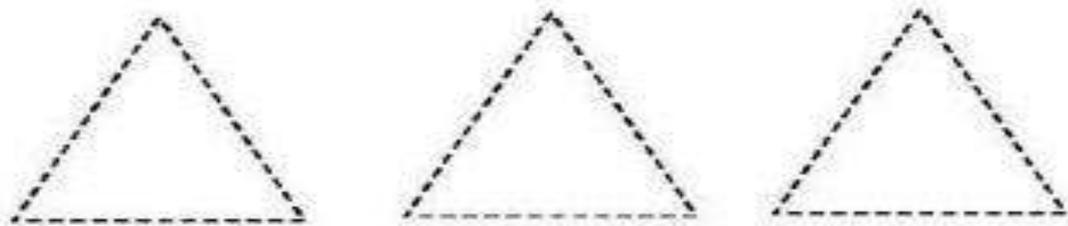
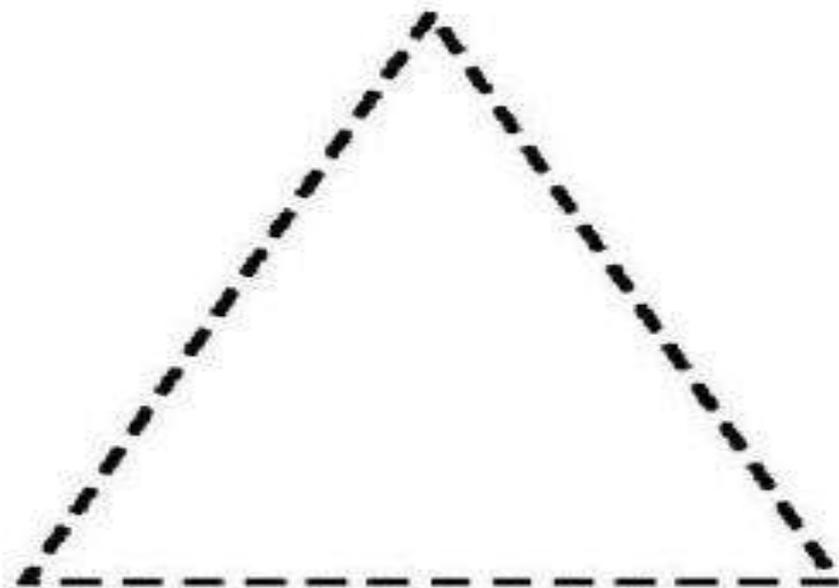
3- RESPIRACIÓN

COORDINACIÓN VISOMOTORA

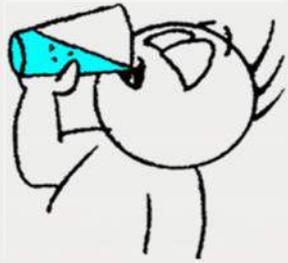
Picar con un punzón los diferentes triángulos, siguiendo las líneas discontinuas.



Triángulo



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



4- ATENCIÓN AUDITIVA

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

30 segundos



2-EQUILIBRIO

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



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

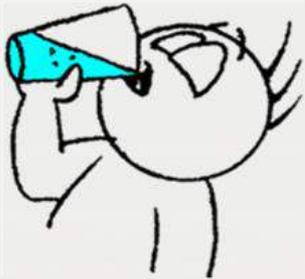
Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Caminar sobre el lateral externo de los pies.
30 segundos



2- EQUILIBRIO

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

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



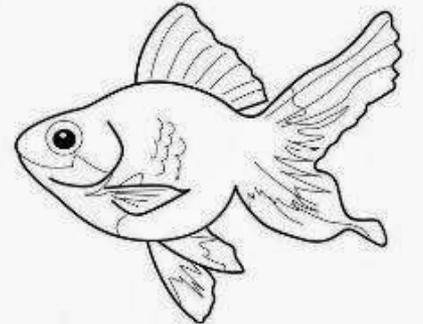
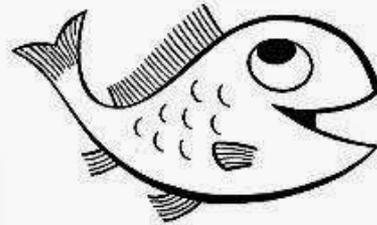
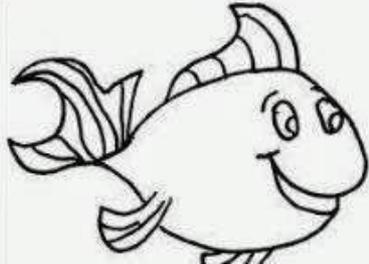
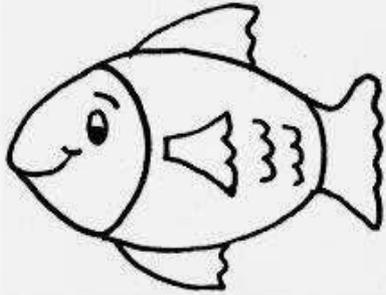
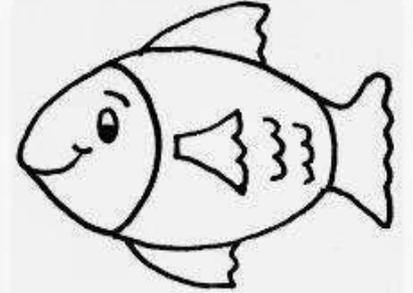
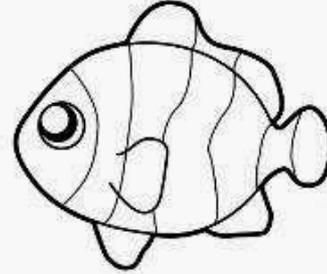
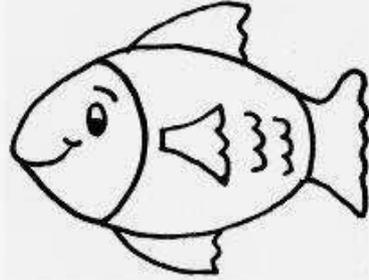
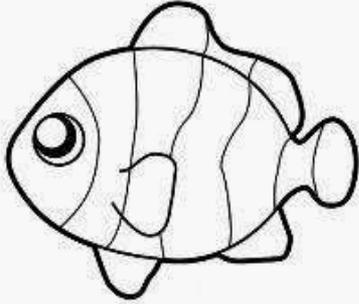
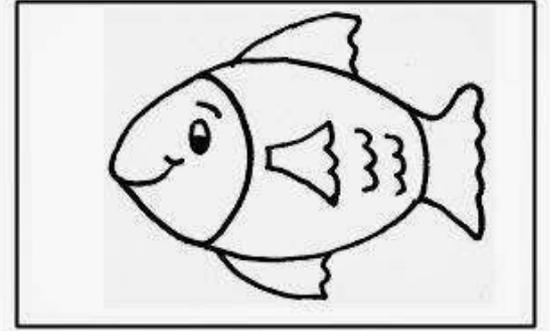
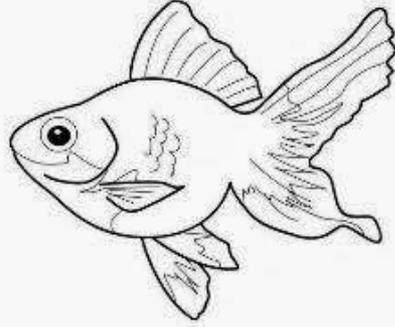
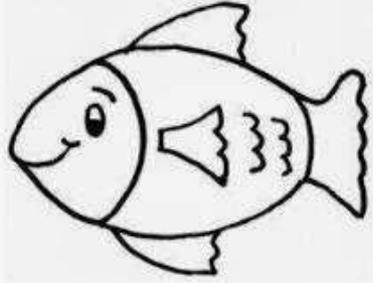
3- RESPIRACIÓN

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

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

Quando 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

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

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

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

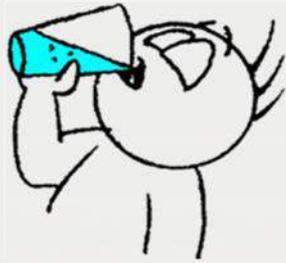
Nos colocamos en un gusano y vamos haciendo en la espalda del compañero la figura geométrica que indique el profesor.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



4- ATENCIÓN AUDITIVA

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



2- EQUILIBRIO

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

30 segundos



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

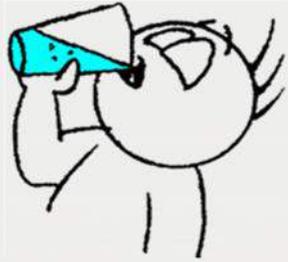
Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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

30 segundos



2- EQUILIBRIO

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

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

COORDINACIÓN VISOMOTORA

Copiar en un papel la imagen del árbol, que previamente ha enseñado el profesor.



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



2- EQUILIBRIO

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

30 segundos

4-ATENCIÓN VISUAL



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

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



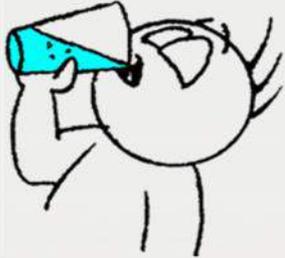
Colocar las dos manos en la tripa y
sentir como se infla, inspirando por
la nariz y expulsando el aire por la
boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

En una caja metemos estropajos, esponjas, lana...

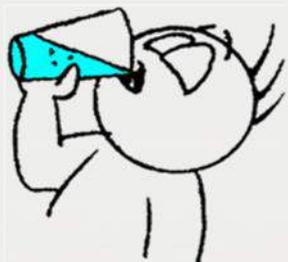
Con los ojos cerrados metemos la mano y tenemos que adivinar lo que estamos tocando.



5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL



PROYECTO HERAT



1-HIDRATACIÓN

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



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

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



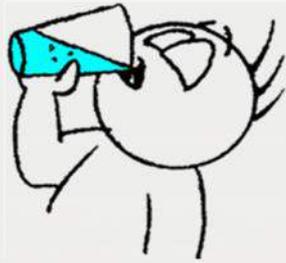
Colocar las dos manos en la tripa y sentir como se infla, inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.

Inspiración de 3 segundos
Expiración de 5 segundos



3- RESPIRACIÓN

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

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



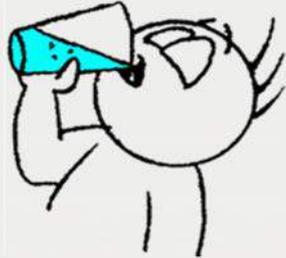
3- RESPIRACIÓN

COORDINACIÓN VISOMOTORA

Realizar un círculo con plastilina.



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



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

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

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,
masajeamos las
piernas de nuestro
compañero.

30 segundos

5- ESTIMULACIÓN TÁCTIL

