

Así de fácil

Entrenamiento del músculo ocular.

Disanedu:

**Diego Guerrero
Santiago Ortiz**

Así de fácil. Entrenamiento del músculo ocular

Una buena forma de mejorar nuestra velocidad lectora es entrenando a nuestro músculo ocular. Esta herramienta que os presentamos va a ayudar a evitar los **Movimientos de cabeza**, este es un error que se comete con mucha frecuencia y que consiste en desplazar la cabeza hacia la derecha a medida que se va leyendo, en lugar de mover sólo los ojos.

Estamos ante un programa de adiestramiento: de la misma manera que un atleta gracias al entrenamiento físico adecuado mejora día a día en su flexibilidad, resistencia, concentración, etc.

Su utilización es muy sencilla, veamos el proceso:

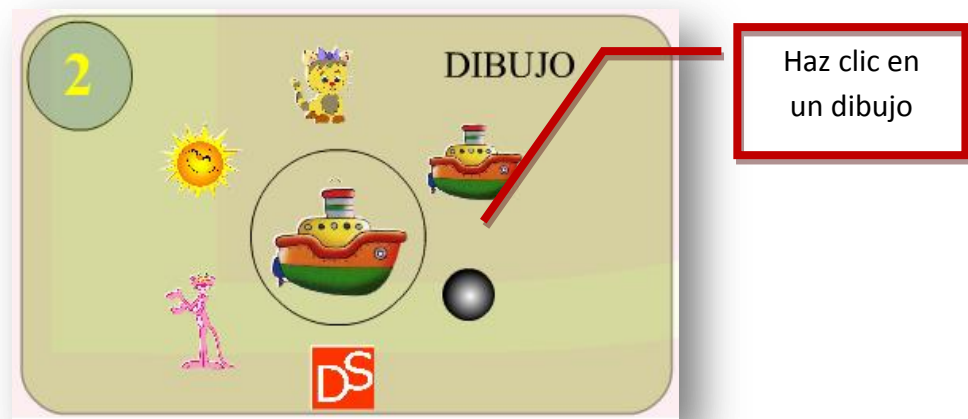
1. Al entrar veremos esta pantalla:



2. Seleccionamos una velocidad de presentación entre las cuatro opciones que nos ofrecen: **lenta**, **media**, **rápida** o **súper rápida**.



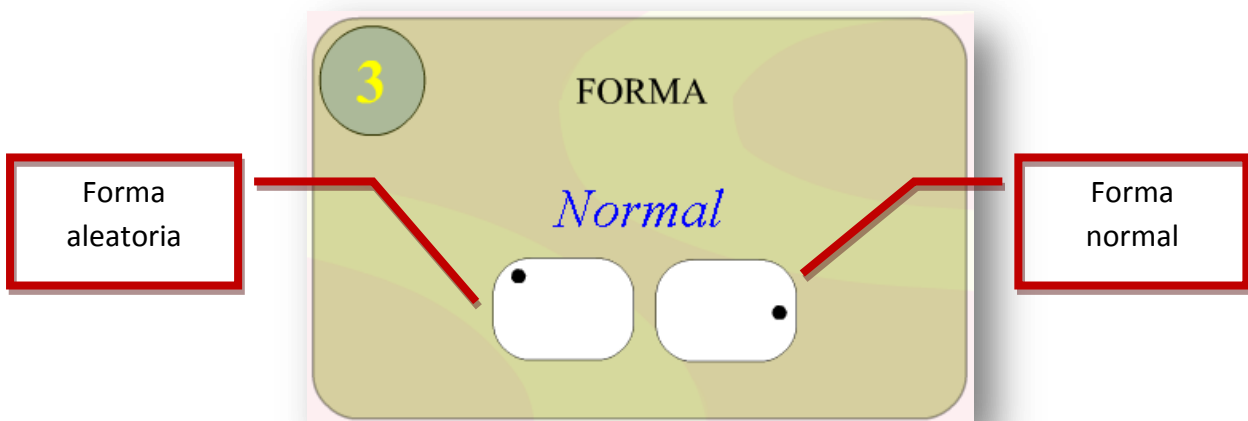
3. Seleccionamos uno de los dibujos que aparecen en la parte inferior.



4. El siguiente paso consiste en seleccionar la forma de presentación. Se ofrecen dos posibilidades:

Aleatorio. La imagen elegida podrá aparecer en cualquier posición de la pantalla.

Normal. La imagen irá apareciendo en la pantalla moviéndose de izquierda a derecha y de arriba abajo.



5. En el cuarto bloque podemos ver las opciones que hemos seleccionado.



6. Las opciones elegidas se pueden modificar en cualquier momento. Cuando todo esté a nuestro gusto hacemos clic en **Empezar**.



7. La imagen elegida irá apareciendo en diferentes posiciones de la pantalla durante 30 segundos. Transcurrido este tiempo nos vuelve a mostrar la pantalla inicial.

La actividad consiste en ir siguiendo el dibujo con los ojos sin mover en ningún momento la cabeza.

Aconsejamos poner la aplicación a pantalla completa, para ello pulsaremos la tecla **F11** o ejecutaremos **Ver > Pantalla completa**.

Disanedu.com

Compartiendo conocimiento

Con el fin de seguir mejorando puedes enviarnos propuestas,

sugerencias, aportaciones y críticas a:

diego@disanedu.com

santiago@disanedu.com