begoñazpi ikastola

PROGRAMA DE MEJORA DEL SEGUIMIENTO VISUAL

Propósito: desarrollar la habilidad de mover los ojos de una manera más suave y sin esfuerzo e independiente de los movimientos de la cabeza y del resto del cuerpo

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO VISUAL PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD OCULAR

Los movimientos de seguimiento: corresponden a la habilidad visual para seguir objetos en movimiento de forma regular y eficaz a través de los ojos.

- Esta actividad requiere una buena coordinación entre los seis pequeños músculos de cada ojo.
- Esta es una cualidad de la que dependemos durante todas las horas en que estamos despiertos.
- A mayor habilidad, más cómodos estaremos en tareas como la lectura, o el trabajo con ordenador.
- Es importante realizar seguimientos suaves tanto con objetos que requieran poca concentración, como pueda ser una linterna, como con objetos que exijan más atención como pueda ser una pelota.

Seguimiento Linterna
Ampliar movimientos

Objetivo: Ampliar los movimientos oculares en todas las posiciones de mirada.
Nivel: A partir de los 3 años.
Tiempo: 2 minutos.
Materiales: Una linterna pequeña.

Descripción:
Se pide al niño/a que siga con los ojos la luz de la linterna y se le pedirá que no mueva ninguna otra parte del cuerpo. El ojo deberá moverse tan suavemente como lo haga la linterna.

Se sitúa a 40 cm. de la cara y se desplaza en horizontal y vertical.

Indicaciones:
El o la persona instructora le irá indicando como se mueven sus ojos para que el niño/a pueda aprender a ir controlándolos.

Pelota de tenis
Flexibilidad

Objetivo: Mejorar los movimientos oculares y la flexibilidad.
Nivel: A partir de los 4 años.
Tiempo: 2 minutos.
Materiales: Una pelota de tenis sujeta por un extremo a una cuerda.

Descripción:
Colgar la pelota del techo a la altura del cuello del niño/a. Pedir que se sitúe de pie a 1 metro de la pelota. Ha de seguir el movimiento de la pelota:
- Hacia los lados.
- En vertical.
- En rotaciones delante del niño.

Se debe observar:
- Si mueve la cabeza para seguir la pelota.
- No sigue todo el recorrido de la pelota.
- El ojo se mueve a saltos y pierde la fijación.
- Lagrimea o le cuesta mucho.

Indicaciones (*):
El o la persona instructora le irá indicando como se mueven sus ojos para que el niño/a pueda aprender a ir controlándolos.

Laberintos
Coordinación

Objetivo: Mejorar la motricidad fina y la coordinación ojo-mano.
Nivel: A partir de los 4-5 años.
Tiempo: 2-3 minutos.
Materiales: Laberintos.

Descripción:
Seguir los laberintos de un libro con el dedo. Cuando le sea muy fácil, lo ha de hacer moviendo solamente los ojos sin utilizar el dedo.

Indicaciones:
El o la persona instructora le irá indicando como se mueven sus ojos para que el niño/a pueda aprender a ir controlándolos.

(*) Si el niño/a tiene dificultades para realizar el ejercicio, comenzar tumbándole en el suelo boca arriba. Si mueve mucho la cabeza colocarle un objeto sobre el pelo, pedirle que intente que no se le caiga, para ello tendrá que mantener quieta la cabeza mientras sigue la pelota.

Autora: Zaira Vicente - Directora de Educaidea

Con la colaboración de
EDUCAIDEA