**PASOS A SEGUIR:**

1. **Introducimos la siguiente dirección web en internet:** <http://www.disanedu.com/index.php/velocidad-lectora/entrenamiento-musculo-ocular>
2. **En la página encontraremos cuatro casillas llamadas: velocidad, forma, dibujo y mi selección. En las casillas marcaremos:**

**-Velocidad:** lenta

**-Forma:** a elegir por Valentín

**-Dibujo:** a elegir por Valentín

**-Mi selección:** no hace falta hacer nada



1. **Le damos a la flecha verde situada en la esquina inferior derecha.**
2. **El ejercicio lo hará con una mano delante y otra detrás (frontal-occipital).**

[](http://www.google.es/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=Dn4eojxiUmx_0M&tbnid=FsbzViUjyZQIJM:&ved=0CAUQjRw&url=http%3A%2F%2Fwww.flowervr.com%2Ffrontal-occipital-hold%2F&ei=8OI-U4mrFe3L0AXigoDQBg&bvm=bv.64125504,d.d2k&psig=AFQjCNFIRJ9nWOd0DqIy9---62rvLnN4Ig&ust=1396716635456264)

1. **Se harán:**

**2 veces**-----velocidad **lenta**

**2 veces**-----velocidad **media**