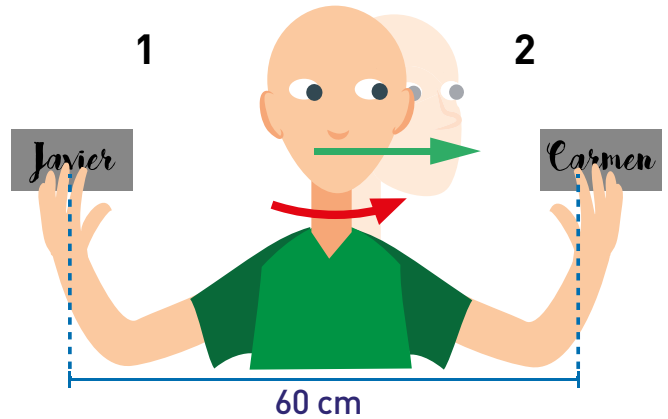


## EJERCICIO 3

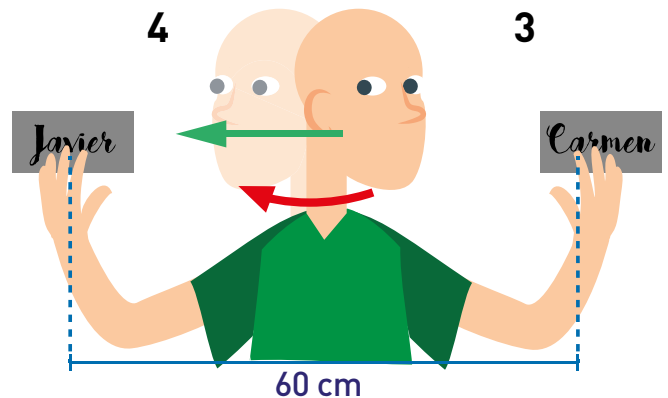
En este siguiente ejercicio debe utilizar 2 cartulinas del tamaño de una tarjeta de visita.

- 1 Para empezar, escriba una palabra distinta en cada una. Sitúelas en frente suya, a la distancia de su brazo y a la altura de su vista, separadas entre sí unos 60 cm.

- 2 1. Sin mover la cabeza, mire la tarjeta de la izquierda y fije la vista en la palabra escrita en ella.
2. Manteniendo la vista en la tarjeta, gire su cabeza de forma que su propia nariz apunte hacia la tarjeta de la izquierda y siga con la vista fija en la tarjeta de la izquierda.



3. A continuación, sin mover la cabeza, mire de reojo a la tarjeta de la derecha y mantenga la vista fija en la palabra que ha escrito en la tarjeta de la derecha.
4. Gire su cabeza de tal modo que su propia nariz apunte hacia la tarjeta de la derecha y siga con la vista fija en la tarjeta.



5. Continúe con el ejercicio. Ahora, sin mover la cabeza, mire de reojo a la tarjeta de la izquierda, después gire la cabeza hacia la izquierda y así sucesivamente durante 2 minutos, moviendo primero los ojos y después la cabeza hacia cada lado. Intente mover la cabeza rápidamente, pero procurando que la palabra se vea nítida y pueda leerla.

- 3 Ahora coloque las tarjetas una encima de otra, separadas unos 60 cm, y realice los mismos ejercicios moviendo primero los ojos y después la cabeza, hacia arriba y hacia abajo, también durante 2 minutos.

