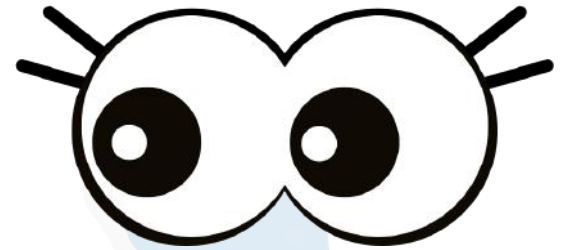


5 activiteiten



Oogsamenwerking



Gabrielle Alberink
Bewegend Leren Expert

In Balans Leren
www.inbalansleren.weebly.com

- *Fixatie is essentieel voor een gezonde oogsamenwerking. Hier zijn nog enkele oefeningen die je kunt inzetten naast de oefeningen met het kralenkoord en die we besproken hebben tijdens de cursus om fixatie te verbeteren:*

1. Stippellat-oefening:

- *Gebruik een stippellat (een liniaal met stippen of streepjes) om de oogbewegingen te oefenen. Laat het kind de stippen volgen terwijl ze met hun ogen over de lat bewegen.*
 - *Varieer de afstand tussen de stippen om de oogspieren op verschillende manieren te belasten.*
- *Dit helpt bij het trainen van de oogspieren en het bevorderen van stabiele fixatie.*

- 2 -

2. Fixatie op een punt:

- *Laat het kind naar een vast punt op een muur of een ander object in de kamer kijken. Houd hun blik daar enkele seconden vast en wissel dan van focus naar een ander punt.*
 - *Varieer door ondertussen op één been te staan, op een balansbord te staan.*
- *Herhaal dit meerdere keren om de fixatievaardigheden te versterken.*

3. Fixatie met een zaklamp:

- Gebruik een zaklamp om de fixatie te oefenen. Vang het licht van de zaklamp en fixeer dan 10 tellen op het lichtpuntje. Zoek dan het volgende punt.

4. Fixatie op een bewegend doel:

- Plaats een klein speelgoedautootje (of iets anders) op een tafel. Laat de leerlingen hun ogen op het bewegende doel richten terwijl je het langzaam heen en weer beweegt.
 - Zet een magneetje onder het figuurtje en onder te tafel zodat ze je hand niet zien tijdens het bewegen.
- Dit helpt bij het trainen van de fixatievaardigheden en het volgen van bewegende objecten.

5. Fixatie met een balansbord:

- Gebruik een balansbord of een wiebelkussen. Laat de leerlingen erop staan, terwijl ze hun ogen richten op een vast punt (bijvoorbeeld een smiley op de muur)
 - Varieer door op één been te staan
- Het evenwicht houden op een bewegende oppervlak stimuleert de fixatie en versterkt de oogspieren.

Oogsamenwerking

Heel veel plezier met deze 5 oefeningen voor fixeren.
Ik heb nog veel meer oefeningen tijdens de cursus.

Wil jij er zelf meer over weten?

Of jezelf bekwamen in deze materie, dan kun je je opgeven voor de tweedaagse cursus 'Visueel screener en trainer'. De data staat al op de website.

- 4 -



Gabrielle Alberink
Bewegend Leren Expert

In Balans Leren
www.inbalansleren.weebly.com