

## Titolo:

Esercizi di Saccadi (Movimenti Rapidi)

## Introduzione:

Questi esercizi migliorano la velocità e la precisione dei movimenti oculari.

## Esercizi:

- Passa velocemente lo sguardo tra due punti distanti circa **20 cm** per **1 minuto**.
- Muovi gli occhi tra numeri sparsi da **1 a 10** scritti su un foglio.
- Segui sequenze diagonali tracciate su carta, saltando da un angolo all'altro.

## Note finali:

Esegui questi esercizi **3 volte a settimana**.

Annotati progressi o difficoltà.