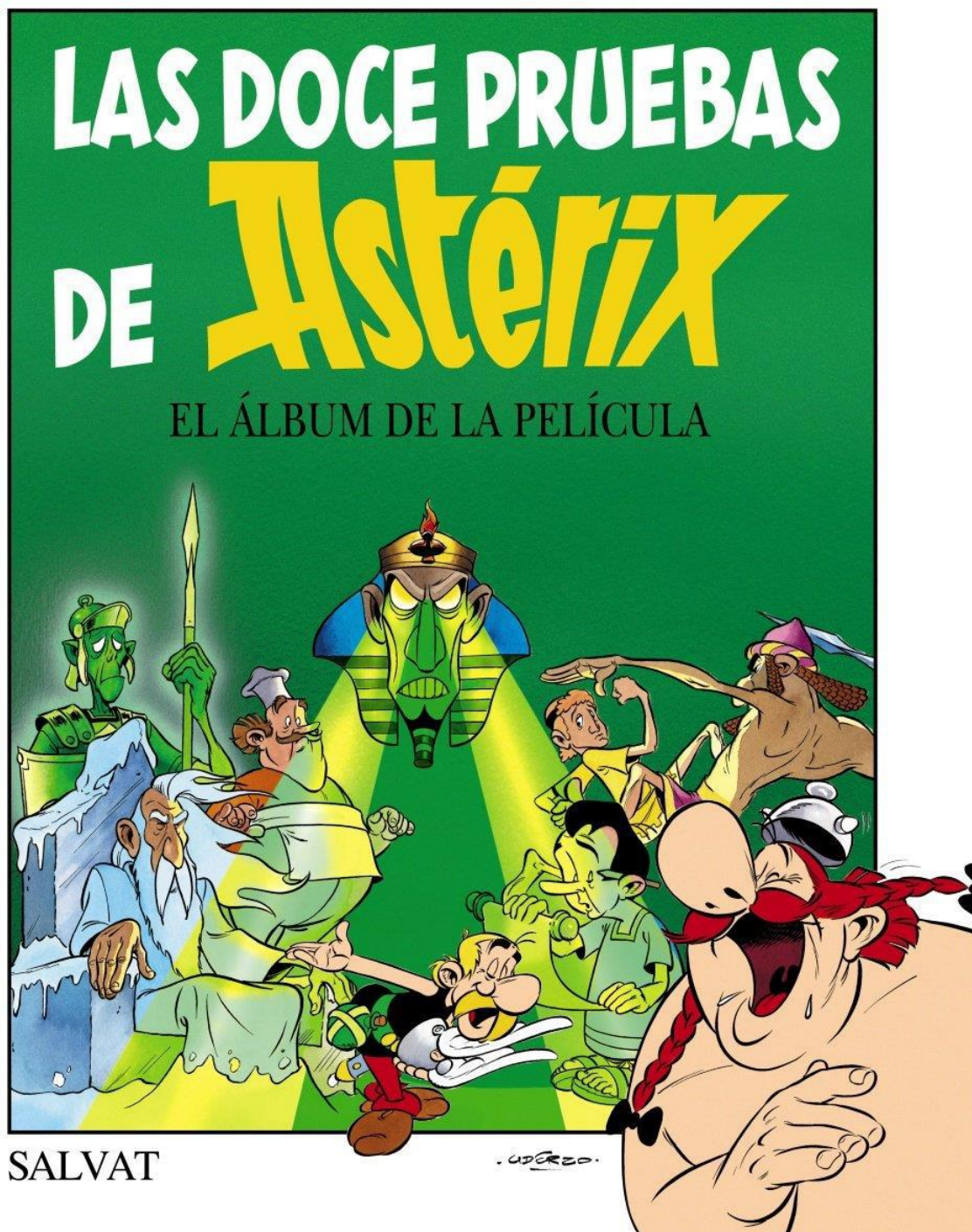


R. GOSCINNY **Astérix** A. UDERZO



ESTAMOS EN EL AÑO 2020 DESPUÉS DE JESUCRISTO. TODOS LOS COLEGIOS ESTÁN CERRADOS Y TODOS LOS NIÑOS HAN DEJADO DE HACER EJERCICIO FÍSICO. ¿TODOS? ¡NO! UN COLEGIO DE LA PROVINCIA DE ÁVILA POBLADO POR IRREDUCTIBLES AREVALENSES RESISTE TODAVÍA Y SIEMPRE AL INVASOR.

LOS HABITANTES DE ESTE COLEGIO SON... ¿PERO HACE FALTA PRESENTARLOS? –SIIIIII–

Bienvenidos al cómic de “Las doce pruebas de Astérix” para formar parte de este cómic tendréis que convertir os en un personaje de cómic. Para ello coged un folio, dibujaos a vosotros mismos e inventaros un nombre, ese dibujo tiene que tener los siguientes requisitos:

1. Os tenéis que dibujar a vosotros de cuerpo entero
2. En la parte de abajo del dibujo tenéis que poner vuestro nombre en gran
3. Ese nombre debe reflejar un poder que tengáis
4. Tiene que acabar en ix

Aprovecho para presentarme a mí mismo. Yo soy “**Activix**” y me llamo así, porque me gusta estar activo, no me gusta nada estar sentado en el sofá y amo el deporte.

¿Tenéis ya el dibujo de vuestro personaje? Entonces podemos comenzar. El enemigo **Julio Pereza** quiere hacerse con el control de todos los niños, aprovechando estos días sin colegio para que no hagan nada de ejercicio. Pero nosotros lo vamos a conseguir, demostrándole que allá donde estemos, somos capaces de llevar una vida sana. Para ello vamos a tener que superar una serie de pruebas.

Para realizar estas pruebas solo necesitáis dos cosas:

1. Material que podéis encontrar por casa y que en cada prueba iré explicando
2. Una persona que os ayude a realizar estas pruebas, puede ser vuestro hermano, vuestro padre o vuestra madre o cualquier persona que esté en casa con vosotros. Estas personas lo única que tendrán que hacer será confirmar que podéis pasar a la siguiente prueba.

Por último, los días que tengamos Educación Física recibiréis nuevas pruebas, mientras tanto practicar y tratar de superar las anteriores.

PRUEBA 1: **ROCKIX**

Tenemos que demostrarle Julio Perezza que nunca nos rendiremos. Por eso vamos a comenzar eligiendo y aprendiendo una de las coreografías de la lista que os indicaré a continuación. ¡¡ Seré nuestro baile de la victoria!!!.

MATERIAL: Móvil, tablet u ordenador

ACTIVIDAD: Elige una de las canciones de la lista que encontrarás a continuación y aprende su coreografía.

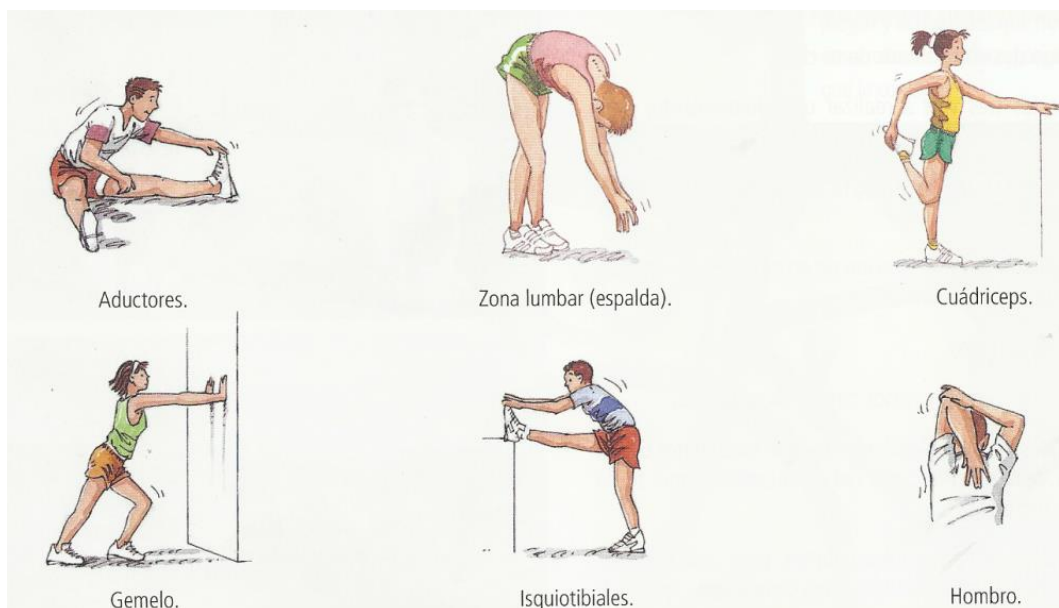
<https://www.youtube.com/channel/UCkGhLB1s5zKsFO9DAqImpyQ/playlists>.

PRUEBA 2: **EXTIRANDIX**

La bestia "lesionix" está al servicio de Julio Perezza y su objetivo es derrotaros, quiere fastidiarnos para que no podáis seguir con las pruebas, tendréis que derrotarle vosotros, antes de que sea tarde.

MATERIAL:

ACTIVIDAD: Realiza la siguiente tabla de estiramientos aguantando cada uno de ellos durante 15 segundos y recuerda que es importante realizarlos al finalizar las pruebas de cada día para poder vencer a Lesionix.



PRUEBA 3: LA CUEVA DEL MAGO SALTERIX

Necesitamos entrar en una cueva, pero nos hemos encontrado que la entrada está bloqueada con una gran puerta protegida por un poderoso hechizo. Vuestra capacidad de saltar es la única que podrá deshacer el hechizo y desbloquear la entrada.

MATERIAL: combas, cuerdas o en su defecto una caja.

ACTIVIDAD: Realiza 80 saltos de comba para deshacer el hechizo, ¡No es necesario que los hagas seguidos!. Si no dispones de comba o cuerda en casa, coloca una caja en el suelo y salta por encima de ella hasta completar los 80 saltos, recuerda que no es necesario hacerlos seguidos. ¡No te olvides de estirar cuando finalices la prueba!.

A continuación, te dejo las cartas que te ayudarán a deshacer el hechizo. **ELIGE LA/LAS QUE QUIERAS.**





PRUEBA 4: SOBREVIVIR A LA MIRADA HIPNOTIZANTE

¡Qué bien, habéis podido entrar en la cueva!. En ella os habéis encontrado con **SALTERIX**, un malvado Mago-hipnotizador al que Julio Perezza le ha encargado que dejéis de realizar ejercicio.

MATERIAL:

ACTIVIDAD: Tenéis que sentaros cara a cara con una de las personas que esté con vosotros. Miraos fijamente sin pestañear, el último que pestañee gana. Tenéis 5 oportunidades para ganar.