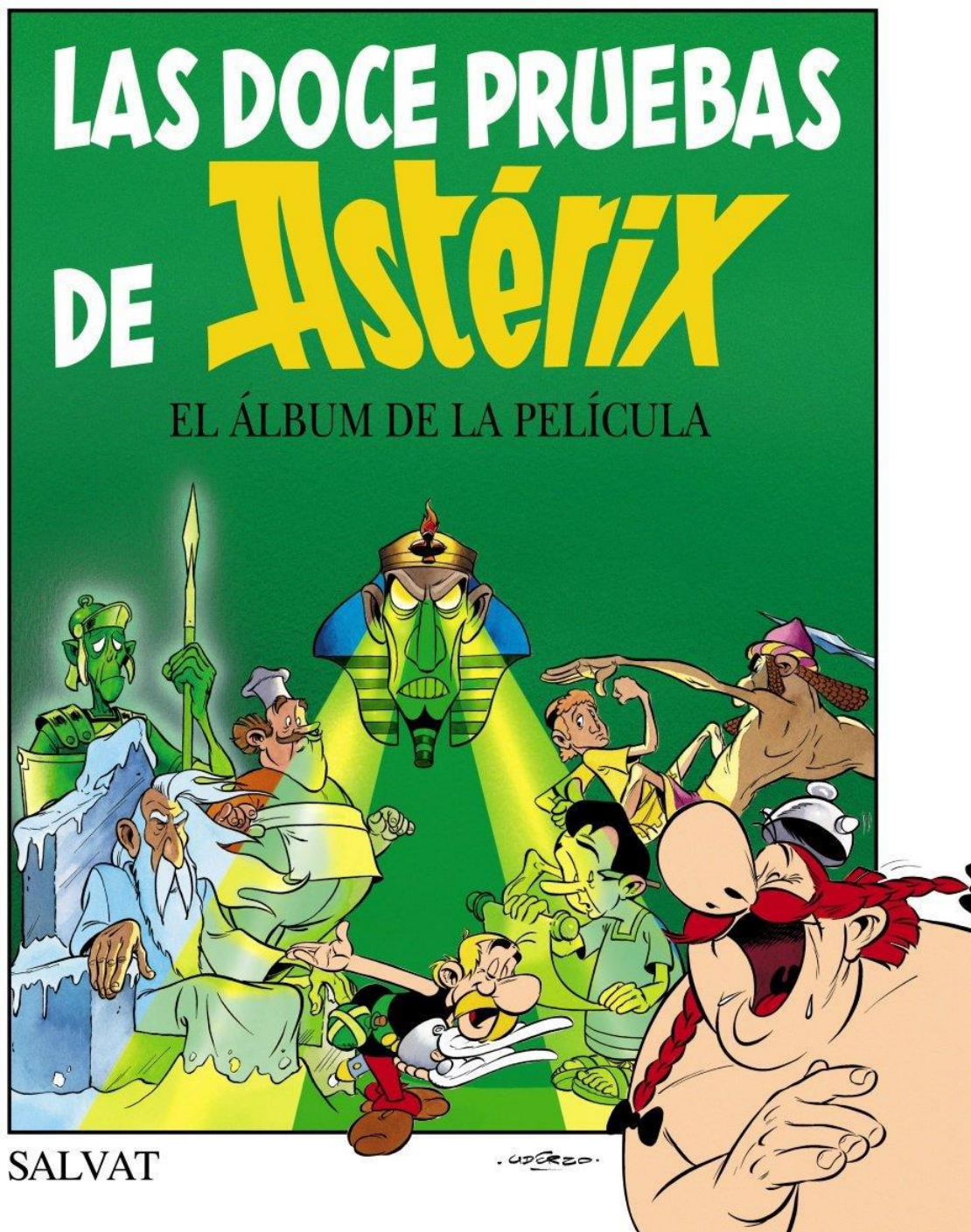


R. GOSCINNY **Astérix** A. UDERZO



SALVAT

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.

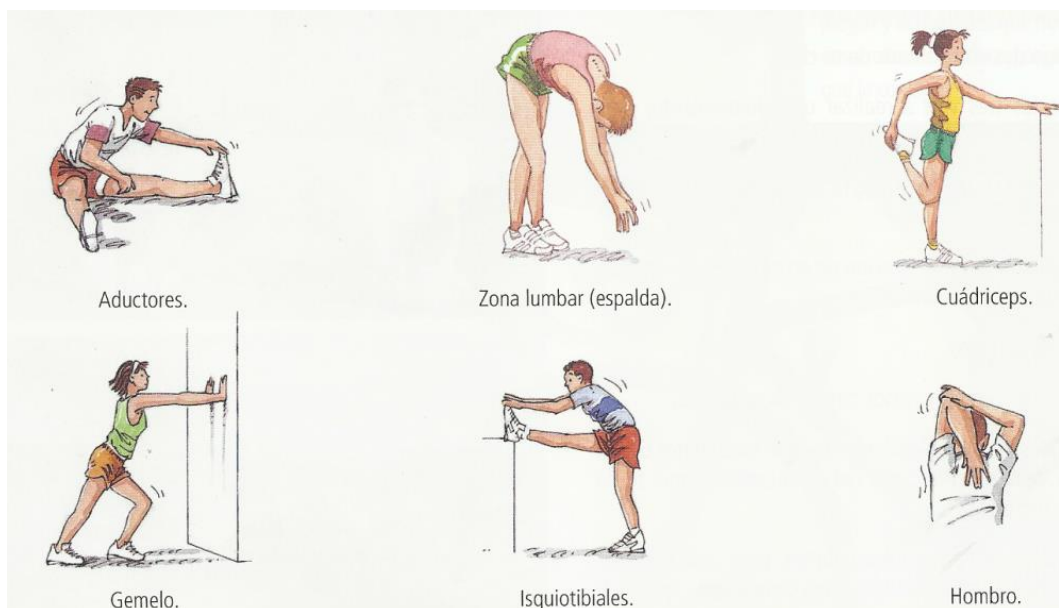
<https://www.youtube.com/channel/UCkGhLB1s5zKsFO9DAqImpyQ/playlists>.

## 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 Pereza 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.

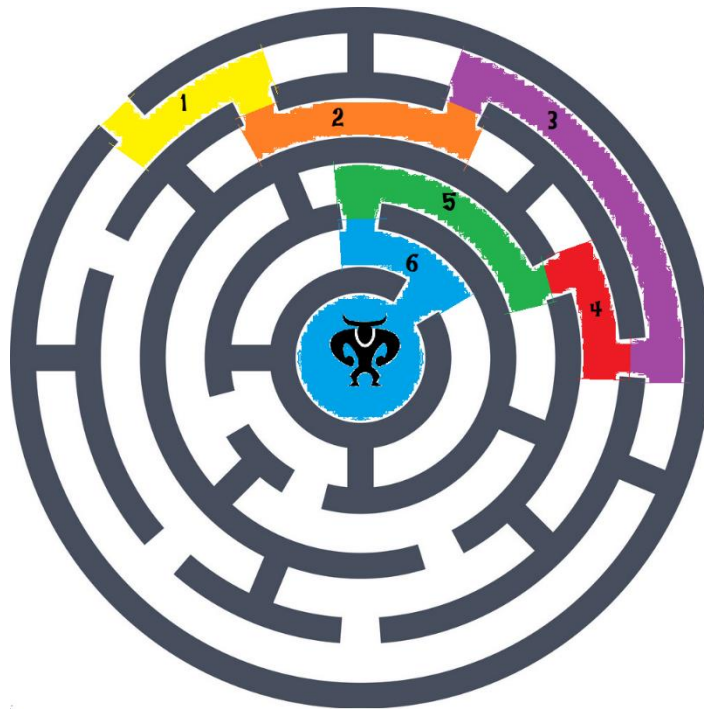
## **PRUEBA 5: EL LABERINTO DEL MINOTAURO**

¿Habéis derrotado al mago Salterix?. ¡Muy bien chicos y chicas, tenéis al tirano de Julio Pereza bastante enfadado!. Pero no os relajéis porque os espera una prueba bastante peliaguda.

Ahora tenéis que dirigiros a la isla de Creta para vencer a otro de los aliados de Julio, el temible Minotauro, pero primero tendréis que seguir el camino correcto para llegar hasta él. Teseo se ha enterado de que vais a ir a ayudarlo y se ha llevado una gran alegría, ha dicho que ya si eso os ocupéis vosotros, que él tiene mucha plancha.

### **MATERIAL:**

**ACTIVIDAD:** Tenéis que llegar hasta el final del laberinto, para poder avanzar en él tendréis que ir realizando una serie de ejercicios. Cada color y número del laberinto se corresponde con una tarea que deberéis superar antes de pasar a la siguiente. En la tabla que tenéis a continuación aparecen los ejercicios que tendréis que realizar en orden.



|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>1- Skipping<br/>(15 segundos)</p>                             |   | <p>Corre en el sitio, sin desplazarte y levantando bien las rodillas</p>  |
| <p>2- Sentadilla<br/>(10 repeticiones)</p>                       |  | <p>Ponte de pie y baja flexionando las rodillas, procura tener la espalda recta y no sobrepasar con las rodillas las puntas de los pies</p>       |
| <p>3- Flexiones en pared.<br/>(10 repeticiones)</p>              |  | <p>Ponte de frente a una pared con los brazos estirados y el cuerpo recto, flexiona los codos para acercarte a la pared y vuelve a estirarlos</p> |
| <p>4- Plancha<br/>(15 segundos)</p>                              |  | <p>Colócate en el suelo con los brazos flexionados y el cuerpo recto como una tabla</p>   |
| <p>5- Salto abriendo brazos y piernas.<br/>(10 repeticiones)</p> |  | <p>Empieza de pie con las piernas rectas y los brazos estirados y pegados al cuerpo, pega un salto abriendo a la vez brazos y piernas.</p>        |
| <p>6- Abdominal crunch<br/>(10 repeticiones)</p>                 |  | <p>Túmbate en el suelo con las piernas flexionadas, en cada repetición trata de acercar la cabeza hacia las rodillas sin forzar demasiado.</p>    |

## PRUEBA 6: **EL DESAFÍO DEL MINOTAURO**

Ya habéis conseguido llegar al final del laberinto, aquí os acabáis de encontrar con el temible Minotaruro. Como sabía que llegabais se ha puesto a pasar la Rumba por todo el laberinto, que lo tenía hecho un desastre, también os ha hecho una deliciosa tarta de tres chocolates en la Thermomix. Pero no os fieis de él porque solo trata de engañaros. Para derrotarle y poder escapar del laberinto tendréis que superar el desafío que os va a proponer.

**MATERIAL:** papel y boli

**ACTIVIDAD:** Tenéis que escribir en 3 papeles el nombre de tres películas. Después tendréis que representar las tres películas haciendo mímica y tenéis que conseguir que alguna de las personas que esté con vosotros (Minotauro) adivine las películas. Si lo conseguís habréis derrotado al Minotauro y podréis salir del laberinto.