

## **PROGRAMACIÓN DE LA SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO.**

### **ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA.**

Vamos a convertirnos en superhéroes, pero para ello es necesario una preparación previa, y de ello nos vamos a ocupar esta semana. La actividad consiste en realizar un entrenamiento de algún superhéroe, realizado por Get Kids, en el que se trabajará tanto la fuerza como la resistencia con ejercicios sencillos.



# ¿TE GUSTARÍA SER UN SUPERHÉROE O UNA SUPERHEROÍNA?

Después de la invasión de monstruos que tuvimos hace poco, ¡debemos adelantarnos a otra posible invasión! Tenemos la oportunidad de entrenarnos como los superhéroes y las superheroínas que conocemos para adquirir sus poderes. ¿Te atreves a hacerlo? Solamente necesitarás seguir mis indicaciones y prepararte bien. No necesitas ningún material, sólo tu tablet, ordenador o, si no tienes ninguno de estos, un móvil. ¿Listo? ¡¡Vamos allá!! Elige el personaje que más te guste.

\* Los entrenamientos consisten en 30 segundos de ejercicio y 10 segundos de recuperación (cuando ponga “rest” significa que debes descansar).

\* Para acceder a ellos, pincha encima del dibujo del superhéroe que quieres.

## 1.- HARRY POTTER

¿Quieres aprender a lanzar los hechizos más alucinantes y poderosos? Pues prepárate alguna varita mágica y vamos a hacer este duro entrenamiento, digno de los mejores magos de Hogwarts. Son menos de 10 minutos, ¡¡seguro que puedes conseguirlo!! ¡¡Ánimo!!





## 2.- SUPERGIRL

¿Te gustaría ser una superheroína como Supergirl? Salvarás a muchas personas de malos maleantes y evitarás muchas catástrofes. Disponte a entrenar como una gran superheroína y a adquirir poderes increíbles. Si quieres, puedes ponerte una capa, ¡pero no es necesario! ¡Sólo necesitas mentalizarte bien para convertirte en la salvadora del planeta! ¡¡Vamos!!



## 3. - SPIDERMAN

¿Te gustaría capturar maleantes entre tus telarañas? ¿Moverte ágilmente entre los edificios? ¡Éste es tu entrenamiento! Prepárate para ser como Spiderman con este corto entrenamiento de 4 minutos en el que adquirirás grandes habilidades. ¡¡A por ello!!







## 4.- BATMAN

¿Quieres conseguir la gran fuerza física de Batman? Es un superhéroe que no tiene grandes poderes, pero puede vencer a todos los maleantes gracias a su gran preparación. Tú también puedes conseguirlo siguiendo este entrenamiento de 4 minutos. Tienes la opción de ponerte una capa como Batman, si quieres. ¿Are you ready? ¡¡A tope!!



## 5.- CAPITÁN AMÉRICA

¿Te gustaría defender el mundo con tu escudo? ¡Ahora puedes ser como el Capitán América! Vamos a hacer un entrenamiento de 5 minutos para mejorar nuestras capacidades, ¡así podrás llegar a ser como este superhéroe! ¡Dale duro!

