

PROPUESTAS PARA EL #QuédateEnCasa

Te adjuntamos en el siguiente documento una serie de propuestas para poder pasar estos días al máximo de ocupación. Desde actividades culturales, a rutinas de ejercicio físico, libros o revistas a leer, partidos, series, películas. ¡Multitud de cosas! ¡Y todas gratis!

EJERCICIO FÍSICO

-GYMVirtual con Patry Jordán. Es un canal de YouTube en el que puedes obtener multitud de ejercicios para trabajar diferentes partes del cuerpo.

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual/videos>

-YOGA con Xuan Lan. ¿Te apetece probar con el Yoga? En esta web hay videos que según tu nivel podrás adaptar a tus necesidades. ¡Es un buen momento para iniciarse!

<https://xuanlanyoga.com/videos-de-yoga/>

-BLOGILATES. ¿Y un poquito más de caña? Prueba a bailar y hacer ejercicio de la mano de esta americana que no te dejará indiferente. Además tiene un buscador de vídeos depende de la parte del cuerpo que quieras trabajar.

<https://www.blogilates.com/workout/>

-BATUKA. A principios de los 2000 se puso muy de moda este género. Bailar y hacer ejercicio eran sus máximas, así que también puede ser una opción muy divertida.

<https://www.youtube.com/watch?v=spuLCimCtrM>

-STARTFIT. ¿Estás dispuest@ a estar 48 minutos sin parar de hacer ejercicio? ¡Vale! Puede que sea demasiado....pero unos cuantos podrás hacer.

<https://www.youtube.com/watch?v=JxjgGxzGcyE>

CULTURA

-CUARENTENA Fest. Con lo que nos gusta escuchar música en directo, y ahora resulta que no podemos hacerlo. ¡No hay problema! Varios artistas se han reunido en el Cuarentena Fest y disfrutar de cantantes de todo tipo.

<https://cuarentenafest.tumblr.com>

-#YOMEQUEDOENCASA FESTIVAL. Bastantes artistas han decidido que Instagram es un buen lugar para compartir su arte. En este festival cada día hay actuaciones de primer nivel que hacen específicamente para estos días. ¡No te lo pierdas!

<https://www.yomequedoencasafestival.com>

-TEATROTECA. ¿Te gusta el teatro? A lo mejor si, o a lo mejor nunca has visto una obra y esta es la oportunidad de empezar a disfrutarlo. Este centro de documentación teatral tiene muchísimas obras a disfrutar.

<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

-MUSEOS GRATIS. Os facilitamos una cuarentena cultural con una visita virtual a 12 de los mejores museos del mundo. Solo tienes que clicar en el enlace y será como si estuvieras dentro del museo.

<https://bit.ly/2WmG7rY>

LIBROS Y REVISTAS

-REVISTAS Gratis. De todos los tipos y todas las clases de revistas podrás descargar en este enlace. La empresa que gestiona estas publicaciones ha decidido abrirlas a todo el público y así poder hacer estos días un poco más llevaderos.

<https://bit.ly/2U6RyRu>

-WIKISOURCE. Hay cientos de miles de libros que puedes descargar a través de esta web. Es una fundación sin ánimo de lucro que permite descargarse todas las obras originales. De todas las épocas, y de todos los estilos.

<https://es.wikisource.org/wiki/Portada>

-BIBLIOTECA DIGITAL HISPÁNICA. No lograrás acabarte todos los contenidos de la Biblioteca Nacional de España. Desde pinturas, carteles, libros, colecciones sonoras...te puedes pasar años buceando entre tantas cosas.

<https://bit.ly/2QIE7ML>

SERIES y TV

-MOVISTAR Lite. Series, humor y deportes. Desde Movistar han decidido poner de manera gratuita el acceso a muchos de sus contenidos.

<https://bit.ly/2TXM39e>

-100 PELICULAS. ¿Eres capaz de ver 100 películas? Tal vez sean demasiadas horas...pero por lo menos puedes seleccionar algunas que te gusten y así pasar un tiempo de descanso entre ejercicio físico o lectura.

<https://bit.ly/2Qlt9qm>

-PLAYZ. ¿Conoces el canal digital de contenido joven de RTVE? Tienes multitud de web series, podcasts, contenidos, documentales...¡Muy interesante!

<http://www.rtve.es/playz/>

DEPORTES

-BALONCESTO. No hace falta que tengas Twitter para entrar en la cuenta de la Liga Endesa. Varias veces al día se suben retos, entrevistas a jugadores que en estos días tienen que estar en casa, y se repasan partidos históricos.

<http://www.twitter.com/ACBCOM>

-NBA. La liga está suspendida, pero a pesar de ello se siguen generando contenidos para que puedas estar al día. Te facilitamos la web específica de vídeos de la NBA con multitud de cosas diferentes.

<https://es.nba.com/videos>

-LALIGA. Tampoco tenemos fútbol (ni vamos a tener Eurocopa), pero si podemos repasar goles históricos, entrevistas, etc.

<https://bit.ly/2U6W9TK>