

Ideas para hacer na casa mentres dure a corentena

Volumen 2



#EuQuedoNaCasa

FADEMGA
 Plena
inclusión
Galicia


Special Olympics
Galicia

ÍNDICE

Manualidades, xogo, ocio..... Páxina 3

Deporte.... Páxina 4

Lectura... Páxina 5

Música... Páxina 6

Museos virtuais.... Páxina 7

Teatro... Páxina 7

Viaxes virtuais.... Páxina 8

MANUALIDADES, XOGOS, OCIO....

- **TROPAVERDE**

Talleres de papel reciclado, cómo facer un forno solar....

<https://santiago.tropaverde.org/>

- **CORUÑA ACOMPAÑA**

Actividades de todo tipo on line: pilates, talleres de coiro, bisutería, capoeira, baile...

<https://www.coruna.gal/servizossociais/gl/actividades/actividades>

- **PSICOMOTRICIDADE**

Este blog ofrece actividades psicomotrices co obxectivo de favorecer e estimular a actividade psicomotora nos nenos/ as desde idades temperás 0-3 anos. Ademais permite ter unha conversación activa sobre experiencias, comentarios, vivencias, anécdotas, actividades innovadoras...en canto a psicomotricidade no primeiro ciclo de educación infantil.

<http://psicomotricidadinfantil0-3.blogspot.com/?m=1>

- **CONCELLO DE VIGO**

O Concello de Vigo ofrece táboas de exercicios deseñadas por profesionais para todos aqueles interesados en facer exercicio físico na casa.

<http://hoxe.vigo.org/actualidade/avisos.php?id=4126&lang=gal#/>

- **YOUTUBEIROS**

YOUTUBEIR@S (youtubeiras.gal). Creatividade audiovisual en estado puro e sen límite de idade. Os saberes, as ideas ou ocorrencias, as creacións musicais... teñen unha comunidade youtubeira en galego. Dende a páxina deste proxecto podedes ver o moito que deron de si as edicións anteriores e ir preparando, mesmo con consellos e titoriais, o material para concursar este ano.

<http://youtubeiras.gal/>

DEPORTE

- **Special Olympics**

Special Olympics facilita varios vídeos para continuar nuestros entrenamientos y amntener la forma física en casa

<https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page>

- **MULTIUSOS FONTES DO SAR**

Se desexas facer deporte durante estes días, nas redes sociais (Facebook, Instagram e Twitter) poderás atopar vídeos titoriais con sesións de adestramento e clases en directo cos instrutores.

<https://www.multipos.net/2020/03/17/eu-adestro-na-casa-segue-os-nosos-titoriais-e-clases-en-directo-en-redes-sociais/>

- **Concello da Coruña. PROGRAMA DEPORTIVO "EN LIÑA"**

O programa xorde coa finalidade de axudar a manter unha vida activa e saudable durante o estado de alarma decretado polo Goberno con motivo do COVID-19, desde o sábado 14 de marzo de 2020 e que carrega como medida extraordinaria a limitación de movementos da cidadanía en todo o territorio nacional, dando lugar á permanencia nos fogares durante a práctica totalidade do día.

<https://www.coruna.gal/deportes/gl>

LECTURA

- **“Diferentes”**: lectura infantil gratuita para acercar la discapacidad a los más pequeños

Guía recomendada para niños de entre 4 a 8 años que contiene sencillas actividades para que las realicen los más pequeños y puedan comprender las diferencias de cada uno, la realidad existente sobre la diversidad y la discapacidad para hacer frente a las barreras que existen en torno a las personas con discapacidad.

<https://fundaciondecco.org/noborrar/diferentes.pdf>

- **AMAZON**

Durante estos días confinamiento, Amazon pon á nosa disposición, de maneira totalmente gratuita, moitos eboks que nos poden axudar a levar mellor estos días:

https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&node=1354901031&pf_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&pf_rd_s=center-banner&pf_rd_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&pf_rd_t=101&pf_rd_p=265785027&pf_rd_i=827231031

- **AUDIOLIBROS**

Colección de Audiolibros gratis #quedateencasa (Amazon)

<https://www.chollometro.com/ofertas/at-audible-coleccion-de-audiolibros-gratis-quedateemcasa-amazon-309928>

- **Libro. Sophie en el camino**

<http://estaticos.educalab.es/intef/recursos/caminodesantiago/>

MUSICA

- **Karaoke online**

<https://www.cantaokay.com/>

- **Kanto karaoke online**

<https://kanto.co/>

- **Baile online**

<https://bailaronline.com/>

- **Playlist para escoitar un pouquiño de música:**

Aquí tes un amplo listado de cancións cargadas de optimismo para adestrar na casa durante os días de encerro!

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&list=PLm1I79pxPvpGlen7PJOvTIUF0I47Ui4S7&index=2

- **As mellores cancións de 2020 e 2021!**

Dalle ao play!

https://www.youtube.com/watch?v=UyKgYMQ-AIQ&list=PL3oW2tjilxvTwkYymbvI7yseyjKGc6e_i

- **Instrumentos virtuais para toca algo de música online**

– BATERIA: <https://www.virtualdrumming.com/drums/online-virtual-games/custom-drums-music-games.html>

– TECLADO: <https://teclado-pianovirtual.online/>

MUSEOS VIRTUAIS

- **Oceanografic de Valencia**
<https://oceanografic.org/visita-virtual>
- **Museo Picasso de Barcelona**
www.bcn.cat/museopicasso/es/visita/itinerarios-virtuales.html
- **Museos de Galicia**
<https://museos.xunta.gal/es/visitas-3d-museos>
- **Visita Virtual Catedral de Santiago de Compostela**
<https://www.fotopanorama.com/visita-virtual-catedral-de-santiago-de-compostela/>
- **Museo Salvador Dalí**
<https://www.salvador-dali.org/es/museos/teatro-museo-dali-de-figueres/visita-virtual/>
- **Museo Bellas Artes de Bilbao:**
https://www.museobilbao.com/visita-virtual/anonimo_catalan.html
- **Museo de América de Madrid:**
<http://www.culturaydeporte.gob.es/museodeamerica/el-museo.html>

TEATRO

- **TEATROTECA DO INAEM**
<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

Rexistrándote podes acceder a centros de obras de teatro de maneira gratuita.

VIAXAR DENDE A CASA

- **TESOUROS DO TEMPO**

Interesante web para descubrir o patrimonio da provincia de Pontevedra

<http://tesourosdotempo.pontevedra.eu/>

- **DESCOBRE A CORUÑA**

Pequenos itinerarios para coñecer de preto a cidade

<https://smart.coruna.es/itinerarios/>

- **REALIDEDA AUMENTADA**

As tecnoloxías da realidade aumentada abren un mundo de posibilidades para «viaxar» durante a corentena pola crise do Covid-19. Por este motivo, a Deputación de Lugo activou a app inmersiva e gratuíta «Lugo Cambia 360», que permite coñecer 25 localizacións da provincia a través de calquera dispositivo. A aplicación trasladará ao usuario virtualmente a calquera destes 25 lugares para que senta na paraxe elixida, mire cara a onde mire.

<http://turismo.deputacionlugo.gal/es/planifica/LugoCambia360>

- **Mosteiros de Galicia**

Realización de 104 monasterios de toda Galicia, con la más moderna tecnología VR360, que permite ver con detalle todos los interiores, y moverse por las principales estancias. Se han acompañado las imágenes con sonido ambiente, y sonido de cantos religiosos, para conseguir una mayor sensación de inmersión en el lugar.

<https://www.fotopanorama.com/mosteiros-de-galicia/>



FADEMGA
 **Plena
inclusión**
Galicia


Special Olympics
Galicia