



**Dirección de Promoción Cultural,
Atención al Mayor, Juventud, Ocio y Deporte**

GUÍA DE RECURSOS DE OCIO EN CUARENTENA

#yomequedoencasa



¡Hola! Desde la ONCE, te saludamos con mucho cariño, esperando que tú y los tuyos os encontréis lo mejor posible.

Vivimos una situación excepcional, impensable tan sólo hace unas semanas, en la que nos han transmitido tan sólo una petición para que todo esto se solucione cuanto antes: que nos quedemos en casa.

Para contribuir a ello y hacerte el confinamiento más llevadero, hemos recopilado una serie de recursos de ocio de carácter accesible que te ayudarán a mantener tu tiempo ocupado. Hemos tratado de hacer una selección lo más amplia posible, abarcando varias temáticas: cine y televisión, música, museos, lecturas, aprendizaje, deporte... Y por supuesto, ya sabes que en la plataforma de ClubONCE puedes contar con un montón de recursos que ya conoces: nuestro catálogo de películas y libros, nuestras revistas, la fonoteca...

Esperamos que disfrutes de los recursos que te ofrecemos, y que te ayuden a hacer los días más llevaderos. Esta situación pasará pronto, hagamos mientras tanto lo que esté en nuestras manos para que se solucione.

¡Un afectuoso saludo, cuida a los tuyos y cuídate a ti!



ÍNDICE

Música.....	4
Lectura, series y películas	5
Visitas virtuales a museos y centros culturales	6
Deporte	7
Cursos y aprendizaje.....	9
Idiomas	9
Educación y niños	10
Humor	11



Música

- [Bienal #yomequedoencasa de la ONCE](#):

Aunque por los motivos que ya sabemos no hemos podido celebrar la bienal de música que con tanto cariño habíamos preparado, nuestro genial equipo de comunicación nos está compartiendo por redes sociales ([Twitter](#), [Facebook](#)), algunas de las actuaciones de nuestros músicos. ¡No te las pierdas!

- [Amazon Music](#):

Amazon da acceso a su plataforma de música con más de 50 millones de canciones, para escuchar música sin necesidad de conexión y sin publicidad. ¡Tienes un mes gratis de prueba!

- [Apple Music](#):

Al igual que Amazon, la plataforma propia de Apple da acceso a las canciones sin necesidad de conexión. Tienes la posibilidad de probar un mes gratis.

- [YouTube Premium y YouTube music](#):

Se puede acceder a esta plataforma donde hay una gran variedad tanto de música como de vídeos de todas las categorías (educativos, moda, cocina etc.). Existe la posibilidad de realizar un mes de prueba de la plataforma YouTube Premium, que permite acceder a la música sin anuncios de ningún tipo.

- [Metropolitan Opera House de Nueva York](#):

El Metropolitan Opera House de Nueva York amplía su oferta de vídeos gratuitos diarios que podrás ver desde el sofá de tu casa, ofreciendo en streaming óperas de distintos compositores: Verdi, Wagner, Bizet...



Lectura, series y películas

- [Kiosko y Más:](#)

Es una plataforma que nos permite suscribirnos a la versión digitalizada de una amplia gama de los periódicos y revistas que podemos ver cada día en los kioscos físicos. Una de las empresas integradas en dicha plataforma, el Grupo Hearst (que edita en España revistas como ELLE, Fotogramas, SuperTele, Car & Drivery otras 15 más) ha anunciado que el acceso a sus publicaciones disponibles en Kiosko y Más será gratuito hasta el próximo día 1 de abril.

- [Bibliotecas públicas de Madrid:](#)

Las bibliotecas públicas de Madrid han abierto sus contenidos online (libros, películas...) a toda la población, tanto si tienen carnet de socio de la biblioteca como si no. Es una buena ocasión para aprovechar el gran acervo literario del que disponen y animarte a leer esos libros que has ido posponiendo por estar demasiado ocupado. Ofrecen también contenidos accesibles (audiolibros, libros con letra aumentada, etc.).

- [Biblioteca y videoteca AUDESC:](#)

La biblioteca de la ONCE cuenta con una gran cantidad de películas y series audiodescritas de fácil acceso para todos los afiliados, junto con una amplia selección de libros en formato DAISY. ¡Perfecto para pasar una tarde leyendo o viendo una de nuestras películas solo o en familia!

- [Revistas de la ONCE:](#)

En ClubONCE disponemos varias revistas aptas para todos los públicos, relativas a distintas temáticas: Entre ellas, podemos encontrar títulos como Recreo o Pásalo (para los más pequeños de la casa), Arroba Sonora (para aquellos interesados en la



tecnología) o Integración (especializada en numerosos temas de discapacidad visual).

Visitas virtuales a museos y centros culturales

- [Museo Tiflológico de la ONCE:](#)

Sin necesidad de levantarse del sofá, podremos disfrutar de los tesoros que alberga nuestro museo como si estuviéramos allí. Es una experiencia visual, pero es una idea más para compartir y disfrutar entre todos.

- [Museo del Prado:](#)

En el apartado Colecciones, se puede explorar la totalidad de la colección por temas, autores, escuelas... Además, en el perfil de Instagram se hacen colaboraciones con expertos en diversos temas que comentan obras en concreto.

- [Museo del Hermitage:](#)

El emblemático museo ruso ofrece la posibilidad de recorrer sus salas y de visitar sus colecciones, muchas de las cuales están alojadas en el maravilloso Palacio de Invierno que los zares habitaron hasta principios del siglo XX.

- [Museo del Louvre:](#)

Se pueden realizar tres recorridos virtuales por el museo: Galería de Apolo, Antigüedades egipcias y Restos del Foso del Louvre, ideales para visitar el museo sin las habituales hordas de turistas que lo atestan.

- [Google Arts and Culture:](#)

Permite tanto realizar visitas a más de 15 museos del mundo a través de su página, así como ver una gran cantidad de obras de arte en alta definición, consultar artículos de interés relacionados con el arte e incluso visitar el interior de una nave espacial:



- [Mediateca del Matadero Madrid:](#)

Una selección de contenidos de la Mediateca de Matadero Madrid invita a seguir disfrutando desde casa de artes visuales, música, cine, conferencias y performances... Entre ellos, se puede escuchar la conversación entre el Niño de Elche y Miguel Álvarez-Fernández sobre el legado sonoro del artista José Val del Omar, en torno al cual ha girado su residencia en Matadero. La conferencia inaugural de Joan Fontcuberta en el Festival Tentacular y una selección de artistas de la electrónica contemporánea que reunió el festival LEV Matadero.

Deporte

¡No te quedes parado durante la cuarentena! Durante el confinamiento es buena idea no dejar de lado el ejercicio físico, para desentumecer el cuerpo y despejar la mente. A continuación, te proponemos algunos canales de YouTube y de Instagram que te ayudarán a mantenerte en forma durante la cuarentena:

- Yoga:

[Xuan Lan Yoga:](#) Xuan Lan tiene un canal de yoga para todos los niveles en el que se puede escoger entre multitud de vídeos: podrás realizar una sesión de yoga en familia, yoga avanzado o yoga para fortalecer diversas partes del cuerpo.

- Fitness:

[PopSugar Fitness:](#) Este canal en inglés tiene varios tipos de clases de fitness: zumba, entrenamiento full body, entrenamiento con aparatos, entrenamiento en suelo... o incluso cardio al ritmo de las canciones más de moda.

[Gymvirtual:](#) Con más de siete millones de suscriptores, Patry Jordán lidera este canal de fitness con más de 900 vídeos para realizar rutinas de cardio, ejercicios de abdominales, brazos, etc...



[Entrena con Sergio Peinado](#): Sergio Peinado tiene un completo canal de YouTube con una gran variedad de ejercicios de todo tipo para fortalecer glúteos, abdominales, piernas...

[The Body Coach](#): Este canal también cuenta con ejercicios de rutina, de calentamiento y vuelta a la calma que se pueden desarrollar en casa sin necesidad de material específico.

Muévete en casa: Las iniciativas de servicio público de RTVE crecen durante esta crisis del coronavirus y se extienden también al ejercicio físico con “*Muévete en casa*”, el nuevo espacio conducido por el profesor de fitness de Operación Triunfo Cesc Escolà, que desde el lunes 23 de marzo anima a todos los ciudadanos a cuidar su forma física.

- Zumba:

[Cesar James](#): Es un instructor de baile con coreografías muy completas que permiten una actividad de cardio muy buena para quemar calorías y divertirse.

[Claudio López Utreras](#): Este canal es más adecuado para personas principiantes, tiene coreografías muy sencillas que ayudan a quemar calorías.

Instagram

Esta plataforma también ha creado la iniciativa de realizar ejercicio en casa mediante varios canales donde poder realizar ejercicio con entrenadores físicos que están compartiendo sus rutinas y con los que puedes interactuar durante la actividad.

@yomemuevoencasa: Participan diferentes entrenadores, proporcionando rutinas de ejercicios para todos los niveles donde se puede interactuar con los entrenadores durante la actividad.

@yoentrenoencasa: Es otro canal donde se realizan clases en directo para bailar con toda la familia en casa.



Cursos y aprendizaje

- [Coursera:](#)

Coursera ofrece cursos gratuitos de temáticas muy variadas, relacionados con comunicación, marketing, negocios, idiomas, ciencias sociales, aprendizaje de instrumentos... En la mayoría de los cursos, únicamente habría que pagar en caso de que quisieras el certificado acreditativo.

- [MiriadaX:](#)

Esta plataforma ofrece una gran cantidad de cursos abiertos de universidades e instituciones iberoamericanas relacionadas con numerosas disciplinas como arte y humanidades, pedagogía, turismo o negocios.

- [UNED:](#)

La UNED ofrece cursos gratuitos y no gratuitos de semanas o meses, con temáticas muy variadas (desarrollo de videojuegos, idiomas, arte...)

Idiomas

- [Coursera:](#)

Coursera ofrece cursos gratuitos de diferentes idiomas: francés, chino o coreano, en los que puedes establecerte un horario de aprendizaje para distribuir las lecciones como mejor te convenga.

- [Duolingo:](#)

Mediante lecciones cortas, se ofrece la oportunidad de aprender un gran variedad de idiomas (ruso, sueco, guaraní, italiano, alemán...), para que aprendas a tu ritmo incluso desde el teléfono móvil.



- YouTube;

Hay muchos canales en YouTube que ofrecen opciones para el aprendizaje de idiomas. Por ejemplo, [Engvid English](#) ofrece una gran cantidad de vídeos con diferentes lecciones de inglés, pudiendo elegir la temática, el nivel y los profesores. Otra opción es [mmmEnglish](#), un canal con más de dos millones de suscriptores con diferentes lecciones relacionadas con la pronunciación, la gramática o la expresión oral.

Si te apetece probar algo que no sea el inglés, tienes otros canales que ofrecen varios idiomas: Por ejemplo, [Kendra's Language School](#) ofrece lecciones de inglés, japonés, chino o coreano.

Educación y niños

- Aprendemos en casa:

La 2 y el canal infantil de RTVE, Clan, comenzaron a emitir el lunes 23 de marzo el programa *Aprendemos en casa*, una iniciativa del Ministerio de Educación y Formación Profesional para facilitar la educación desde la televisión pública durante el tiempo que duren las medidas de aislamiento para contener el coronavirus.

Clan: de 6 a 12 años

Las tres horas diarias en Clan (de 09:00 a 12:00 horas) estarán destinadas a estudiantes entre 6 y 12 años.

Aprendemos en casa 6 a 8 años (09:00 a 10:00 horas), de 8 a 10 años (10:00 a 11:00 horas) y de 10 a 12 años (11:00 a 12:00 horas).

La 2: de 12 a 16 años

En La 2, la emisión durará dos horas al día (de 12:00 a 14:00) para edades entre 12 y 16 años.

Aprendemos en casa de 12 a 14 años (12:00 a 13:00 horas) y de 14 a 16 años (13:00 a 14:00 horas).



- Bechallenge:

Se trata una plataforma de aprendizaje innovadora, en el enfoque del aprendizaje basado en retos. Una forma de aprender de forma activa y a la medida de los más jóvenes de la casa.

Humor

Desde que se implantó el estado de alarma y por tanto la obligación de quedarse en casa, son muchos los humoristas que han optado por compartir en sus redes sociales monólogos y tertulias para combatir el aburrimiento y hacernos reír.

Es por ello, que utilizando el “hashtag” #Yomequedoencasacomedy en la plataforma de Instagram puedes encontrar a muchos artistas que crean su propia programación, a veces colaborando entre ellos, para amenizar las horas de cuarentena.

