

Continuamos con un montón de actividades y propuestas para este fin de semana, esperamos que las disfrutéis:

### Propuesta 1: Navegar seguro en la red



**Para todos los que navegáis por internet y usáis las Redes Sociales todos los días. Hoy en Instagram a las 20:30**





Hoy a las **ocho y media** en el perfil de Instagram de la policía podréis seguir como Navegar seguro en Internet y las Redes Sociales. ¡No dejéis de conectaros! Siempre se aprende algo.

**@PoliciaNacional:** <https://www.instagram.com/policianacional/>

## Propuesta 2: La música que nos une

Os traemos dos propuestas en La Casa Encendida:

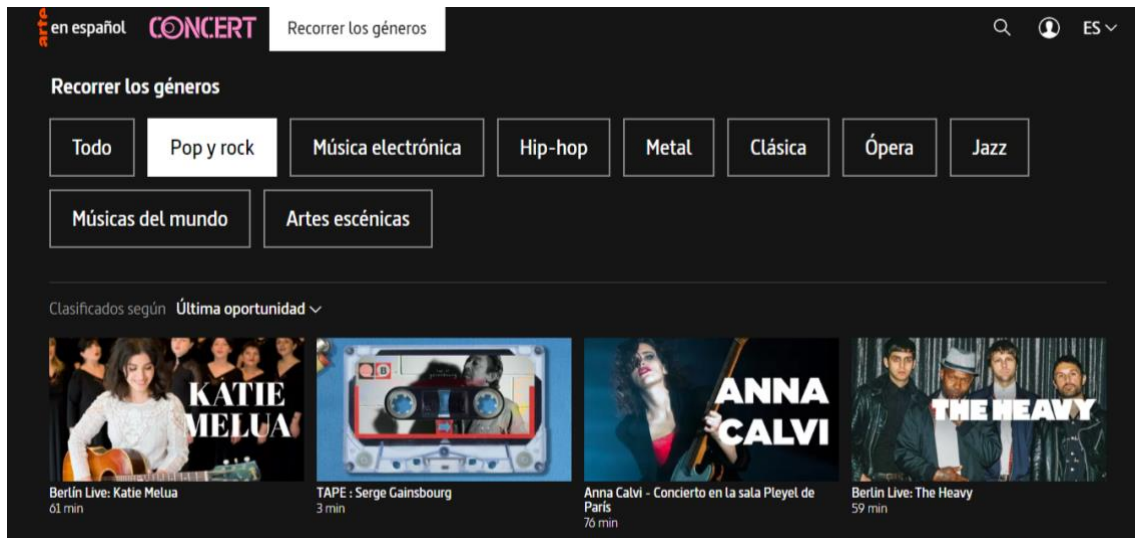
	<p>Vamos a bailar todos los domingos a ritmo de <i>afrobeat</i>, un género musical originado en Nigeria que combina música <i>yoruba</i>, <i>jazz</i>, <i>highlife</i> y <i>funky</i>.</p> <p>Todos los <b>domingos</b> a las <b>12:00 h</b> hasta el 3 de mayo en:</p> <p><a href="https://www.lacasaencendida.es/escenicas/taller-beat-beat-baile-africano-11299">https://www.lacasaencendida.es/escenicas/taller-beat-beat-baile-africano-11299</a></p> <p>¡OJO! Lo verás a través de ZOOM</p>
 <p><b>La música que surge del aire, concierto de theremin.</b></p>	<p><b>Sábado 18. On-line</b></p> <p>Recomendación antes de verlo, busca que es un theremin. ¡Pista! Es un instrumento</p> <p><a href="https://www.lacasaencendida.es/conciertos/musica-surge-aire-concierto-theremin-11281">https://www.lacasaencendida.es/conciertos/musica-surge-aire-concierto-theremin-11281</a></p>

## Propuesta 3: Karaoke

Y si después de aprenderte los bailes quieres dedicarte al canto te dejamos este enlace en el podrás cantar todas las canciones que más te gustan.

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




**Propuesta 4: Conciertos todo el día en.... [www.arte.tv](http://www.arte.tv)**



Elige el estilo de música que más te gusta y disfruta:

<https://www.arte.tv/es/arte-concert/ultima-oportunidad/>


**Propuesta 5: Series para ver en familia**

	Serie	Sinopsis
	<b>Bendita paciencia</b> HBO España	Estar todos juntos en casa hace que a veces la convivencia nos sea la esperada. Sin embargo, con esta serie tendrás un ratito para reírte del día a día.
	<b>Mozart en la jungla</b> Prime video	Otra forma de ver la música.
	<b>Tiger King</b> Netflix	Una serie que trata sobre los animales en el circo

## Propuesta 6: Experimentos caseros

	Materiales	Procedimiento
	<p><b>Agua Arcoíris</b></p> <p>7 vasos de plástico transparentes</p> <p>Papel de cocina resistente</p> <p>Colorante alimenticio</p> <p>Palito para agitar</p> <p>tijeras</p>	<p>Coloca los vasos de agua sobre una mesa.</p> <p>Pon agua en todos ellos, un poquito más de la mitad.</p> <p>Añade gotas de diferentes colorantes alimenticios en cada uno de los botes.</p> <p>Con un palito mezcla el colorante hasta que quede disuelto en el agua.</p> <p>Corta tiras de papel de cocina finas. Coloca cada parte de la tira en un tubo y crea una cadena que pase de un tubo a otro.</p> <p>El agua va filtrándose por el papel hasta llegar a cubrirlo.</p> <p>Verás como el agua coloreada camina por cada uno de los extremos del papel hasta llegar a la mitad y crear colores secundarios con los primarios que has puesto.</p> <p>Así conseguirás un divertido gusano arco iris.</p>
	<p><b>Sorpresa camuflada</b></p> <p>Figuras, pequeños objetos</p> <p>Globos</p> <p>Agua</p> <p>tijeras</p>	<p>Mete las figuritas/objetos por la boca de los globos.</p> <p>Llena los globos con agua del grifo y ata fuertemente.</p> <p>Mete en el congelador hasta que estén hechos un bloque. Tendrás que esperar casi toda la tarde.</p> <p>Una vez que estén en congelados... sácalos a la hora de cenar del congelado y colócalos en un cuenco. Luego regálasele a cada uno de los miembros de la familia. ¡Verás que sorpresa!</p>
	<p><b>Magdalenas arco iris</b></p> <p>Aprovecha el colorante del experimento anterior</p>	<p><a href="https://www.petitchef.es/recetas/postre/magdalenas-arcoiris-fid-1573677">https://www.petitchef.es/recetas/postre/magdalenas-arcoiris-fid-1573677</a></p>

**Propuesta 7: La semana próxima será el día del libro.... Prepara tu lectura**

En lectura fácil	Resumen
	<p>Alondra es un relato corto.</p> <p>Alondra es una niña con alas que vive en un palacio de cristal.</p> <p>Un día Alondra saldrá del palacio y conocerá la ciudad.</p> <p>Pero ¿le gustará a Alondra cómo es la vida allí?</p> <p><a href="http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/alondra/">http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/alondra/</a></p>

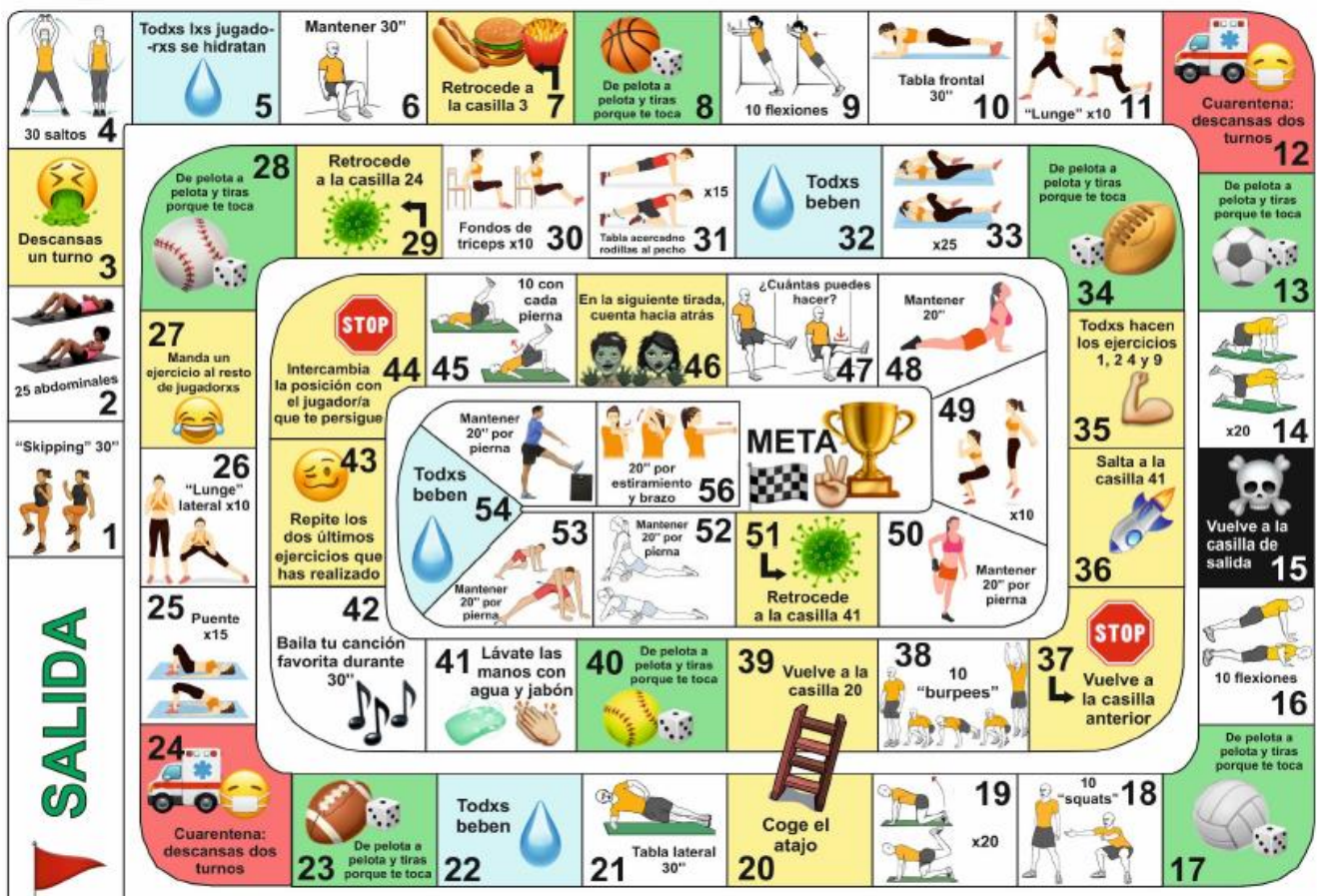
**Propuesta 7: Visita algunas de las ciudades y monumentos más importantes de España en 360 º.**

Ciudad o Monumento	Enlace
Salamanca	<a href="http://salamancatourvirtual.es/">http://salamancatourvirtual.es/</a>
Segovia	<a href="http://www.airpano.com/360photo/Segovia-Spain/">http://www.airpano.com/360photo/Segovia-Spain/</a>
Ávila	<a href="https://www.turismocastillayleon.com/turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtuales/Avila/Avila.html">https://www.turismocastillayleon.com/turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtuales/Avila/Avila.html</a>
Sagrada Familia	<a href="https://sagradafamilia.org/es/visita-virtual">https://sagradafamilia.org/es/visita-virtual</a>
Catedral de Sevilla	<a href="https://www.lacatedraldesevilla.org/mapa-virtual-catedral-sevilla.html">https://www.lacatedraldesevilla.org/mapa-virtual-catedral-sevilla.html</a>
Monasterio del Escorial	<a href="http://www.viajesvirtuales.es/monasterio_del_escorial_madrid_san_lorenzo_de_el_escorial_madrid_espana-1343-es.html">http://www.viajesvirtuales.es/monasterio_del_escorial_madrid_san_lorenzo_de_el_escorial_madrid_espana-1343-es.html</a>

Catedral de Burgos	<a href="https://www.turismocastillayleon.com//turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtuals/Catedral%20de%200Burgos/CatedralBurgos.html">https://www.turismocastillayleon.com//turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtuals/Catedral%20de%200Burgos/CatedralBurgos.html</a>
--------------------	---

### Propuesta 8: Oca familiar

¿Quién se anima a participar? Esta Oca combina el ejercicio y el juego. Ten cuidado y no caigas en la casilla 15. ¡A por ello!



**SALIDA**

**META**

**casilla de salida**

**1** "Skipping" 30"  
**2** 25 abdominales  
**3** Descansas un turno  
**4** 30 saltos  
**5** Todxs lxs jugado-rxs se hidratan  
**6** Mantener 30"  
**7** Retrocede a la casilla 3  
**8** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**9** 10 flexiones  
**10** Tabla frontal 30"  
**11** "Lunge" x10  
**12** Cuarentena: descansas dos turnos  
**13** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**14** x20  
**15** Vuelve a la casilla de salida  
**16** 10 flexiones  
**17** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**18** 10 "squats"  
**19** x20  
**20** Coge el atajo  
**21** Tabla lateral 30"  
**22** Todxs beben  
**23** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**24** Retrocede a la casilla 24  
**25** Puente x15  
**26** "Lunge" lateral x10  
**27** Manda un ejercicio al resto de jugadorxs  
**28** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**29** Retrocede a la casilla 29  
**30** Fondos de triceps x10  
**31** Tabla acercadno rodillas al pecho x15  
**32** Todxs beben  
**33** x25  
**34** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**35** Todxs hacen los ejercicios 1, 2, 4 y 9  
**36** Salta a la casilla 41  
**37** Vuelve a la casilla anterior  
**38** 10 "burpees"  
**39** Vuelve a la casilla 20  
**40** De pelota a pelota y tiras porque te toca  
**41** Lávate las manos con agua y jabón  
**42** Baila tu canción favorita durante 30"  
**43** Repite los dos últimos ejercicios que has realizado  
**44** Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue  
**45** 10 con cada pierna  
**46** En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás  
**47** ¿Cuántas puedes hacer?  
**48** Mantener 20"  
**49** x10  
**50** Mantener 20" por pierna  
**51** Retrocede a la casilla 41  
**52** Mantener 20" por pierna  
**53** Mantener 20" por pierna  
**54** Todxs beben  
**55** 20" por estiramiento y brazo