

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



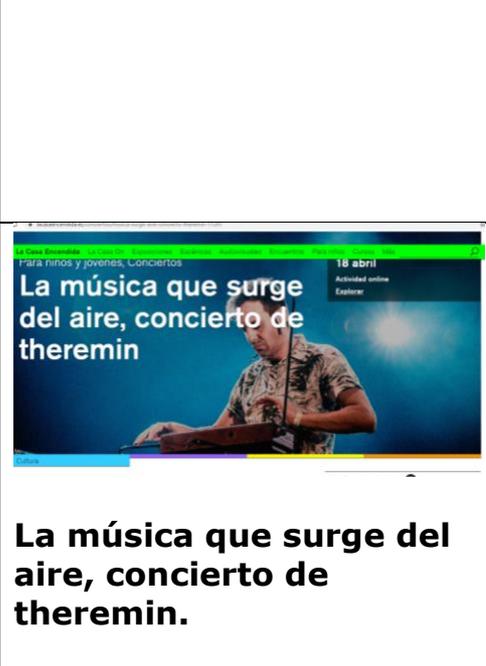
The screenshot shows an Instagram Live broadcast from the account @PoliciaNacional. The top banner reads: "Agentes expertos en ciberseguridad te explicarán cómo navegar seguro en Internet y RRSS". The video shows a police officer in uniform speaking to a group of people. A pink overlay at the bottom of the video indicates the date and time: "viernes 17 20:30". At the very bottom, there is an Instagram logo and the text "En Instagram Live @PoliciaNacional".

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:

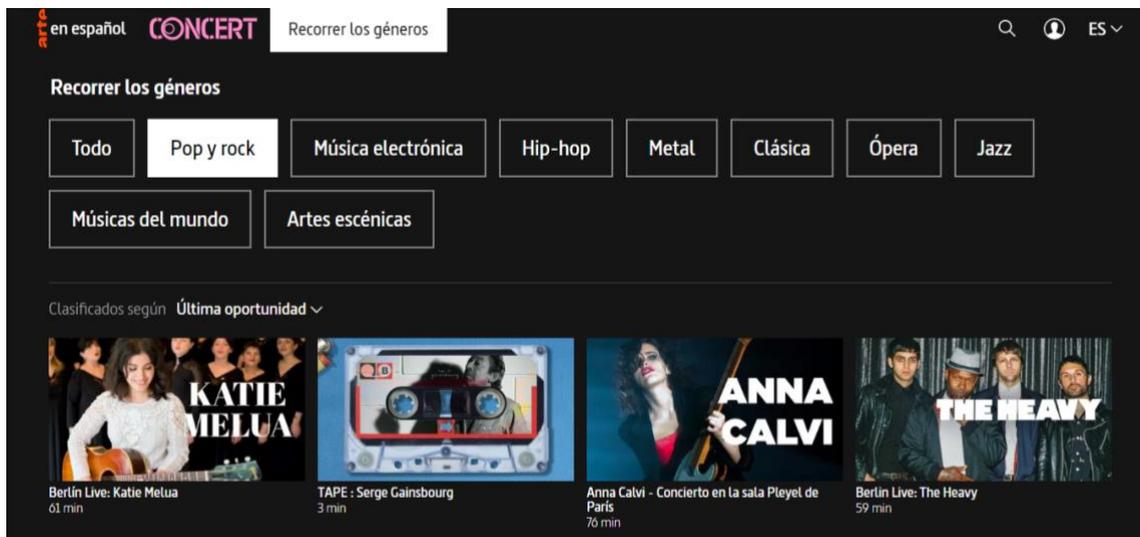
	<p>Vamos a bailar todos los domingos a ritmo de <i>afrobeat</i>, un género musical originado en Nigeria que combina música <i>yoruba</i>, <i>jazz</i>, <i>highlife</i> y <i>funky</i>.</p> <p>Todos los domingos a las 12:00 h hasta el 3 de mayo en:</p> <p>https://www.lacasaencendida.es/escenicas/taller-beat-beat-baile-africano-11299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



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
	Bendita paciencia 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.
	Mozart en la jungla Prime video	Otra forma de ver la música.
	Tiger King Netflix	Una serie que trata sobre los animales en el circo

Propuesta 6: Experimentos caseros

	Materiales	Procedimiento
	<p>Agua Arcoíris</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>Sorpresa camuflada</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>Magdalenas arco iris</p> <p>Aprovecha el colorante del experimento anterior</p>	<p>https://www.petitchef.es/recetas/postre/magdalenas-arcoiris-fid-1573677</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>http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/alondra/</p>

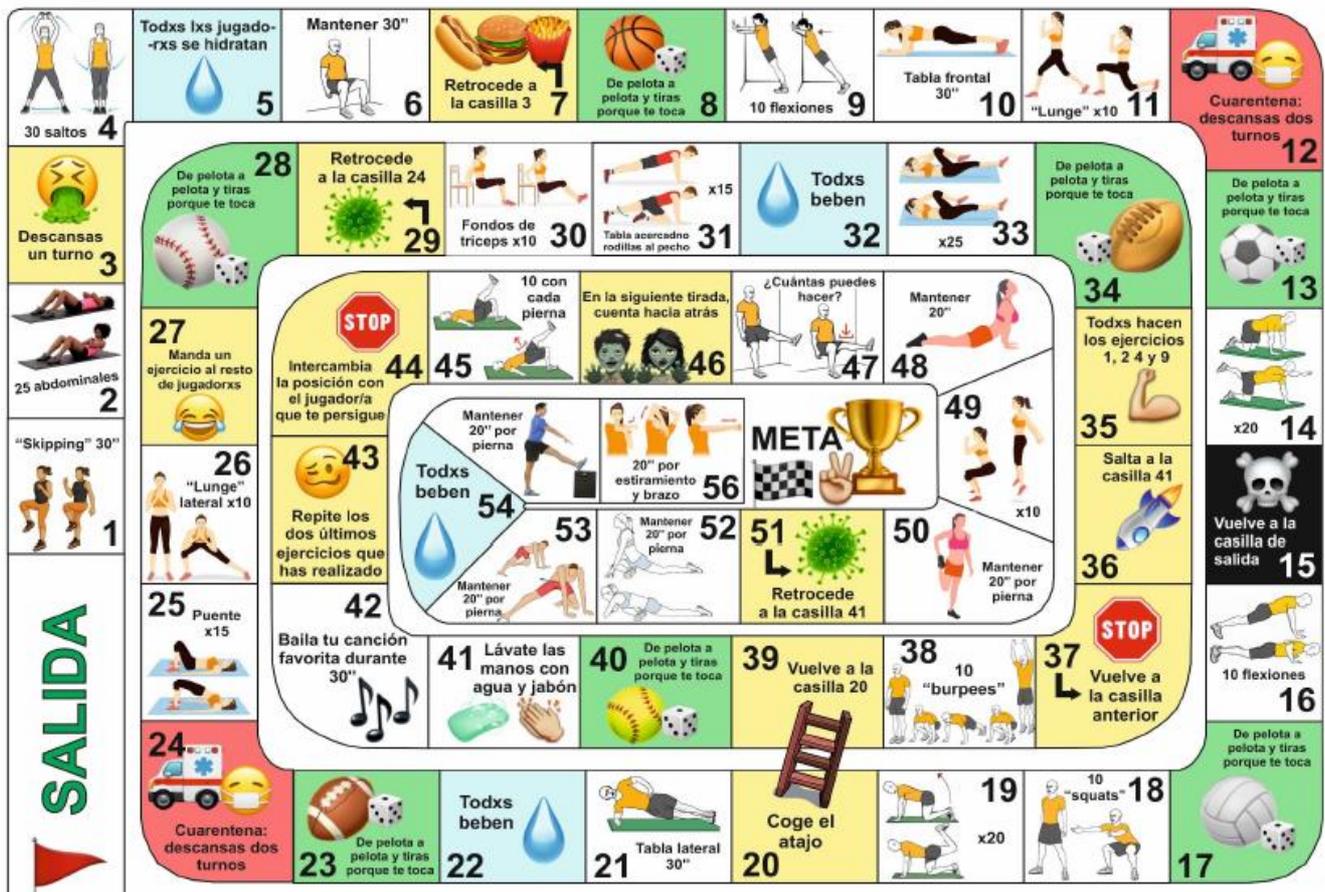
Propuesta 7: Visita algunas de las ciudades y monumentos más importantes de España en 360 º.

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

Catedral de Burgos	https://www.turismocastillayleon.com//turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtuals/Catedral%20de%200Burgos/CatedralBurgos.html
--------------------	---

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 15

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 Cuarentena: descansas dos turnos
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 24
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