

Ideas para hacer na casa mentres dure a corentena

Volumen 1



#EuQuedoNaCasa

FADEMGA



Plena
inclusión
Galicia



Special Olympics
Galicia



CONTIDOS

LECTURA..... PAXINA 3

EXERCICIO FÍSICOPÁXINA 6

CINE..... PÁXINA 7

MUSEOS..... PÁXINA 8

BAILE..... PÁXINA 10

TEATRO..... PÁXINA 11

VIAXAR..... PÁXINA 12

FORMACIÓN..... PÁXINA 12



LECTURA

A corentena pódese facer moi pesada e non todos temos os mesmos gustos. Aquí achegamos diversas propostas para gozar dun bo libro nestes días!

LIBROS EN LECTURA FÁCIL



Catálogo lectura fácil 2019

Obra de: Asociación de Lectura Fácil

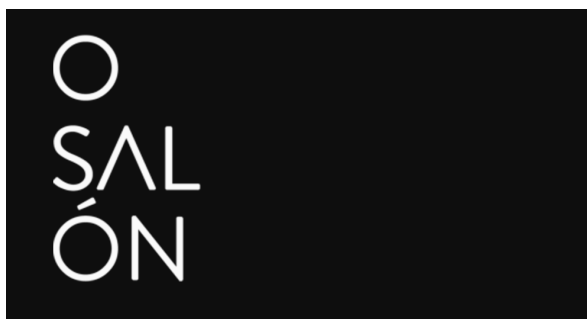
Más información

Na web de Planeta Fácil poderás atopar máis de 20 libros adaptados a lectura fácil, apra poder descargar e facer máis amena a cuarentena, da man da lectura.

Podedes acceder na seguinte web:

<http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/>

SALÓN DO LIBRO DE PONTEVEDRA

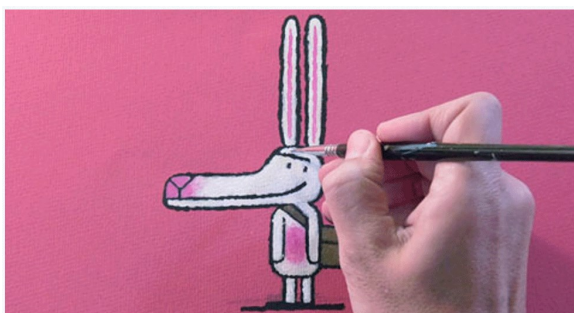


Ao ter que cancelar a súa edición de 2020, o Salón do Libro de Pontevedra puxo a andar o Salón Virtual onde, ademais de contos, poderás atopar cantigas, obradoiros, malabares, kits de supervivencia poética e mesmo clases de ximnasia.

Visítaos!

<https://www.salondolibro.gal/salon-virtual/>

KALANDRAKA.TV



Quen tamén sabe moito de contar é a xente da editorial Kalandraka. En kalandraka.tv podes atopar un lote de contos contados e cantados, vídeos musicais, entrevistas con ilustradoras e ilustradores, e fermosas animacións de libros.

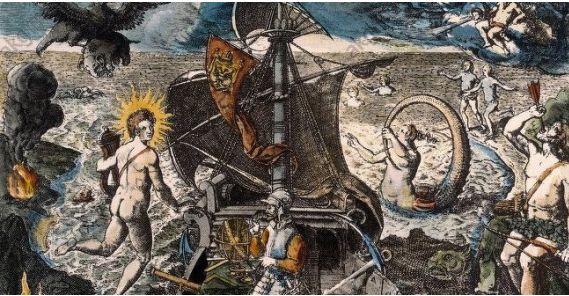
Recursos para que a rapazada e tamén quen os acompaña levemente mellor o peche.

<http://www.kalandraka.tv/gl/seccion2.php?id=15>



LECTURA

UNESCO



Esta páxina web reúne mapas, textos, fotos, gravacións e películas de todos os tempos e explica en sete idiomas as xoias e reliquias culturais de todas as bibliotecas do planeta. Agora están dispoñibles para facerche máis levadía a corentena.

<https://www.wdl.org/es/>

STORYTEL

Escucha tu primer audiolibro hoy.

Más de 100.000 audiolibros y ebooks en tu móvil. Cancela cuando quieras. Solo 9,99€/mes (precio web).

Storytel, a plataforma de entretemento de audiolibros, podcasts e libros electrónicos, permite escoitar/ler (audio) libros de forma ilimitada e ofrece aos seus usuarios un catálogo con máis 100.000 títulos.

A compañía ofrece 14 días de uso gratuíto ao crear unha conta. Neste sentido, Storytel recompila algúns contidos que serán de especial utilidade a traballadores, nais e pais, nestes días.

[STORYTEL.COM](https://www.storytel.com)

O CONTO VIAXEIRO



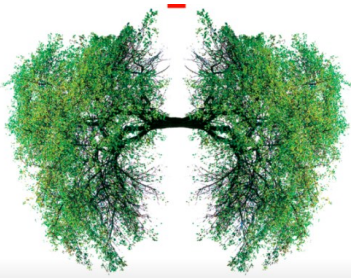
Libros dixitais escritos e ilustrados, historias en vídeo e máis propostas para facer na casa.

contoviaxeiro.santiagodecompostela.gal



LECTURA

FESTIVAL DE POESÍA: “ALGUÉN QUE RESPIRA”



III Festival de Poesía para Corpo Principal
Compostela 18 / 19 / 20 / 21 de marzo de 2020

O completo programa de recitais pódese escoitar na web alguenquerespira.gal.

Poesía contra a violencia, poesía contra o confinamento, poesía contra a intransixencia ou poesía de confinamento, na voz dos seus propios autores.

<https://alguenquerespira.gal/>

FESTIVAL DE NARRACIÓN ORAL



Outra das iniciativas que se sumou ao contar en liña, foi o Festival Atlántica de Narración Oral.

<https://www.youtube.com/channel/UCybGqXgBwX8oh7HOk0y6HRg>

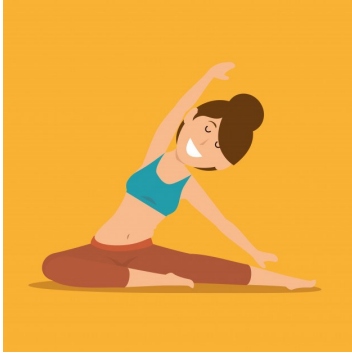
LER EN LIÑAS E LIÑAS PARA LER



Se es socia/o dalgunha das Bibliotecas Públicas de Galicia, seguro que xa sabes que podes acceder á Galicia le, a plataforma de préstamo de obras en formato electrónico que che permite ler canto queiras sen saíres da casa.

A novidade é que neste período de corentena o portal habilitou un sistema de rexistro *online* para que poidas gozar do seu catálogo mesmo se non tes carné. Ao remate do confinamento, aínda disporás de 30 días para achegarte á biblioteca e seguir gozando das súas vantaxes.

<https://www.galiciale.gal/>



EXERCICIO FÍSICO

Dende Special Olympics Galicia recoméndannos unha serie de exercicios que podemos practicar na casa para practicar aspectos como a resistencia a flexibilidade e a forza. Esta semana achegámosvos os exercicios de Nivel 1.

ADESTRAR A RESISTENCIA



<https://resources.specialolympics.org/video-endurance-level-1>

ADESTRAR A FLEXIBILIDADE



<https://resources.specialolympics.org/video-flexibility-level-1>

ADESTRAR A FORZA



<https://resources.specialolympics.org/video-strength-level-1>



CINE

Velaquí algunas das propostas máis interesantes para disfrtar de cine de maneira gratuita

FILMOTECA ESPAÑOLA



A FilMOTECA Española traslada a pantalla do Cinema Doré a todos os fogares mediante a súa conta en Vimeo. Tal e como indica a institución, exhibirase online "títulos recuperados ou restaurados recentemente", a máis diso outros clásicos da cinematografía nacional. "Cada tres días, e sen anunciar previamente a seguinte, renovarase a película", advirte a FilMOTECA aos espectadores, aos cales anima a descubrir as xoias que custodia nos seus fondos

<https://vimeo.com/channels/1546070>

HEMEROTECA RTVE



Radio Televisión Española (RTVE) ofrece en aberto a súa consolidada hemeroteca; unha páxina ineludible para profundizar na historia da televisión e da nosa sociedade a través de dúas décadas.

<https://www.rtve.es/television/archivo/>

CREA



Outro dos colectivos que se suma ao cinema en aberto contra a corentena é a asociación CREA. Para loitar contra a apatía e o aborrecemento, as creadoras e creadores das súas filas reuniron máis de 150 títulos audiovisuais de formatos diversos que xa podes ver en rede.

<http://www.crea.gal/audiovisual-galego-para-unha-corentena/>

MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA GALEGO



Pechamos coa achega da Mostra Internacional de Cinema Galego, que tiña que ter sido celebrada esta mesma semana. Dende onte, este certame do Museo do Pobo Galego está a publicar na súa conta de vimeo unha selección de contidos audiovisuais e formativos. Non os perdas.

<https://vimeo.com/channels/1550928>



MUSEOS

A situación que vivimos, obrigou a museos e institucións a pechar as súas portas e esperar a que todos podamos volver á normalidade. Pero o mellor de todo, non se esqueceron de nós e de todos os que respectamos a corentena con ansias de cultura. É por iso, que agora, moitas das exposicións e obras capitais dos museos, poderanse ver desde casa.

MUSEO DO PRADO



O Museo do Prado lanza a iniciativa #Pradocontigo. Trátase de vídeos en directo a través do seu Instagram @MuseoPrado nos que cada día ás 10:00 e durante unha hora, presentarán e explicarán obras capitais da súa extensa colección, explicadas por un experto.

Poderanse ver en directo, pero tamén a través de Instagram TV, xa que os vídeos quedarán colgados na rede para o goce de todos e en calquera momento. Podes seguilos na súa conta de Instagram.:

<https://www.instagram.com/museoprado/>

GUGGENHEIM



A través da súa web e redes sociais, desde o Guggenheim irán subindo contido sobre as varias mostras que tiñan programadas para estas datas (ademais de Eliasson, Lygia Klark, William Kentridge e Richard Artschwager), que se acompañan de vídeos explicativos do director do museo, as súas comisarias e outros profesionais, así como con varias visitas a porta pechada gravadas no medio da soidade destes días.

<https://www.guggenheim-bilbao.eus/olafur-eliasson-en-la-vida-real->

LA PINTURA DE FRIDA KAHLO



As mil caras de Frida. En Google Arts & Culture, a plataforma cultural do xigante da internet que reúne contidos dixitais de 1.500 institucións procedentes de 70 países, fai un percorrido pola obra de Frida Kahlo

A web recolle 200 traballos procedentes de 33 museos

<https://artsandculture.google.com/theme/los-significados-ocultos-de-las-pinturas-de-frida-kahlo/MwISAVsIDncgLQ>



MUSEOS

MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA

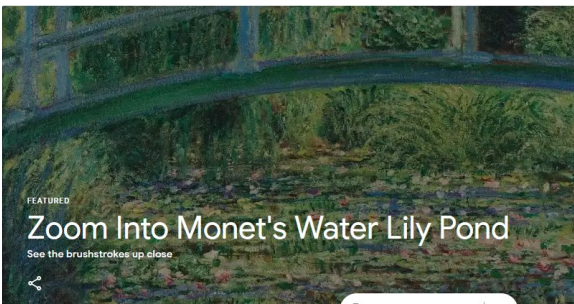


A través da súa páxina web, o museo abre as portas a todos os seus contidos online, que inclúen máis de 170 vídeos de exposicións, 70 actividades e a descarga gratuíta de catálogos de exposicións e publicacións.

Atoparalo todo aquí.

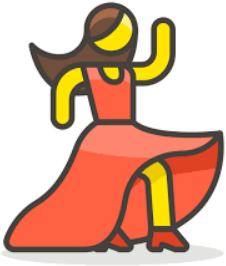
<https://www.museoreinasofia.es/multimedia>

Google Arts & Culture



En 2011, Google lanzou a plataforma Google Arts, un sitio web onde recompilan imaxes en alta definición de grandes obras mestras, repartidas en museos de todo o globo. A través de a súa web pódese facer un paseo pola cidade de Pompeya, aprender sobre '10 cousas que non sabías sobre Hokusai', explorar Miami a través da súa tipografía ou facer zoom e descubrir cada detalle de obras como 'O Nacemento de Venus' de Boticelli.

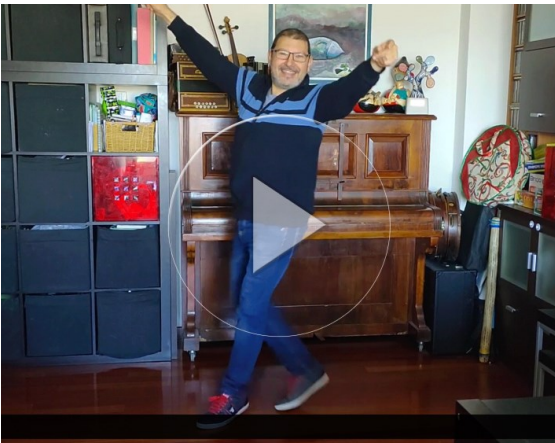
<https://artsandculture.google.com/>



BAILE

Como tampouco se trata de que pases o día no sofá ou na cadeira, velaquí un feixiño de contas que nos animan a mover un chisco o corpo.

FESTIVAL ATLÁNTICA



Luís Prego tráenos uns puntos de muiñeira para que vaíamos practicando até que o poidamos facer á vista da xente.

Na súa canle tes vídeos abondo para ir tirando.

https://www.youtube.com/watch?v=D7i_caDuhIk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2lj5aR0aJ8sQVmvS1im0KopRAGO8y1wdrR0QqvdcVd6lt_f1JKFss5ushttps%3A%2F%2Fyoutu.be%2FD7i_caDuhIk

MUIÑEIRAS E XOTAS



Tamén Antonio Prado nos anima a pasar a corentena a ritmo de baile tradicional.

Aprende muiñeiras e xotas de atrás adiante e de diante atrás. Se premes na foto, accederás ao primeiro dos vídeos, se o fas acó, á lista completa.

<https://www.youtube.com/watch?v=nIN4cCOGB8k&t=13s>

PENSAR O BAILE



Por se aínda tes folgos, recuperámosche un obradoiro de baile con perspectiva de xénero co que a xente de Ardelloeixo nos propón unha voltiña aos modos de bailar e de pensar o baile. Para bailar cos tempos.

<https://www.youtube.com/watch?v=qhLOsG7Mlyk&list=PLcFoioPDravi5cJCRcfHwhXHLI0RYviYY&index=1>



TEATRO

TEATRO NA CASA



O teatro sempre é unha actividade interesante, que nos últimos tempos potenciou a súa versión máis inclusiva a través de diferentes obras de teatro accesibles.

O espazo Teatroteca ofrece moitas representacións teatrais das que algunhas son adaptadas, con audiodescripción e subtítulos.

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

TEATROTECA



A Teatroteca almacena miles de espectáculos gravados e ofrécense gratis a través de internet en formato streaming, simplemente creando unha conta gratuíta.

Previamente, o usuario ten que rexistrarse na web do Centro de Documentación das Artes Escénicas e da Música (cdaem.mcu.es).

Unha vez dado este sinxelo paso, accédese a teatroteca.teatro.es e selecciónase o espectáculo desexado.

<http://cdaem.mcu.es/>

TEATRO ONLINE DO GRUPO MONTEFRIO



A aula Municipal de Teatro de Montefrío, de Granada, colgou na comunidade de vídeos de Youtube as súas últimas representacións.

Títulos como 'O circo de Claudia', 'Contos de igualdade' ou 'O gato con botas' serán algúns dos que poderedes gozar grazas a esta iniciativa

<https://www.youtube.com/channel/UCgYqnmFeMe1hC1yQ9AMwAAw>



VIAXES

VIAXAR CON GOOGLE EARTH SEN SALIR DO SALÓN



Coñece os mellores ricóns de tódalas cidades do mundo sen salir da casa!

Entra nesta aplicación de Google e coñece os lugares máis impresionantes do mundo:

<https://www.google.com/intl/es/earth/>



FORMACION

FORMACIÓN DE PLENA INCLUSIÓN



Esta nova oferta formativa é unha iniciativa de Plena inclusión para abrir canles de comunicación, formación e apoio no sector, fronte á situación actual a causa do COVID19.

Co fin de facilitar o acceso, nestes días de corentena, a ferramentas virtuais de aprendizaxe dirixidas a profesionais, familias e persoas con discapacidade intelectual e do desenvolvemento, Plena inclusión lanza de forma aberta e gratuíta de seis cursos de formación online.

<https://www.plenainclusion.org/informate/actualidad/noticias/2020/plena-inclusion-lanza-cursos-virtuales-gratuitos-como-alternativa>

MIRIADAX



<https://miriadax.net/home>



FADEMGA



**Plena
inclusión
Galicia**



**Special Olympics
Galicia**

WWW.FADEMGA.ORG

WWW.SPECIALOLYMPICSGALICIA.ORG