



### Herramientas y recursos para el aprovechamiento del tiempo

TEMA	LINKS
Entrenamiento en Casa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MfiQOrEYWA0&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=MfiQOrEYWA0&amp;feature=youtu.be</a></li><li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qDcniqddTeE">https://www.youtube.com/watch?v=qDcniqddTeE</a></li><li>3. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA">https://www.youtube.com/channel/UCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA</a></li><li>4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU">https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU</a></li><li>5. Entrenamiento con niños en casa: <a href="https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPBixSpBeaXNg">https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPBixSpBeaXNg</a></li></ol>
Detox en casa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yoga en casa: <a href="https://www.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA">https://www.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA</a></li><li>2. Meditación en casa: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vDNhRSv2QGI">https://www.youtube.com/watch?v=vDNhRSv2QGI</a></li><li>3. Mejores Apps para meditar: <a href="https://smoda.elpais.com/belleza/sin-vacaciones-10-apps-para-meditar-y-desconectar-estes-donde-estes/">https://smoda.elpais.com/belleza/sin-vacaciones-10-apps-para-meditar-y-desconectar-estes-donde-estes/</a></li></ol>
Cine/TV	<p>Documentales:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Becoming champions Netflix</li><li>• La guerra de las 24 horas Netflix</li><li>• Gold and Stars Netflix</li><li>• Yoga la arquitectura de la paz Netflix</li><li>• Lucha Netflix</li><li>• Late Life Netflix</li><li>• Perdedores Netflix</li></ul> <p>Películas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El hoyo Netflix</li><li>• Chicas perdidas Netflix</li><li>• El silencio de la ciudad blanca Netflix</li><li>• Violet and Finch Netflix</li><li>• Su último deseo Netflix</li><li>• La chica que amaba los caballos Netflix</li><li>• A fall from Grace Netflix</li><li>• Diamantes en Bruto Netflix</li><li>• El niño que domó el viento Netflix</li><li>• Million Dollar Baby</li><li>• Billy Elliot</li><li>• Charlie y la Fábrica de chocolate (NT)</li><li>• Quédate a mi lado</li><li>• Ha nacido una estrella</li><li>• Bajo la misma estrella</li><li>• Divergente, Leal e Insurgente Saga</li><li>• Los juegos del hambre Saga</li><li>• El corredor del Laberinto Saga</li><li>• Crepúsculo Saga</li></ul> <p>Series</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spinnig out Netflix</li><li>• Elite Netflix</li><li>• Killing Eve HBO</li><li>• Mindhunter Netflix</li><li>• El cuento de la criada Amazon Prime, HBO</li><li>• Club de cuervos Netflix</li><li>• Big Little lies HBO</li><li>• Fleabag Amazon Prime</li><li>• Master of None Netflix</li></ul>



Libros	<ol style="list-style-type: none"><li>1. EBooks gratuitos: <a href="https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&amp;node=1354901031&amp;pf_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&amp;pf_rd_s=center-banner&amp;pf_rd_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&amp;pf_rd_t=101&amp;pf_rd_p=265785027&amp;pf_rd_i=827231031">https://www.amazon.es/b/ref=amb_link_161398347_4?ie=UTF8&amp;node=1354901031&amp;pf_rd_m=A1AT7YVPFBWXBL&amp;pf_rd_s=center-banner&amp;pf_rd_r=0Z226JYA11DCHZB2TJPT&amp;pf_rd_t=101&amp;pf_rd_p=265785027&amp;pf_rd_i=827231031</a></li><li>2. Biblioteca UNESCO: <a href="https://www.wdl.org/es/">https://www.wdl.org/es/</a></li><li>3. Wikisource:</li><li>4. <a href="https://es.wikisource.org/wiki/Portada">https://es.wikisource.org/wiki/Portada</a></li></ol>
Música	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Canciones para entrenar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&amp;list=PLm1I79pxPvpGlen7PJOvTIUFOI47Ui4S7&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&amp;list=PLm1I79pxPvpGlen7PJOvTIUFOI47Ui4S7&amp;index=2</a></li><li>2. Canciones variadas 2020: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UyKgYMQ-AIQ&amp;list=PL3oW2tjlxvTwkYymbvl7ysejyKGc6e_i">https://www.youtube.com/watch?v=UyKgYMQ-AIQ&amp;list=PL3oW2tjlxvTwkYymbvl7ysejyKGc6e_i</a></li><li>3. Éxitos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bo_efYhYU2A&amp;list=PLdS6GqghzS68QVnOSU2_MSmTFbeLLMjp">https://www.youtube.com/watch?v=bo_efYhYU2A&amp;list=PLdS6GqghzS68QVnOSU2_MSmTFbeLLMjp</a></li><li>4. Lo más escuchado 2020: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2_f5Os7mKqM&amp;list=PLw-VjHDIEOgso_-R_g0FkFL1qd5D6vbxD">https://www.youtube.com/watch?v=2_f5Os7mKqM&amp;list=PLw-VjHDIEOgso_-R_g0FkFL1qd5D6vbxD</a></li></ol>
Cocina en casa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocina Saludable: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLooiXbdc9JSXdl0wOU_h5ZhaDQ3-NbwLM">https://www.youtube.com/playlist?list=PLooiXbdc9JSXdl0wOU_h5ZhaDQ3-NbwLM</a></li></ol>
Cursos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 49 cursos online gratis de la UNAM: <a href="https://www.entrepreneur.com/article/348021">https://www.entrepreneur.com/article/348021</a></li><li>2. Coursera: cursos de cursos gratis: <a href="https://es.coursera.org/courses?query=cursos%20gratis">https://es.coursera.org/courses?query=cursos%20gratis</a></li></ol>
Museos para visitar desde casa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pinacoteca di Brera: <a href="https://pinacotecabrera.org/">https://pinacotecabrera.org/</a></li><li>2. Galleria degli Uffizi -Firenze: <a href="https://www.uffizi.it/mostre-virtuali">https://www.uffizi.it/mostre-virtuali</a></li><li>3. Musei Vaticani-Roma: <a href="http://m.museivaticani.va/content/museivaticani-mobile/it/collezioni/catalogo-online.html">http://m.museivaticani.va/content/museivaticani-mobile/it/collezioni/catalogo-online.html</a></li><li>4. Museo Archeologico-Atene: <a href="https://www.namuseum.gr/en/collections/">https://www.namuseum.gr/en/collections/</a></li><li>5. Prado-Madrid: <a href="https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works">https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works</a></li><li>6. Louvre-Parigi: <a href="https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne">https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne</a></li><li>7. British Museum- Londra: <a href="https://www.britishmuseum.org/collection">https://www.britishmuseum.org/collection</a></li><li>8. Metropolitan Museum-NY: <a href="https://artsandculture.google.com/explore">https://artsandculture.google.com/explore</a></li><li>9. National Gallery of art- Washington: <a href="https://www.nga.gov/index.html">https://www.nga.gov/index.html</a></li></ol>
Ocio y recreación	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lo más escuchado 2020: <a href="https://listas.20minutos.es/lista/los-mejores-juegos-de-mesa-368775/">https://listas.20minutos.es/lista/los-mejores-juegos-de-mesa-368775/</a></li><li>2. Lista de los mejores 25 juegos de app store: <a href="https://www.actualidadiphone.com/los-25-mejores-juegos-de-la-app-store/">https://www.actualidadiphone.com/los-25-mejores-juegos-de-la-app-store/</a></li><li>3. Manualidades: <a href="https://www.pinterest.es/1000manualidade/">https://www.pinterest.es/1000manualidade/</a></li></ol>
Hijos en casa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Como acompañar a niños y niñas en la cuarentena: <a href="https://open.spotify.com/episode/7nGfz6k6RWPB1nSudmaMt2?si=htx3vH5_Q56YZTSIRQgR0Q">https://open.spotify.com/episode/7nGfz6k6RWPB1nSudmaMt2?si=htx3vH5_Q56YZTSIRQgR0Q</a></li><li>2. 8 recomendaciones importantes para el período de escolarización en casa con niños y niñas: <a href="file:///C:/Users/julyl/Downloads/8%20recomendaciones%20importantes%20para%20el%20oper%20C3%ADodo%20de%20escolarizaci%C3%B3n%20en%20casa%20con%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as.pdf">file:///C:/Users/julyl/Downloads/8%20recomendaciones%20importantes%20para%20el%20oper%20C3%ADodo%20de%20escolarizaci%C3%B3n%20en%20casa%20con%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as.pdf</a></li></ol>



**El deporte  
es de todos**

**Mindeporte**

**Compartir con tus seres  
queridos**

1. Zoom
2. Skype
3. Microsoft Teams
4. Video llamada WhatsApp
5. FaceTime

Ministerio del Deporte

Av. 68 N° 55-65 PBX (571) 4377030

Línea de atención al ciudadano: 018000910237 - (571) 2258747

Correo electrónico: [contacto@mindeporte.gov.co](mailto:contacto@mindeporte.gov.co), página web: [www.mindeporte.gov.co](http://www.mindeporte.gov.co)